

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Keluarga merupakan unit sosial terkecil (Horak & Yang, 2018). Menurut Gooden dalam Ariyanto (2023) keluarga adalah institusi sosial yang ada dalam setiap masyarakat. Keluarga terdiri dari ayah, ibu, dan anak yang diikat karena suatu perkawinan dimana didalamnya terjadi adanya kasih sayang dan tanggung jawab serta pemeliharaan terhadap anak-anak agar mampu berkembang secara fisik, emosional dan mental (Awaru, 2021). Didalam keluarga individu pertama kali mendapatkan dasar pengetahuan, keterampilan, penanaman nilai, norma sosial dan moral (Pratiwi, Maulana & Ismail, 2023).

Keluarga memainkan peran yang sangat penting dalam proses pembentukan dan perkembangan anak (Zubaidah, Harahap, Hatijah, Sariyati & Marlina, 2023). Interaksi pertama individu dan paling kuat adalah dengan keluarganya (Ariyanto, 2023). Terutama dengan orang tuanya yang berguna sebagai teladan dan panutan untuk bersosialisasi dengan lingkungan masyarakat di luar keluarga inti (Ariyanto, 2023). Interaksi yang terjadi di dalam keluarga berpengaruh dalam membentuk perilaku dan proses perkembangan anak (Awaru, 2021). Proses perkembangan anak dapat terlaksana dengan baik saat keluarga berada dalam kondisi yang harmonis (Candra Arintina, Fauziah & Soedarto, 2015).

Keluarga harmonis adalah keluarga yang seluruh anggota keluarganya merasa bahagia dengan ditandai berkurang atau bahkan tidak adanya ketegangan,

kekecewaan, dan mampu menerima serta puas atas segala kondisi dan keberadaan anggota keluarganya (Gunarsa dalam Siahaan, Istiana & Syafrizaldi, 2018). Kenyataannya banyak keluarga tidak mampu untuk menghadapi masalah dan tantangan yang kemudian menyebabkan ketidakharmonisan, seperti konflik interpersonal, komunikasi yang buruk, perbedaan nilai, ketidakpedulian, kurangnya dukungan emosional, dan kurangnya penghargaan antar anggota keluarga (Fatmawati, 2023). Kondisi ketidakharmonisan keluarga disebabkan oleh anggota keluarga yang didalamnya gagal dalam menjalankan kewajiban dan peran sebagaimana mestinya (Awaru, 2021). Ketidakharmonisan keluarga dapat berujung pada kondisi *broken home* (Noviandari, Winarsari & Sulthoni, 2021).

Broken home berasal dari dua kata yaitu *broken* yang berarti keretakan dan *home* yang berarti rumah tangga, secara harfiah *broken home* berarti keretakan yang terjadi dalam keluarga (Mistiani, 2020). Istilah *Broken home* digunakan untuk menggambarkan suasana keluarga yang tidak harmonis karena adanya konflik dan perpecahan (Matinka dalam Arma & Yaswinda, 2019). Wills dalam Burhanuddin, Khumaini & Thohiroh (2023) menjelaskan bahwa *broken home* adalah kondisi dimana keretakan terjadi karena kehilangan perhatian atau kurangnya kasih sayang dalam keluarga. Sementara itu, (Pratiwi & Handayani (2020) mengatakan istilah *broken home* digunakan untuk menunjukkan kondisi keluarga yang mengalami keretakan atau perpecahan yang berujung pada perceraian. Berdasarkan cirinya, Wulandri & Fauziah (2019) mengatakan *broken home* dapat dilihat dari dua aspek,. Aspek pertama yaitu, keluarga terpecah belah karena strukturnya tidak utuh, seperti salah satu anggota keluarga telah meninggal atau terjadi perceraian. Kemudian

aspek kedua yaitu struktur keluarga utuh tetapi disfungsional, seperti tidak adanya kehadiran ayah atau ibu, orang tua sibuk bekerja dan atau tidak menunjukkan hubungan kasih sayang lagi. Pada penelitian kali ini, peneliti berfokus pada keluarga *broken home* akibat perceraian. Keluarga *broken home* akibat perceraian adalah keluarga yang bercerai atau terputusnya keluarga karena salah satu atau kedua pasangan memutuskan untuk saling meninggalkan sehingga mereka berhenti melakukan kewajibannya sebagai suami-istri dan disahkan secara hukum oleh Pengadilan Agama yang pada umumnya berdampak pada psikologis anak baik dalam pendidikan maupun lingkungan sosialnya (Ariyanto, 2023).

