

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Keluarga merupakan suatu organisasi sosial yang paling penting dalam kelompok sosial dan keluarga merupakan lembaga masyarakat yang paling utama bertanggung jawab untuk menjamin kesejahteraan sosial dan kelestarian biologis pada setiap pribadi. Selain itu, disebutkan juga bahwa keluarga merupakan bagian terpenting dalam membantu setiap anggotanya dalam pencapaian tugas perkembangan yang optimal (Kartono, 1997). Pola interaksi dalam keluarga biasanya bersifat intim yang memungkinkan mereka akrab satu sama lain, karena lingkungan yang pertama sekali dikenal dan dekat ialah keluarga. Interaksi anggota keluarga yang baik, juga tercerminkan dari kebersamaan mereka sehingga dapat memungkinkan terciptanya keluarga yang harmonis. Akan tetapi dalam suatu keluarga tidak selamanya mampu membangun keluarga yang harmonis karena adanya pemicu seperti konflik yang mempengaruhi keharmonisan keluarga tersebut (Maryanti & Rosmiani, 2007). Dengan kondisi keluarga yang sering mengalami konflik akhirnya akan menyebabkan adanya ketidak sepahaman, perselisihan dan silang pendapat antara anggota keluarga sehingga menyebabkan kegoncangan dan ketidak harmonisan di dalam keluarga tersebut. Bila kondisi ini berjalan terus-menerus maka akan mengakibatkan putusnya hubungan suami istri atau lebih dikenal dengan istilah perceraian (Maryanti & Rosmiani, 2007).

Menurut Putri dan Hetty (2019) perceraian merupakan terputusnya ikatan pernikahan dinamik secara hukum dan permanen yang dapat mempengaruhi pertumbuhan psikologis seseorang. Tidak ada seseorang yang menginginkan perceraian dalam perkawinannya. Keutuhan keluarga tentu menjadi dambaan bagi siapapun yang secara sengaja memasuki lembah perkawinan. Namun karena permasalahan yang dihadapi oleh pasangan suami istri, perceraian dapat dijadikan sebagai sebuah katup pengaman. Fakta lapangan menyebutkan bahwa banyak keluarga yang mengalami konflik dan berujung mengalami perceraian. Menurut laporan Badan Pusat Statistik atau BPS Indonesia (2022), jumlah kasus perceraian di Indonesia mencapai 447.743 kasus pada tahun 2021, dengan rincian 110.400 cerai talak dan 337.343 cerai gugat. Angka ini meningkat 53,50% lebih tinggi dari dua tahun sebelumnya yaitu tahun 2020 yang mencapai 291.677 kasus dan 493.002 kasus pada tahun 2019.

Menurut Putri dan Hetty (2019) keluarga sangat dibutuhkan perannya untuk membentuk suatu kepribadian positif seseorang. Kondisi keluarga yang tidak harmonis akan membuat seseorang kehilangan arah. Terlebih lagi apabila kondisi keluarganya yang bercerai disertai dengan tindakan kekerasan. Perceraian akan berdampak mendalam bagi setiap anggota keluarga. Kejadian ini akan menimbulkan dampak fisik, mental, maupun komunikasi dalam keluarga. Salah satu individu yang terkena dampak perceraian yaitu anak dalam keluarga tersebut terutama bagi remaja (Dagun, 2002). Dampak perceraian tidak hanya berimbas pada masa anak-anak saja namun juga dapat terbawa hingga individu tersebut

memasuki usia remaja, yang mana masa perkembangan remaja merupakan masa peralihan yang sangat penting bagi individu (Gita & Endang, 2021). Maka dari itu, semakin banyaknya kasus perceraian yang ada, secara tidak langsung akan menyebabkan semakin banyak pula anak-anak maupun remaja yang terkena dampak atas perceraian orang tuanya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Haryanie, Sri, Filiani dan Hanim (2013) yang mana anak merupakan korban yang paling terluka ketika orang tuanya memutuskan untuk bercerai. Remaja yang orang tuanya bercerai akan mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan apakah akan mengikuti ayah atau ibu. Ia cenderung mengalami frustrasi akan kebutuhan dasarnya, seperti perasaan ingin disayangi, dilindungi rasa aman dan dihargai karena adanya peristiwa perceraian orang tuanya. Keluarga yang tidak harmonis, tidak stabil atau berantakan merupakan faktor penentu bagi perkembangan kepribadian anak yang tidak sehat, anak-anak yang orang tuanya bercerai umumnya merasa malu dan menjadi inferior terhadap anak-anak lain (Putri & Hetty, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sarbini dan Wulandari (2014) pada anak usia 6 sampai 17 tahun di keluarga petani Desa Bungatan Kabupaten Situbondo yang bercerai. Diperoleh fakta bahwa kebanyakan orang tua bertengkar di depan anak pada masa proses perceraian, hal tersebut membuat anak memiliki emosi yang tidak terkontrol dengan baik. Mereka sering kali marah yang tidak karuan dan banyak teman dekatnya yang menjadi sasaran dan imbas dari amarahnya. Orang tua pun sibuk dengan permasalahan perceraian mereka sehingga

