

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa remaja merupakan tahap penting dalam perkembangan manusia yang ditandai dengan pencapaian tujuan pribadi dan sosial, serta berbagai perubahan signifikan dalam aspek fisik, kognitif, dan emosional. Menurut Santrock (2018), masa remaja merupakan periode transisi yang kompleks, di mana individu mulai mengeksplorasi identitas, membangun hubungan sosial, serta menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan perkembangan. Proses eksplorasi tersebut menuntut stabilitas emosional dan dukungan dari lingkungan terdekat, khususnya keluarga (Papalia dkk., 2021).

Keluarga memiliki peran sentral dalam menyediakan dukungan emosional, membentuk nilai moral, serta menjadi tempat pertama bagi remaja belajar berinteraksi sosial (Berk, 2020). Lingkungan keluarga yang harmonis dan suportif berkontribusi positif terhadap perkembangan psikologis remaja. Sebaliknya, keluarga yang tidak stabil, seperti keluarga *broken home*, dapat menjadi sumber stres psikososial yang memengaruhi kesejahteraan emosional remaja (Hetherington & Kelly, 2019). *Broken home* merujuk pada kondisi keluarga yang tidak utuh akibat perceraian, perpisahan, atau konflik berkepanjangan yang berdampak pada gangguan fungsi pengasuhan dan hubungan emosional dalam keluarga (Papalia dkk., 2019).

Fenomena *broken home* semakin menjadi perhatian seiring meningkatnya angka perceraian secara global. Data dari United Nations Department of Economic and Social Affairs (2014) mencatat sebanyak 5,7 juta kasus perceraian terjadi di dunia, dengan kenaikan sebesar 60% pada tahun 2019. Belgia menjadi salah satu negara dengan jumlah tertinggi, yakni 31 ribu kasus. Di Indonesia, kondisi serupa terjadi. Pada tahun 2020, sekitar 6,4% dari 72,9 juta rumah tangga mengalami perceraian, dengan provinsi Jawa Tengah mencatat angka tertinggi di wilayah Jawa dan Bali. Meskipun data Badan Pusat Statistik (2023) menunjukkan penurunan

sebesar 10,2% dari tahun sebelumnya, jumlah kasus perceraian di Indonesia masih tergolong tinggi, yaitu mencapai 463.654 kasus.

Tingginya angka perceraian secara tidak langsung memperbesar jumlah remaja yang tumbuh dalam keluarga tidak utuh. Ketika struktur keluarga berubah akibat perceraian, remaja kerap kehilangan stabilitas emosional dan dukungan yang sebelumnya diperoleh dari kedua orang tua (Amato, 2017). Perubahan lingkungan ini menciptakan tekanan psikologis yang signifikan, terutama dalam masa perkembangan di mana kebutuhan akan keterikatan emosional sangat tinggi. Salah satu dampak psikologis yang umum dialami oleh remaja dalam kondisi tersebut adalah munculnya gejala depresi (Santrock, 2018).

Depresi pada remaja dari keluarga *broken home* kerap dipicu oleh perasaan kehilangan, konflik keluarga yang berkepanjangan, hingga tekanan akibat harus beradaptasi dengan pola pengasuhan tunggal atau berpindah tempat tinggal (Hetherington & Kelly, 2019). Kondisi ini diperkuat oleh hasil penelitian Indari dkk. (2021) yang menunjukkan bahwa sekitar 25% remaja dari keluarga *broken home* mengalami gangguan emosional, termasuk kecemasan, gangguan stres pascatrauma (*post-traumatic stress disorder*), dan penyalahgunaan zat. Temuan ini mengindikasikan bahwa struktur keluarga yang tidak utuh menjadi salah satu faktor risiko signifikan terhadap kestabilan psikologis remaja. Sementara itu, penelitian yang lebih spesifik oleh Cahyati dan Utari (2021) terhadap remaja *broken home* di Komunitas Hamur, Yogyakarta, menemukan bahwa 89,2% responden mengalami gejala depresi, dengan rincian 40,5% pada tingkat sangat berat, 37,8% ringan, dan 10,8% sedang hingga berat. Data ini menguatkan bahwa remaja dari keluarga *broken home* berada dalam posisi rentan secara emosional dan membutuhkan perhatian khusus terhadap aspek kesehatan mentalnya.

