

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Permasalahan

Lingkungan keluarga adalah unit sosial terkecil dalam masyarakat. Brugges dan Liok (dalam Prayitno, 2006) mendefinisikan keluarga sebagai sekelompok orang yang terdiri atas suami, istri, dan anak-anak yang hidup bersama, saling berbagi kasih sayang, perhatian, ide, kebahagiaan, kesedihan, serta pengalaman demi mencapai tujuan bersama, yaitu kebahagiaan. Keluarga yang terdiri atas ayah, ibu, dan anak disebut keluarga utuh. Namun, terdapat pula keluarga yang tidak utuh, seperti yang kehilangan ayah, ibu, atau keduanya, yang disebut keluarga *broken home*. Willis (dalam Wulandari & Fauziah, 2019) menjelaskan bahwa *broken home* merujuk pada keluarga dengan hubungan yang retak akibat kurangnya perhatian atau kasih sayang orang tua dan ditandai dengan ketidakstabilan seperti perceraian atau kondisi orang tua tunggal (Syamsu, 2009).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2022, Indonesia mencatat sekitar 516.344 kasus perceraian, meningkat sekitar 15,31% dibandingkan tahun sebelumnya. Namun, pada tahun 2023, jumlahnya menurun menjadi 463.654 kasus, berkurang sekitar 10,2% dibandingkan tahun 2022. Di Jawa Tengah, pada tahun 2022 terdapat 74.030 kasus perceraian, dan pada tahun 2023 menurun menjadi 68.133 kasus.

Menurut Wulandari dan Fauziah (2019), tingginya angka perceraian dapat menyebabkan tekanan dan stres pada anak atau remaja, yang dapat menghambat pengembangan rasa aman dan kepercayaan diri. Dampak yang dirasakan oleh anak dalam kondisi keluarga yang mengalami perceraian adalah merasa tidak aman, ditolak, marah, sedih, kesepian, dan menyalahkan diri sendiri (Sarhini & Kusuma, 2014). Dagun (2002) juga menyatakan bahwa perceraian selalu membawa dampak yang mendalam bagi keluarga.

Kwon, Hong, dan Kweon (2020) menjelaskan bahwa individu yang tumbuh dalam keluarga tidak harmonis memiliki risiko lebih tinggi untuk terlibat dalam perilaku menyimpang seperti menyakiti diri sendiri dan percobaan bunuh diri. Sebanyak 70% perempuan dan 44% laki-laki yang melakukan percobaan bunuh diri sebelum usia 20 tahun disebabkan oleh kondisi keluarga yang *broken home*. Anak dari keluarga *broken home* mengalami masa pasca-perceraian sebagai periode paling sulit, yang secara signifikan dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka, terutama pada masa remaja (Ihrom; dalam Hadianti, Nunung, & Rudi, 2017). Perceraian orang tua menimbulkan tekanan emosional pada remaja yang dapat mengganggu kestabilan diri. Ketidakstabilan ini menjadi faktor pemicu munculnya *Non-Suicidal Self Injury* (NSSI) sebagai bentuk pelampiasan emosi negatif (Zuhra, Mukhtar, & Nasution, 2023).

Menurut Trujillo dan Servaty-Seib (2018) *broken home* membuat anak memilih *coping strategy* yang maladaptif dan meningkatkan kemungkinan terjadinya perilaku *non suicidal self injury*. Fahira dkk, (2023) memberikan pemahaman bahwa *non suicidal self injury* dapat dijadikan sebagai salah satu mekanisme koping yang digunakan oleh remaja untuk menghadapi tekanan psikologis yang mereka alami dengan melukai diri sendiri, mereka seakan-akan berusaha mengendalikan emosi yang begitu kuat dan kompleks. Selain itu, *non suicidal self injury* juga dapat berfungsi sebagai bentuk komunikasi non-verbal, yaitu sebuah upaya untuk menyampaikan kepada orang tua atau lingkungan sekitar bahwa mereka sedang mengalami kesulitan yang sangat mendalam (Fahira dkk, 2023).