tidak lagi memiliki banyak waktu untuk memperhatikan perkembangan dan permasalahan anak.

Pendapat Gliecks meyakini bahwa perceraian orang tua juga turut memberi kontribusi terhadap tingkat delinkuensi dikalangan remaja. Selanjutnya, temuan Gluecks tidak jauh berbeda dengan hasil penelitian Browning yang menunjukkan anak-anak delinkuensi cenderung berasal dari keluarga yang tidak harmonis yang orang tuanya bercerai. Selain itu adakalanya anak-anak secara terang terangan menunjukkan ketidakpuasan terhadap orang tuanya, mulai melawan dan memberontak, sambil melakukan perbuatan kriminal baik terhadap orang tua maupun terhadap dunia luar yang kelihatan tidak ramah baginya. Sehingga anak merasa penuh dengan konflik batin serta mengalami frustrasi selain itu anak juga memiliki perasaan peka dari pada anak-anak yang lain, disebabkan perasaan malu, minder, dan merasa kehilangan (Moh Mahfud, 2018). Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fragan dan Churchill (2012) juga menyatakan bahwa remaja dengan keluarga yang bercerai lebih sering menggunakan kekerasan untuk menyelesaikan konflik dan lebih agresif serta kasar secara fisik terhadap temannya, baik teman laki-laki maupun perempuan.

Nasril (2019) berpendapat bahwa, saat anak-anak telah memasuki usia remaja, maka daya imajinasi dan abstraksinya telah jauh lebih berkembang dengan baik dibandingkan pada masa anak-anak. Jika remaja yang orang tuanya bercerai tidak diberi penjelasan, maka remaja tersebut akan menyusun sendiri penjelasan yang sesuai dengan jangkauan pengetahuannya dan memberikan pemaknaan atas

perceraian orang tuanya. Sehingga jika remaja tersebut lebih mendahulukan rasionalitasnya dalam mengartikan perceraian orang tuanya, maka dampaknya akan menjadi lebih positif. Sebaliknya, jika remaja tersebut mendahulukan perasaan maka efek negatif akan dapat terjadi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Gita dan Endang (2021) kesulitan remaja dalam menerima perceraian yang terjadi akan berdampak pada berbagai aspek dalam hidup remaja tersebut. Salah satu dampaknya adalah pada bagaimana remaja tersebut mampu mengelola emosinya. Hal ini dikarenakan keluarganya lah yang menjadi tempat pembelajaran awal dan faktor terpenting pada pengelolaan emosi remaja. Cara individu mengatur emosi yang dimiliki berpengaruh pada bagaimana individu tersebut berhubungan dengan orang lain maupun dengan diri sendiri (Gita & Endang, 2021). Selanjutnya, perilaku remaja yang cenderung negatif sebenarnya dapat dicegah apabila remaja tersebut memiliki kemampuan untuk mengatur emosinya. Kemampuan dalam mengatur emosi yang terjadi biasanya disebut dengan regulasi emosi.

Gross (2007) mendefinisikan regulasi emosi sebagai suatu proses individu dalam mempengaruhi emosi yang dimilikinya, kapan individu merasakannya, dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut. Menurut Gross (2007) proses tersebut meliputi menurunkan dan meningkatkan emosi. Regulasi emosi tidak hanya melibatkan pengalaman afeksi, tetapi juga melibatkan proses kognitif, perilaku, dan fisiologis.

Individu yang memiliki regulasi emosi yang tinggi adalah individu yang mampu atau dapat mengelola emosi yang ia rasakan, sehingga ketika individu tersebut mengalami masalah ia tidak akan terpengaruh emosi negatifnya. Individu yang mampu meregulasi emosinya akan mendapatkan dampak positif bagi kesehatan fisik, tingkah laku, dan hubungan sosialnya (Eisenberg, Hofer & Vaughan dalam Damaria, 2018). Seperti pada penelitian yang dilakukan Putu dan Indri (2014) yang mana didapati bahwa remaja putri usia 16 tahun korban perceraian orang tuanya, didapati bahwa subjek mampu berfikir dewasa, menjadi individu yang berkompeten, mampu menyesuaikan diri dengan perceraian orang tuanya, mampu menjadi orang yang mandiri serta dapat mengendalikan emosinya dengan baik.