Keluarga *broken home* menjadi kenyataan pahit yang sering kali dialami oleh sebagian besar keluarga. Bahkan Ariyanto (2023) mengatakan bahwa fenomena keluarga *broken home* dalam masyarakat saat ini sudah menjadi hal yang wajar atau biasa. Hal ini sejalan dengan meningkatnya angka kasus perceraian di Indonesia dari tahun ke tahun. Berdasarkan Statistik Indonesia 2023, tercatat terdapat 447.743 kasus perceraian pada tahun 2021, dan naik 15,31% menjadi 516.334 pada tahun 2022 (BPS, 2022). Data terbaru jumlah perceraian yang terjadi pada 2024 berdasarkan kasus perceraian yang diambil dari Mahkamah Agung Republik Indonesia terdapat 463.654 kasus data ini diakses dari *website* resmi putusan3.mahkamahagung.go.id.

Perubahan dalam struktur keluarga serta dinamika dalam rumah tangga mengakibatkan perubahan dalam peran dan interaksi keluarga (Digon, 2023). Perceraian orang tua dapat menyebabkan kurangnya dukungan, keterikatan, dan hubungan yang berkualitas dalam keluarga (Kurniawan & Kusumaningrum, 2023).

Anak yang berasal dari keluarga *broken home* cenderung tumbuh dengan bekas luka emosional (Tarroja, Balajadia-Alcala M & Catipon, 2017). Dimana keluarga memberikan pengalaman buruk dan traumatis (Digon, 2023). Kondisi keluarga *broken home* membuat anak menjadi stres, berperilaku kasar dan agresif, kurang atau kesulitan dalam berinteraksi sosial, berkurangnya motivasi, minat hingga memiliki harga diri yang rendah (Awaru, 2021).

Bagi sebagian anak perubahan yang terjadi akibat perceraian seperti pindah sekolah, pindah ke rumah baru, dan tinggal dengan orang tua tunggal adalah pemicu stres tambahan yang membuat perceraian semakin sulit (Krasniqi, 2023). Selain itu, masalah keuangan sering kali muncul setelah perceraian, karena banyak keluarga harus mengurangi pengeluaran, pindah ke rumah yang lebih kecil, menyesuaikan diri di lingkungan baru, dan menghadapi keterbatasan sumber daya (Mortelmans, 2020). Perceraian menjadi pengalaman emosional yang memicu beragam emosi dan konflik perasaan pada anak (Krasniqi, 2023). Anak mungkin khawatir bahwa perceraian adalah kesalahan mereka dan takut berperilaku buruk atau menganggap mereka telah melakukan sesuatu yang salah (Danjolli dalam Krasniqi, 2023). Hal ini dapat memiliki efek negatif pada anak-anak, khususnya dalam domain kepercayaan, pengendalian diri, dan penyesuaian diri, yang menyebabkan tingkat ketakutan yang tinggi akan keintiman dan rendahnya harga diri (Hood, 2013).

Perceraian orang tua memiliki dampak yang signifikan dan menimbulkan berbagai reaksi emosional dan perubahan perilaku yang diakibatkan hilangnya figur orang tua (Fatah & Hartini, 2022). Perceraian membuat orang tua kehilangan hak asuh atau terlalu sibuk bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarga sehingga anak

kehilangan waktu bersama orang tua (Anderson, 2014). Mruk (2006) menemukan bahwa anak-anak yang orang tuanya sering tidak hadir atau pergi dalam waktu yang lama cenderung memiliki tingkat harga diri yang lebih rendah. Anak sering kali menganggap ketidakhadiran orang tua ini sebagai bentuk penolakan, sehingga mereka mulai meragukan nilai atau keberhargaan dirinya (Wallerstein & Kelly, 1980).