Studi yang dilakukan oleh Rahmah (2025) terhadap mahasiswa dari keluarga *broken home* mengungkapkan bahwa perilaku *non suicidal self injury* dilakukan sebagai pelampiasan terhadap emosi negatif yang sulit diungkapkan secara verbal. Subjek dalam penelitian tersebut merasa bahwa melukai diri menjadi satu-satunya cara untuk meredakan tekanan batin yang muncul akibat konflik keluarga. Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian oleh

Wulandri dan Fauziah (2018), yang menunjukkan bahwa remaja perempuan dari keluarga tidak utuh cenderung mengalami krisis penerimaan diri, namun dengan adanya dukungan sosial dan spiritualitas, mereka dapat membangun ketahanan emosional serta menghindari perilaku menyakiti diri.

Favazza (2012) menyatakan bahwa perilaku *non suicidal self injury* dilakukan tanpa ada niat untuk bunuh diri, meskipun orang yang melakukan tindakan tersebut mungkin saja memiliki ide bunuh diri dan pikiran pasif tentang mati. *Non suicidal self injury* juga didefinisikan sebagai perilaku melukai diri sendiri yang disengaja dan dapat menyebabkan pendarahan, memar, dan rasa sakit yang ditujukan untuk menyebabkan kerusakan tubuh yang ringan tanpa disertai niat untuk bunuh diri (American Psychiatric Association, 2013). Perilaku ini dilakukan untuk mengatasi rasa sakit atau tekanan emosional dengan cara menyakiti diri, tanpa ada keinginan untuk mengakhiri hidup (Glenn & Klonsky, 2011).

Remaja yang mengalami kondisi keluarga broken home, seperti ketidakhadiran orang tua akibat perceraian atau migrasi kerja, menunjukkan peningkatan risiko terhadap perilaku *non suicidal self injury*. Studi oleh Yong dkk., (2020) mengungkapkan bahwa remaja yang ditinggalkan oleh orang tua mereka cenderung mengalami kesepian yang mendalam, yang dapat memicu perilaku *non suicidal self injury* sebagai mekanisme koping untuk mengatasi tekanan emosional. Selain itu, penelitian oleh Wang dkk., (2020) menunjukkan bahwa anak-anak yang ditinggalkan oleh orang tua mereka memiliki prevalensi *non suicidal self injury* yang lebih tinggi dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang tinggal bersama kedua orang tua. Faktor-faktor seperti kurangnya dukungan emosional, gangguan dalam hubungan orang tua-anak, dan tekanan sosial berkontribusi pada peningkatan perilaku *non suicidal self injury* pada kelompok ini.

Prayativ dan Widyatno (2022) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa dari 100 responden dengan kriteria remaja berusia 18-22 tahun, sebanyak 27 orang melakukan *non*

*suicidal self injury* dikarenakan orang tua yang bercerai (*broken home*) dan 73 orang lainnya dipengaruhi oleh keluarga yang tidak harmonis serta hilangnya sosok peran orang tua. Data lain dari penelitian yang dilakukan oleh Ratida, dkk (2023) disebutkan bahwa 62 responden dengan kriteria orang tua bercerai atau *broken home* pernah berusaha melakukan *non suicidal self injury*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 28 subjek (45,2%) menunjukkan kategori *non suicidal self injury* yang tinggi, 18 subjek (29%) menunjukkan kategori *non suicidal self injury* sedang dan sisanya 16 subjek (25,8%) menunjukkan kategori *non suicidal self injury* yang rendah.

Penelitian ini memfokuskan pada remaja yang mengalami *non suicidal self injury* akibat perceraian orang tua karena peristiwa perceraian merupakan bentuk disintegrasi keluarga yang nyata dan berdampak langsung secara emosional pada remaja. Perceraian menciptakan perubahan besar dalam struktur dan dinamika keluarga, yang berpotensi lebih memicu ketidakstabilan emosi dibandingkan konflik internal yang tidak sampai pada perceraian.