Lebih lanjut, depresi yang dialami remaja dapat berdampak luas terhadap aspek emosional, kognitif, hingga perilaku sehari-hari (American Psychiatric Association, 2013). Gejalanya antara lain perasaan putus asa, kehilangan minat terhadap aktivitas yang sebelumnya

menyenangkan, serta gangguan tidur dan nafsu makan (Beck, 2009). Dalam konteks keluarga *broken home*, tekanan emosional yang tinggi, perasaan kehilangan, dan kurangnya dukungan emosional dari lingkungan dapat memicu munculnya depresi pada remaja (Santrock, 2018). Oleh karena itu, pada tahap perkembangan ini remaja idealnya mendapatkan dukungan yang memadai dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial untuk menjaga kestabilan psikologis mereka. Dukungan sosial yang kuat terbukti berperan sebagai pelindung terhadap berbagai bentuk gangguan mental, termasuk depresi, terutama bagi remaja yang tumbuh dalam keluarga *broken home* (Wang dkk., 2023).

Menurut teori depresi kognitif yang dikemukakan oleh Alford dan Beck (2009), depresi berkaitan erat dengan pola pikir negatif yang terbentuk akibat pengalaman traumatis. Remaja yang tumbuh dalam keluarga *broken home*, terutama akibat perceraian orang tua, rentan mengembangkan skema kognitif yang maladaptif. Konflik dalam keluarga, kehilangan figur pengasuh yang stabil, serta pengalaman penolakan emosional dapat membentuk keyakinan negatif seperti merasa tidak berharga, tidak dicintai, atau pesimis terhadap masa depan. Skema-skema ini berperan dalam memperkuat gejala depresi dan menghambat kemampuan individu dalam mengelola tekanan emosional.

Selain itu, penelitian oleh Sheeber dkk. (2009) menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja yang berasal dari keluarga *broken home* memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami depresi dibandingkan dengan individu yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang stabil. Faktor-faktor seperti konflik antar orang tua, kurangnya dukungan sosial, serta kurangnya kemampuan regulasi emosi yang baik turut berkontribusi terhadap perkembangan depresi pada individu dari keluarga *broken home*. Cummings dan Davies (2010) menegaskan bahwa paparan terhadap konflik orang tua yang berkelanjutan dapat menimbulkan stres emosional yang signifikan, yang dalam jangka panjang berpotensi menyebabkan gangguan suasana hati dan kecemasan. Penelitian oleh Repetti, Taylor, dan Seeman (2002) juga menunjukkan bahwa

kurangnya dukungan sosial dari keluarga maupun lingkungan melemahkan mekanisme coping individu, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap tekanan psikologis. Di sisi lain, Gross dan John (2003) menambahkan bahwa strategi regulasi emosi yang tidak adaptif, seperti penekanan emosional atau ekspresi berlebihan, dapat memperkuat gejala depresi dan memperburuk kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Depresi merupakan gangguan mental yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan individu, termasuk emosi, kognisi, motivasi, dan kondisi fisik (Beck & Alford, 2009). Dari aspek emosional, individu dengan depresi sering kali mengalami perasaan sedih yang berkepanjangan, mudah marah, serta kehilangan minat terhadap aktivitas yang sebelumnya menyenangkan (Wahid dkk., 2022). Secara kognitif, depresi ditandai dengan pola pikir negatif, rendahnya harga diri, perasaan tidak berdaya, serta kesulitan berkonsentrasi atau membuat keputusan (Gotlib & Joormann, 2010; Hard dkk., 2019; Steiger dkk., 2014). Pada aspek motivasi, remaja yang mengalami depresi cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, tidak memiliki semangat menjalani aktivitas harian, dan dalam kasus yang lebih berat dapat muncul keinginan untuk mengakhiri hidup (Twivy dkk., 2023). Sementara itu, dampak fisik yang kerap muncul meliputi gangguan tidur (insomnia atau hipersomnia), perubahan nafsu makan, kelelahan yang berlebihan, dan gangguan psikosomatik lainnya (Murray dkk., 2012). Kondisi ini menjadi sangat mengkhawatirkan ketika terjadi pada remaja, karena fase ini merupakan masa transisi kritis yang menuntut kestabilan emosional dan dukungan sosial yang memadai. Ketika gangguan depresi tidak ditangani dengan baik, dapat menghambat perkembangan akademik, sosial, serta memperbesar risiko munculnya gangguan mental yang lebih serius di masa dewasa (Thapar dkk., 2012).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2023) mencatat bahwa lebih dari 280 juta orang di dunia mengalami depresi, dengan prevalensi tertinggi pada kelompok remaja dan dewasa muda. Di Indonesia, penelitian oleh Suryaputri dkk. (2022) melaporkan bahwa prevalensi