Harga diri merupakan salah satu aspek penting dalam kepribadian (Mruk, 2018). Rosenberg dalam Lahiri & Verma (2023) mendefinisikan harga diri sebagai evaluasi positif individu secara keseluruhan terhadap dirinya sendiri. Dimana harga diri yang tinggi membuat individu menghargai dirinya dan merasa layak. Kemudian, Sedikides dan Gress dalam Abdel-Khalek (2016) mendefinisikan Harga diri sebagai persepsi individu terhadap kelayakan diri, perasaan penghormatan diri, percaya diri hingga bagaimana individu melihat dirinya secara positif atau negatif. Sementara itu, Coopersmith (1967) berpendapat bahwa harga diri merupakan penilaian pribadi tentang kelayakan diri yang diekspresikan dalam sikap. Lebih lanjut dijelaskan bahwa harga diri merupakan hasil evaluasi individu terhadap dirinya sendiri yang merupakan sikap penerimaan atau penolakan serta menunjukkan seberapa besar individu percaya pada dirinya, merasa mampu, berarti, berhasil dan berharga.

Rosenberg dalam Tafarodi dan Swann Jr (1995) menyebutkan bahwa harga diri terdiri atas dua aspek yaitu, *self liking* (penerimaan) dan *self competence* (kemampuan). *Self liking* diartikan sebagai penilaian dirinya sendiri dalam konteks sosial. Ini mencerminkan pandangan individu tentang apakah mereka adalah

pribadi yang baik atau buruk, berdasarkan standar yang mereka tetapkan sendiri. Sedangkan *self competence* diartikan sebagai penilaian individu dengan melihat kemampuannya sendiri, merasa bahwa dirinya kompeten, memiliki potensi, efektif, dapat mengendalikan situasi, dan dapat diandalkan.

Harga diri merupakan elemen penting terutama bagi perkembangan remaja (Ismah & Widayat, 2023). Masa perkembangan remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak menuju masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, serta sosial-emosional (Santrock, 2013). Masa remaja memiliki rentang usia 12-22 tahun dengan dibagi menjadi tiga tahapan perkembangan yang terdiri dari masa remaja awal, masa remaja tengah dan masa remaja akhir. Masa remaja akhir memiliki rentang usia 18 tahun hingga 22 tahun.

Pada masa ini remaja perlu menumbuhkan harga diri untuk memenuhi potensi, tugas perkembangan dan berhasil dalam menjalankan berbagai peran yang dipersiapkan menuju dewasa (Erol & Orth, 2011). Dimana pada masa remaja harga diri diharapkan berada pada level yang tinggi. Selaras dengan pernyataan Santrock (2013) yang mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa menuju dewasa dengan membawa pengalaman baik yang terjadi sebelumnya memegang sikap optimis terhadap masa depan, menikmati hidup, merasa bahagia, mempunyai perasaan positif terhadap keluarga, mampu mengontrol diri, adanya resiliensi dan mempunyai kepercayaan diri yang tinggi.

Remaja dengan harga diri tinggi memandang diri mereka berharga, sukses, dan bermakna (Reskiana, Suwarjo dan Asmen, 2022). Harga diri merupakan variabel yang mempengaruhi remaja dalam mengambil tindakan dan memiliki

peran penting dalam proses pengembangan diri (Giri, 2020). Beberapa penelitian mengenai harga diri yang tinggi pada remaja terkait dengan motivasi yang lebih tinggi (Wheeler dalam Supervía, Bordas, Robres, Blasco & Cosculluela, 2023); komitmen dalam pendidikan (Duru & Balkis, 2017) kemampuan dalam menjalin hubungan persahabatan (Price, Dabrick & Ridenour, 2019); kinerja akademik (Mello, Monteiro, & Pinto, 2018); serta variabel psikologis lainnya yang meningkatkan keterampilan intrapersonal (Kang, Lee & Lee, 2020). Harga diri juga terkait dengan perilaku fungsional, keputusan hidup dan secara signifikan terkait dengan kesejahteraan sepanjang hidup remaja (Nikmarijal & Ifdil, 2014).

Beberapa penelitian telah menemukan bahwa remaja *broken home* cenderung memiliki harga diri yang rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Simona (2019) pada 207 remaja yang terdiri dari 147 remaja yang berasal dari keluarga utuh dan 60 remaja dari keluarga *broken home* mengungkapkan hasil bahwa remaja dari keluarga *broken home* memiliki harga diri yang lebih rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Istiana (2017) pada 70 remaja, yang terdiri dari 35 remaja *broken home* dan 35 remaja utuh. Berdasarkan hasil penelitian didapati bahwa remaja yang memiliki status keluarga *broken home* memiliki harga diri yang rendah dibandingkan dengan remaja yang memiliki status keluarga utuh. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Mustapha & Odediran (2019) mengungkapkan bahwa sekitar 72% yaitu 216 dari 300 remaja *broken home* memiliki harga diri rendah. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Kiraz & Ersoy (2018) pada 140 remaja *broken home* menemukan bahwa sebanyak 140 remaja tersebut berada pada kategori tingkat harga diri rendah.