*Non suicidal self injury* merupakan masalah besar yang berperan dalam sekitar 600.000 kematian pada tahun 1990 di negara berkembang (Ee & Mey, 2011). Penelitian melaporkan bahwa 70% percobaan bunuh diri dilakukan oleh individu yang sebelumnya terlibat dalam *non suicidal self injury* (Tresno dkk, 2012). Selain itu, remaja yang melakukan *non suicidal self injury* memiliki risiko lebih tinggi mengalami berbagai gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan makan. *Non suicidal self injury* sering digunakan sebagai mekanisme *coping* untuk mengatasi emosi negatif yang intens. Namun, perilaku ini dapat memperburuk kondisi psikologis mereka, terutama ketika tidak ada intervensi yang tepat (Klonsky & Olino, 2008). Remaja yang melakukan *Non suicidal self injury* juga sering menghadapi stigma sosial, yang dapat memengaruhi hubungan interpersonal mereka. Mereka mungkin merasa malu atau takut untuk berbagi pengalaman dengan orang lain, yang pada

akhirnya dapat menyebabkan isolasi sosial dan memperburuk kesejahteraan mental mereka (Heath dkk, 2008).

Pada tanggal 15 November 2023, peneliti melakukan wawancara kepada dua anak remaja yang berasal dari keluarga *broken home*. Mereka terindikasi pernah melakukan *non suicidal self injury*. Berdasarkan hasil wawancara dari dua subjek tersebut, peneliti menemukan bahwa mereka mengakui pernah melakukan *non suicidal self injury* karena stres akibat orang tuanya bercerai. Subjek X melakukan *non suicidal self injury* dengan melukai pergelangan tangan menggunakan *cutter*. Ia mengungkapkan bahwa perilaku tersebut merupakan respons terhadap tekanan emosional yang dialaminya akibat perceraian orang tuanya. Subjek juga menyadari adanya ketidakstabilan emosi yang ia rasakan, sehingga mencoba meredakannya dengan mengonsumsi alkohol sebagai bentuk pencarian ketenangan sementara.

Sementara itu, subjek Y juga menunjukkan perilaku *non suicidal self injury* dengan menggaruk paha atau pundak hingga berdarah, membenturkan kepala ke tembok, serta memotong rambutnya sendiri. Ia menyatakan bahwa tindakan tersebut dilakukannya sebagai cara untuk meredakan perasaan sedih, kesepian, serta sebagai upaya mendapatkan kembali perhatian dari keluarganya setelah perceraian orang tuanya. Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa kedua subjek mengalami emosi negatif yang mendominasi akibat perceraian orang tua mereka. Keduanya menggunakan perilaku *non suicidal self injury* sebagai bentuk mekanisme koping untuk menghadapi tekanan emosional yang tidak mampu mereka regulasi secara adaptif.

Pada tahap perkembangan remaja, idealnya individu memiliki kemampuan untuk mengelola emosi, membuat keputusan yang baik, dan menyelesaikan permasalahan hidup secara rasional (Hurlock, 1972). Dalam konteks keluarga *broken home*, remaja perlu diberi dukungan ekstra untuk mengembangkan regulasi emosi yang sehat, seperti belajar

membedakan mana yang baik dan buruk, mengelola stres, serta menggunakan mekanisme *coping* adaptif. Dukungan dari lingkungan, baik keluarga, teman, maupun komunitas, sangat penting agar mereka tidak terjerumus dalam perilaku maladaptif. Namun, Astrup dkk, (2017) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa banyak remaja dari keluarga *broken home* mengalami tekanan emosional yang tinggi akibat kurangnya dukungan emosional, konflik keluarga, dan perasaan kehilangan. Tekanan ini sering kali membuat mereka kesulitan mengelola emosi, sehingga perilaku maladaptif seperti *non suicidal self-injury* menjadi salah satu cara yang mereka gunakan untuk mengatasi rasa sakit emosional (Guntur dkk, 2021). *Non suicidal self-injury* sering menjadi jalan keluar sementara karena mereka belum memiliki keterampilan regulasi emosi yang sehat. Selain itu, anak-anak dari keluarga *broken home* memiliki resiko lebih tinggi terhadap gangguan kecemasan dan depresi (Peterson & Zill, 2020).