Sebaliknya, bila individu tidak dapat mengelola emosinya dengan baik maka ia akan berperilaku agresif sehingga membahayakan keselamatannya juga bahkan orang lain. Remaja dengan karakteristik regulasi yang rendah biasanya memiliki permasalahan dengan teman sebaya di sekitar lingkungan mereka, cenderung bertindak tidak sesuai norma yang ada, misalnya menjadi pelaku perundungan antar teman, mudah dalam menyalahkan orang lain, meluapkan emosinya pada hal-hal yang negatif, berkelahi dengan teman, dendam, pasrah, mudah marah, dan putus asa (Farichah, Habsy & Suroso, 2019). Menurut Fitriani dan Alsa (2015) mengungkapkan bahwa remaja yang memiliki regulasi emosi yang rendah dapat mengalami beragam bentuk psikopatologi remaja, baik dari gangguan internal seperti depresi, stress, sedih, cemas dan gangguan eksternal seperti perilaku

disregulasi dan kemarahan. Berdasarkan paparan tersebut, tampak bahwa regulasi emosi merupakan hal yang krusial dalam perkembangan remaja (Gita & Endang, 2021).

Remaja dari keluarga yang bercerai diharapkan memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik sehingga memiliki kemampuan adaptasi dan mengatasi masalah yang terjadi dalam hidupnya serta mampu mengelola emosi yang dirasakan, terutama ketika menghadapi kondisi penuh tekanan. Namun, kenyataannya kebanyakan remaja dari keluarga yang bercerai cenderung memiliki regulasi emosi yang rendah atau tidak memiliki kemampuan regulasi emosi (Gita & Endang, 2021).

Ketidakmampuan meregulasi emosi merupakan ketidakmampuan individu yang tidak kritis terhadap pengalaman emosinya, tidak mampu mengatur emosi dan tidak dapat mengungkapkan emosi dengan tepat (Bonanno & Mayne, 2001). Dampak-dampak yang akan terjadi jika individu tidak memiliki kemampuan meregulasi emosi ialah seperti kasus yang terjadi pada tahun 2007, ada enam orang remaja yang orang tuanya bercerai di Denpasar yang melakukan penusukan terhadap dua orang. Enam orang remaja tersebut tidak hanya menusuk akan tetapi juga memukul, menendang serta melempari korban dengan batu dan helm (Ardhiangga, 2017). Selain itu, contoh kasus lainnya seperti seorang remaja berinisial RAK yang diketahui memiliki permasalahan di sekolah dan tidak memiliki tempat mengadu akibat ia merupakan anak dari keluarga yang bercerai dan memilih untuk mengakhiri hidupnya dengan gantung diri dalam lemari pakaian

kamarnya dalam keadaan masih mengenakan pakaian seragam sekolahnya (Murti, 2015).

Hasil dari wawancara singkat yang telah dilakukan dengan dua remaja di Aceh yang mengalami perceraian orang tua, yang semuanya cenderung mengalami perasaan kesedihan, kekecewaan, bahkan kemarahan walaupun dengan tingkat yang berbeda-beda. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani dan Krisnani (2019) menyebutkan dampak perceraian bagi remaja ialah rasa kehilangan dan kualitas hubungan dengan orang tua yang menurun sehingga menyebabkan perubahan pada kondisi kepribadian remaja. Dapat dikatakan bahwa pada saat ini akibat perceraian orang tua nyatanya mayoritas berdampak negatif bagi kepribadian remaja karena tidak mampu melakukan regulasi emosi dengan baik.

Atas dasar pemikiran diatas, maka menarik untuk dilakukan penelitian dengan judul “Gambaran Regulasi Emosi Pada Remaja Dari Keluarga Yang Bercerai”. Oleh karena itu, penulis mengajukan rumusan masalah terkait bagaimana regulasi emosi remaja dari keluarga yang bercerai?

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji bagaimana regulasi emosi pada remaja dari keluarga yang bercerai.

2. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan ilmu untuk mengembangkan teori dibidang psikologi sosial klinis mengenai gambaran regulasi emosi pada remaja dari keluarga yang bercerai. Dan penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber untuk penelitian selanjutnya.

b. Manfaat Praktis