Selanjutnya, peneliti juga melakukan wawancara pada rentang tanggal 25-30 April 2024 terhadap 6 remaja *broken home*. Wawancara ini menggunakan dua aspek harga diri yang dikemukakan oleh Rosenberg dalam Tafarodi & Swann (1995) yaitu aspek penerimaan dan kemampuan diri. Aspek penerimaan diri menilai pandangan individu tentang apakah individu menyukai dirinya sendiri atau merasa dirinya adalah pribadi yang baik atau berharga. Sementara itu untuk aspek kedua mengenai penilaian individu dengan melihat kemampuannya, merasa bahwa dirinya kompeten, memiliki potensi, dapat mengendalikan situasi, dan dapat diandalkan. Hasil wawancara yang telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa 4 dari 6 remaja *broken home* mengaku memiliki harga diri yang rendah. Hal ini berdasarkan pada jawaban subjek pada kedua aspek. Pada aspek pertama yang menilai pandangan individu tentang apakah individu menyukai dirinya sendiri atau merasa dirinya adalah pribadi yang baik atau berharga, subjek menjawab bahwa dirinya tidak yakin, terkadang subjek membenci dirinya sendiri dan merasa tidak ada yang menyukainya, subjek juga sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain dan merasa orang lain lebih baik dibanding dirinya sendiri, subjek juga merasa tidak percaya diri dengan penampilan atau fisiknya. Kemudian pada aspek kedua mengenai penilaian individu dengan melihat kemampuannya sendiri, subjek mengatakan bahwa terkadang dia merasa tidak berguna, subjek sering kali susah untuk mengingat kelebihan yang dimilikinya, subjek merasa malu dan *insecure* jika harus menjelaskan tentang kemampuannya. Subjek juga merasa bahwa orang lain dapat melakukan tugas lebih baik dibanding dengan dirinya.

Dampak dari harga diri rendah menghambat perkembangan karena remaja cenderung melihat dirinya sebagai orang yang tidak berguna, tidak diinginkan, dan tidak berarti (Reskiana, Suwarjo & Asmen, 2022). Harga diri yang rendah adalah kondisi putus asa yang membuat remaja tidak menyadari potensi penuh yang dimilikinya (Srivastava & Agarwal, 2013). Harga diri rendah pada diri remaja membuat remaja memiliki kesulitan ketika berhadapan dan perlu mengatasi masalah yang kompleks (Chen & Ma, 2023). Rendahnya harga diri pada masa remaja yang dinilai pada fase kritis ini dapat menyebabkan dampak negatif, seperti merusak performa dalam akademik, kesehatan mental yang buruk, berkurangnya ketahanan diri atau resiliensi, dan peningkatan kemungkinan terlibat dalam perilaku berisiko atau menyimpang (Vanassche, Sodermans, Matthijs & Swicegood, 2014).

Tingkat harga diri dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Beberapa faktor internal di antaranya meliputi genetik (Jordan, Zeigler-Hill & Cameron, 2020), performa dan penampilan (Heatherton & Polivy, 1991), religiusitas (Szcześniak & Timoszyk-Tomczak, 2020) jenis kelamin (Orth, Trzesniewski & Robins, 2010) dan regulasi emosi (Gomez, Quiñones-Camacho & Davis, 2018). Selain itu, faktor lainnya berupa faktor eksternal meliputi gaya ngasuhan (Xhani, 2023), peran orang tua dan struktur keluarga (Jordan, Zeigler-Hill & Cameron, 2020), hubungan sosial (Harris & Orth, 2020) dan peristiwa hidup (Orth, Trzesniewski & Robins, 2010).