Remaja yang mengalami trauma seperti perceraian orang tua sering memendam perasaan negatif karena emosi dianggap sebagai kelemahan (Chen dkk, 2021). Kesulitan remaja dalam mengatur emosi membuat mereka memilih melakukan *non suicidal self injury* sebagai pelampiasan. Namun, dari kondisi keluarga *broken home*, remaja idealnya mampu menyikapi dengan penerimaan yang sehat dan mengenali potensi diri, sehingga dapat menghadapi tekanan tanpa melukai diri sendiri (Hiqqal, 2024). *Non suicidal self injury* merupakan respons kompleks akibat trauma dan hubungan bermasalah, sehingga dukungan regulasi emosi dan ketahanan diri sangat penting agar remaja tumbuh menjadi pribadi yang resilien (Yang Fan dkk, 2021).

Selain itu, penelitian terdahulu menunjukkan bahwa perilaku *non suicidal self-injury* dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan sosial. Kesulitan dalam regulasi emosi (Gratz & Roemer, 2004), pengalaman trauma masa kecil (Klonsky & Moyer, 2008), hubungan interpersonal yang bermasalah (Adrian dkk, 2011), tekanan sosial (Nock, 2009), serta kondisi

psikologis tertentu seperti depresi dan impulsivitas (Selby dkk, 2013) turut berkontribusi terhadap munculnya perilaku ini. Gratz dan Roemer (2004) menjelaskan bahwa gangguan dalam kemampuan mengelola emosi membuat remaja rentan mengalami emosi negatif yang intens, sehingga mereka cenderung menggunakan *non suicidal self-injury* sebagai cara untuk meredakan tekanan emosional.

Ketidakmampuan meregulasi emosi dapat mengganggu berbagai aspek kehidupan remaja, termasuk hubungan sosial serta pengambilan keputusan. Remaja yang kesulitan mengelola emosi cenderung mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan yang sehat dengan teman sebaya dan anggota keluarga (Putri & Sari, 2024). Jika tidak ditangani dengan baik, masalah regulasi emosi pada remaja dapat berlanjut hingga dewasa dan berpengaruh pada kehidupan mendatang karena mereka kurang siap dalam menghadapi tantangan hidup secara emosional (Voon, 2014).

Regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengelola dan mengekspresikan emosi secara tepat, baik secara internal maupun eksternal (Campos dkk, 2004). Proses ini bisa bersifat adaptif maupun maladaptif, tergantung pada bagaimana individu mengelola emosi positif dan negatifnya. Kemampuan ini penting untuk menjaga keseimbangan antara individu dan lingkungannya (Damon & Eisenberg, 2000).

Gross dan John (2003) mengidentifikasi dua strategi utama dalam regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* dilakukan dengan mengubah cara pandang terhadap situasi emosional agar emosi yang muncul dapat dikelola secara positif, sehingga individu cenderung memiliki hubungan sosial yang baik, kesejahteraan emosional tinggi, dan fungsi kognitif yang stabil. Sebaliknya, *expressive suppression* melibatkan penekanan ekspresi emosi yang dapat berdampak negatif dalam jangka panjang, seperti menurunnya kualitas hubungan sosial dan dukungan dari lingkungan. Regulasi emosi yang baik membantu remaja menghadapi tekanan dan konflik secara sehat

tanpa merugikan diri sendiri maupun orang lain (Thompson, 1994). Sedangkan penggunaan strategi koping adaptif, seperti berbagi cerita, beraktivitas positif, atau mencari bantuan profesional, menjadi kunci dalam membangun ketahanan emosional (Reivich & Shatte, 2002).

Peneliti tertarik meneliti regulasi emosi dalam kaitannya dengan *non suicidal self injury* karena adanya hubungan kompleks antara kemampuan individu dalam mengelola emosi dengan munculnya perilaku *non suicidal self injury*. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Ilmiyah (2020) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi remaja dengan perilaku *non suicidal self injury*. Gross (2015) menjelaskan regulasi emosi memainkan peran krusial dalam memahami dinamika perilaku *non suicidal self injury*. Pada remaja *broken home*, kemampuan regulasi emosi seringkali terganggu akibat kurangnya dukungan psikologis dan model pengasuhan yang tidak konsisten.