depresi mencapai 5,1% pada remaja dan 5,6% pada dewasa muda. Risiko depresi pada kedua kelompok ini meningkat signifikan pada individu perempuan, perokok, pengguna alkohol, penderita penyakit kronis, serta mereka yang memiliki orang tua dengan riwayat depresi. Studi UNICEF (2021) juga menemukan bahwa satu dari tiga remaja di Indonesia pernah memiliki pikiran untuk bunuh diri, yang sebagian besar berkaitan dengan tekanan psikologis dan gejala depresi.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan secara tatap muka pada tanggal 15–16 Oktober 2023 terhadap 11 remaja *broken home* berusia 18–22 tahun, ditemukan lima subjek yang menunjukkan gejala depresi sesuai aspek yang dikemukakan oleh Beck dan Alford (2009). Subjek DA menggambarkan aspek emosional dengan gejala sedih berkepanjangan, perubahan suasana hati drastis, serta kehilangan minat pada aktivitas yang sebelumnya menyenangkan. Dalam aspek kognitif, subjek MR merasa tidak berharga, menyalahkan diri sendiri atas perceraian orang tuanya, dan pesimis terhadap masa depan. Aspek motivasi tercermin pada ZN yang kehilangan semangat hidup, menarik diri dari aktivitas sosial dan akademik, serta merasa tidak memiliki tujuan hidup. Sementara itu, subjek SY menunjukkan aspek fisik berupa insomnia dan hilangnya nafsu makan yang berujung pada penurunan berat badan, sedangkan RK mengalami kelelahan berlebihan dan gangguan pencernaan akibat tekanan emosional berkepanjangan. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun masing-masing subjek mengalami gejala dari aspek yang berbeda, keseluruhannya mencerminkan kerentanan remaja *broken home* terhadap depresi sebagai akibat dari lingkungan yang tidak stabil dan kurangnya dukungan emosional.

Menurut teori kognitif depresi yang dikemukakan oleh Beck (1979), individu yang mengalami depresi cenderung memiliki pola pikir negatif yang dikenal sebagai *cognitive triad*, yaitu pandangan negatif terhadap diri sendiri, dunia, dan masa depan. Pola ini berkembang dari skema kognitif yang maladaptif, sehingga individu lebih mudah menginterpretasikan

pengalaman secara pesimis, menyalahkan diri sendiri, dan merasa tidak berdaya. Gejala utama depresi juga mencakup perubahan emosional seperti perasaan sedih berkepanjangan, rasa putus asa, dan kehilangan minat terhadap aktivitas sehari-hari (Beck & Alford, 2009).

Depresi pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, mulai dari ketidakseimbangan neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin (Belmaker & Agam, 2008), pola pikir negatif yang terbentuk sejak dini (Beck & Alford, 2009), hingga lingkungan keluarga yang tidak mendukung secara emosional (Sheeber dkk., 2009). Remaja yang tidak mendapatkan dukungan emosional dari keluarga cenderung lebih rentan mengalami tekanan psikologis. Dalam kondisi ini, kemampuan regulasi emosi menjadi faktor penting yang dapat menentukan seberapa baik individu menghadapi stres dan mencegah berkembangnya gejala depresi (Berking & Wupperman, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Rodhiyah dan Djuwita (2022) menunjukkan bahwa kesulitan dalam regulasi emosi secara signifikan memprediksi munculnya gejala depresi pada remaja. Ketika seseorang tidak mampu mengelola emosi dengan cara yang sehat, mereka lebih mudah mengalami stres berkepanjangan, sulit menenangkan diri setelah mengalami emosi negatif, dan sering kali memiliki pikiran negatif terhadap diri sendiri. Kondisi ini dapat menciptakan pola psikologis yang tidak sehat, di mana emosi negatif terus berulang dan memperkuat rasa tidak berdaya, hingga akhirnya memicu atau memperparah depresi.