Berdasarkan uraian faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti faktor regulasi emosi. Hal ini karena regulasi emosi menjadi faktor penting dalam kemampuan remaja *broken home* untuk beradaptasi

terhadap situasi yang penuh tekanan atau konflik yang disebabkan oleh perceraian orang tua (Tarroja, Balajadia-Alcala & Catipon, 2017). Kemampuan regulasi emosi yang memadai dapat menjadi pelindung psikologis yang membantu remaja terhindar dari harga diri rendah (Gomez, Quiñones-Camacho & Davis, 2018).

Gross & Ford (2024) mendefinisikan regulasi emosi sebagai upaya untuk mempengaruhi emosi yang dimiliki seseorang, mengenai kapan seseorang memilikinya, dan bagaimana seseorang mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Kemudian Thompson (1994) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses ekstrinsik dan intrinsik yang bertanggung jawab untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional, terutama fitur intensif dan temporal individu, untuk mencapai tujuan seseorang. Sementara itu, menurut Griffin & Mascolo (1998) regulasi emosi merupakan proses yang terlibat dalam memulai, memotivasi, dan mengatur perilaku adaptif dan dalam mencegah tingkat stres emosi negatif dan perilaku *maladaptive*. Maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengelola, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara adaptif dalam berbagai situasi.

Gross & Ford (2024) mengungkapkan regulasi emosi terdiri dari dua aspek yaitu, strategi *cognitive reappraisal* dan strategi *expressive suppression*. Strategi *cognitive reappraisal* merupakan strategi emosi dimana individu melibatkan proses kognitif. Individu mengelola emosinya dengan berpikir kembali sebelum memberikan respons emosi pada suatu situasi. Dalam proses ini, individu mengubah interpretasinya terhadap suatu situasi atau keadaan dalam rangka untuk mengurangi dampak emosi negatif. Sedangkan strategi *expressive suppression*

merupakan strategi pengaturan emosi yang melibatkan proses penekanan ekspresi yang dilakukan individu sebagai cara dalam mengelola emosi yang dirasakan dengan tidak menunjukkannya.

Regulasi emosi diperlukan untuk mengelola emosi remaja agar tidak terpaku pada emosi negatif (Rohmah & Christiana, 2022). Kesulitan dalam mengendalikan dan mengatur emosi akan berpengaruh pada pikiran dan dimanifestasikan dalam harga diri (Mckay & Fanning, 2016). Jika proses regulasi emosi berhasil, kemudian muncul keyakinan bahwa dirinya mampu menangani situasi sulit tersebut sebagai tanda meningkatnya harga diri (Rohmah & Christiana, 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh penelitian yang dilakukan oleh (Manah & Jannah, 2020) pada 80 remaja atlet taekwondo di Mojokerto menemukan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dan harga diri, dimana semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki, maka akan semakin tinggi juga harga diri yang dimiliki. Penelitian yang dilakukan oleh Mandoa, Saud & Reba (2021) pada 385 remaja yang bermain sosial media di kota Makassar, menemukan hubungan regulasi emosi dan harga diri, dimana kemampuan regulasi emosi yang baik dapat menjadi daya tahan bagi remaja agar terhindar dari harga diri yang rendah. Kemudian Penelitian yang dilakukan oleh Ramba, Gismin & Aditya (2023) pada 345 siswa SMA di Makassar menemukan bahwa regulasi memberikan pengaruh sebesar 34,8% terhadap harga diri. Penelitian yang dilakukan oleh Muarifah, Fauziah, Saputra & Da Costa (2019) turut menemukan bahwa regulasi memberikan pengaruh sebesar 40,6% terhadap harga diri. Selanjutnya. Berdasarkan pemaparan permasalahan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini

adakah hubungan antara regulasi emosi dengan harga diri pada remaja *broken home*?

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan antara regulasi emosi dengan *self esteem* yang dialami oleh remaja *broken home*.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam bidang psikologi klinis, khususnya dalam memahami bagaimana hubungan regulasi emosi dan harga diri pada remaja *broken home*. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji faktor-faktor lain yang mempengaruhi harga diri remaja *broken home*.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk dapat memahami hubungan regulasi emosi dan harga diri pada remaja *broken home*, sehingga jika hipotesis terbukti bahwa regulasi emosi menjadi salah satu faktor yang dapat meningkatkan harga diri, maka diharapkan dapat digunakan dalam pengembangan intervensi atau program yang membantu remaja *broken home* dalam mengatasi harga diri rendah dengan menemukan cara meningkatkan regulasi emosi mereka.