Penelitian Garnefski dan Kraaij (2018) mengungkapkan bahwa remaja dengan kesulitan regulasi emosi memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengembangkan strategi koping maladaptif, termasuk *non suicidal self injury*. Hal ini diperkuat oleh penelitian Oksatianti (2021) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi yang buruk berkorelasi negatif dengan perilaku *non suicidal self injury* pada remaja. Artinya, semakin buruk regulasi emosi, semakin tinggi kecenderungan untuk melakukan *non suicidal self injury*.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa meskipun terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa disregulasi emosi berperan signifikan terhadap kecenderungan remaja melakukan *non suicidal self injury*, studi yang secara khusus meneliti bagaimana regulasi emosi mempengaruhi perilaku *non suicidal self injury* pada remaja dari keluarga *broken home* masih jarang ditemukan. Selain itu, intervensi yang efektif untuk meningkatkan regulasi emosi guna mencegah *non suicidal self injury* pada populasi ini belum

banyak diteliti. Oleh sebab itu, peneliti ingin membahas lebih dalam tentang bagaimana keterkaitan antara regulasi emosi dengan perilaku *non suicidal self injury* pada remaja *broken home*.

## B. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *non suicidal self-injury* pada remaja *broken home*. Selain itu, penelitian ini memiliki manfaat teoritis dan manfaat praktis, yaitu:

### 1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk memperkaya literatur dan pemahaman dalam bidang psikologi, khususnya dibidang psikologi klinis terkait regulasi emosi dan perilaku *non suicidal self injury* pada remaja dari keluarga *broken home*. Penelitian ini juga dapat berkontribusi pada pengembangan teori dalam psikologi perkembangan dan klinis, membantu menguji validitas serta memperkuat teori-teori yang sudah ada, serta memberikan wawasan baru tentang dinamika psikologis remaja yang mengalami disfungsi keluarga. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan model intervensi psikologis yang lebih efektif dan berbasis teori untuk membantu remaja dengan isu regulasi emosi dan *non suicidal self injury*.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Remaja

Penelitian ini dapat membantu remaja, khususnya yang berasal dari keluarga *broken home*, untuk lebih memahami bahwa kondisi keluarga yang tidak utuh dapat memengaruhi kondisi emosional dan perilaku mereka, termasuk kecenderungan melakukan *non suicidal self injury*. Dengan mengetahui bahwa kesulitan dalam regulasi emosi merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi *non suicidal self injury*, remaja diharapkan terdorong untuk mengembangkan strategi pengelolaan emosi yang lebih sehat.

b. Bagi Orang Tua dan Keluarga

Penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi orang tua dan keluarga mengenai dampak emosional yang dialami remaja akibat perceraian. Dengan memahami hal tersebut, keluarga diharapkan dapat lebih bijak dalam bersikap dan berinteraksi dengan anak, menciptakan lingkungan yang suportif secara emosional, serta membantu remaja menghadapi perubahan dalam keluarga dengan lebih sehat secara psikologis.

c. Bagi Konselor dan Psikolog

Hasil penelitian dapat menjadi acuan dalam merancang program intervensi atau terapi yang efektif untuk membantu remaja broken home dalam mengatasi masalah emosi dan mencegah perilaku *non suicidal self injury*.

d. Bagi Lembaga Pendidikan dan Masyarakat

Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi lembaga pendidikan dan masyarakat untuk lebih peka terhadap kondisi emosional remaja, khususnya yang berasal dari keluarga dengan latar belakang perceraian. Sekolah dan komunitas dapat mengembangkan program dukungan emosional, layanan konseling, serta pelatihan keterampilan regulasi emosi bagi remaja. Upaya ini bertujuan untuk membantu remaja mengenali dan mengelola emosi negatif secara sehat, sehingga dapat mencegah mereka menggunakan perilaku *non suicidal self injury* sebagai mekanisme koping. Melalui pendekatan ini, lembaga pendidikan dan masyarakat dapat berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang aman dan suportif bagi perkembangan remaja.