Temuan ini sejalan dengan meta-analisis yang dilakukan oleh Schäfer dkk. (2017), yang menunjukkan bahwa penggunaan strategi regulasi emosi yang tidak adaptif, seperti merenung berlebihan (*ruminaton*) dan menekan ekspresi emosi (*suppression*), berhubungan erat dengan tingginya tingkat depresi pada berbagai kelompok usia, termasuk remaja. *Ruminaton* membuat seseorang terus-menerus memikirkan hal-hal negatif tanpa solusi. Sedangkan *suppression* menekan emosi ke dalam tanpa benar-benar menyelesaikannya, sehingga emosi tersebut justru menumpuk dan memperbesar tekanan batin.

Mengingat berbagai tekanan yang dihadapi remaja, baik dari dalam diri maupun lingkungan sosial, remaja idealnya dibekali dengan keterampilan dalam mengelola emosi secara adaptif untuk menjaga keseimbangan psikologis di tengah berbagai tantangan perkembangan (Thompson, 2019). Dukungan dari lingkungan mungkin tidak selalu tersedia, terutama bagi mereka yang berasal dari keluarga *broken home*. Dalam situasi seperti ini, kemampuan merespons emosi secara tepat menjadi pelindung penting terhadap risiko gangguan psikologis, termasuk depresi (Morris dkk., 2017).

Regulasi emosi merupakan proses kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosinya secara adaptif (Gross & Ford, 2015; Gross, 1999). Individu yang mampu menerapkan strategi regulasi emosi secara efektif cenderung lebih terlindungi dari risiko gangguan psikologis seperti depresi. Sebaliknya, penggunaan strategi yang tidak adaptif, seperti ruminasi dan penekanan emosi, dapat memperburuk gejala depresi dan menghambat pemulihan psikologis (Gross & Jazaieri, 2014; Ford & Troy, 2019).

Terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan keterkaitan antara regulasi emosi dan depresi pada remaja. Penelitian Sahidin dan Faradiba (2022) menemukan bahwa remaja yang menggunakan strategi regulasi emosi yang tidak adaptif memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang mampu menerapkan strategi adaptif seperti *reappraisal* atau *problem-focused coping*. Dinamika ini juga terlihat dalam konteks hubungan keluarga, di mana remaja yang menghadapi ekspresi emosi negatif dari orang tua namun memiliki regulasi emosi yang memadai cenderung lebih resilien terhadap depresi. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Nurany dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan sebagai mediator penuh dalam hubungan antara ekspresi emosi orang tua dan depresi pada remaja. Artinya, meskipun remaja mengalami tekanan dari lingkungan keluarga, kemampuan mereka dalam mengelola emosi dapat menentukan apakah tekanan tersebut akan berkembang menjadi depresi.

Selain itu, penelitian oleh Aldao dkk. (2010) juga menyimpulkan bahwa regulasi emosi yang maladaptif berkorelasi signifikan dengan gejala depresi pada berbagai kelompok usia, termasuk remaja. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi bukan hanya berfungsi sebagai pelindung psikologis, tetapi juga sebagai prediktor penting dalam memahami kerentanan individu terhadap depresi. Oleh karena itu, dalam konteks remaja *broken home*, regulasi emosi dapat menjadi faktor kunci yang mempengaruhi sejauh mana individu mampu menghadapi stresor keluarga tanpa mengalami gangguan kesehatan mental yang serius,

Berdasarkan penjelasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi memainkan peran penting dalam memengaruhi tingkat depresi pada remaja. Meskipun sejumlah penelitian telah menunjukkan adanya hubungan antara kemampuan mengelola emosi dengan gejala depresi, studi yang secara khusus membahas fenomena ini dalam konteks remaja dari keluarga *broken home* masih tergolong terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu mengkaji hubungan kedua variabel tersebut secara umum, tanpa mempertimbangkan latar belakang keluarga sebagai salah satu faktor risiko psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini perlu dilakukan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika psikologis remaja dari keluarga *broken home* dalam menghadapi gejala depresi, khususnya ditinjau dari kemampuan regulasi emosi. Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan depresi pada remaja *broken home*?

B. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan depresi pada remaja *broken home*.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam bidang psikologi klinis, khususnya dengan memperdalam pemahaman mengenai peran regulasi emosi terhadap depresi pada remaja yang berasal dari keluarga *broken home*.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam sebagai dasar bagi pengembangan intervensi yang bertujuan menurunkan tingkat depresi melalui peningkatan kemampuan regulasi emosi pada remaja yang berasal dari keluarga *broken home*.

