

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Perceraian dapat dipahami sebagai berakhirnya hubungan antara suami dan istri, baik melalui keputusan hukum maupun secara agama (talak). Biasanya terjadi karena hubungan tersebut sudah tidak sejalan lagi seperti dulu, seperti rasa ketertarikan mulai hilang, kepercayaan berkurang, dan perbedaan yang ada makin sulit disatukan, sampai akhirnya rumah tangga menjadi tidak harmonis (Izzati, A'dawiyah, Zaelani, 2024). Perceraian adalah berakhirnya ikatan pernikahan antara suami dan istri, baik melawati putusan hukum maupun secara agama. Hal ini biasanya terjadi karena berbagai alasan, misalnya rasa ketertarikan yang mulai berkurang, kepercayaan yang memudar, atau ketidakcocokan yang semakin terasa, sehingga hubungan pernikahan menjadi tidak harmonis lagi (Ramadhani & Krisnani, 2019). Perceraian adalah putusnya hubungan suami istri setelah talak dijatuhkan, baik secara lisan maupun tertulis. Setelah itu, keduanya tidak lagi menjalankan peran serta kewajibannya sebagai suami dan istri (Indriani, Haslan, Zubair, 2018).

Berdasarkan data laporan statistik 2023 tentang kasus perceraian di Indonesia mengalami peningkatan 15% dibandingkan sebelumnya, tahun 2021 kasus perceraian mencapai 447.743 kemudian meningkat menjadi 516.334 kasus perceraian pada tahun 2022. Jumlah kasus perceraian ini telah mencapai angka tertinggi dalam statistik perceraian selama 6 tahun terakhir, mayoritas kasus

perceraian yang terjadi karena gugatan yang diajukan pihak istri. Perceraian sendiri bisa terjadi karena beberapa faktor yaitu masalah kurangnya ekonomi, terjadinya kekerasan dalam rumah tangga, dan ketidaksiapan psikologis suami istri dalam menjalani hubungan berkeluarga. Selain itu perceraian dapat memberikan dampak psikologis terhadap anggota dalam suatu keluarga yang bercerai (Izzati, A'dawiyah, Zaelani, 2024).

Menurut Liana dan Suryadi (2018) dampak dari perceraian orang tua akan terus dirasakan oleh anak hingga tahap perkembangan dewasa. Menurut teori perkembangan Erikson (dalam Rizki, 2022), fase dewasa umumnya dibagi tiga tahap: dewasa awal, dewasa tengah, dan dewasa akhir. Dewasa awal sendiri, menurut Erikson, termasuk tahap perkembangan keenam. Di fase ini, individu berada dalam konflik *intimacy vs isolation*, dengan tugas utama membangun hubungan dekat dan intim dengan orang lain. Menurut Santrock (dalam Luailik & Sa'diyah, 2023) pada masa dewasa awal, individu perlu punya komitmen untuk menjalin hubungan yang lebih intim, sekaligus membangun pertemanan yang sehat. Hal ini penting supaya mereka bisa mencapai keberhasilan dalam tahap *intimacy*. Di tahap ini, individu mulai mengeksplorasi hubungan dengan orang lain di luar keluarga yang mana berpotensi mengarah pada komitmen jangka panjang (Shanoora, Hamsan, Abdulah, Khir, 2020). Keluarga asal punya pengaruh yang cukup besar dalam membentuk cara individu dewasa awal memandang dan menilai hubungan romantis (Delicia & Hasanat, 2022). Arini (2021) menjelaskan bahwa teori perkembangan Erikson kemudian dikembangkan oleh Arnett melalui konsep *emerging adulthood*. Tahap ini menggambarkan masa transisi yang lebih panjang

dari remaja menuju dewasa, yang umumnya berlangsung pada rentang usia 18–29 tahun. Pada fase tersebut, individu masih berada dalam proses mengeksplorasi berbagai aspek identitasnya sebelum benar-benar memasuki dan menjalankan peran sebagai orang dewasa secara penuh.

Perceraian orang tua dapat meninggalkan dampak psikologis yang kompleks pada individu, bahkan ketika mereka telah memasuki usia dewasa. Menurut Kartika (2017) juga mengemukakan bahwa perceraian orang tua bisa berdampak pada munculnya berbagai masalah psikologis pada anak, seperti rasa kesepian, sulit percaya pada orang lain, merasa rendah diri, sampai rasa kurangnya dukungan dari keluarga. Kondisi ini juga bisa membuat anak kesulitan mengelola emosi, mengendalikan impuls, menjaga sikap optimis, dan menunjukkan empati. Amalia dan Cahyanti (2021) mengungkapkan bahwa ketiga partisipan dewasa awal dalam penelitiannya menghadapi kesulitan yang beragam, tetapi memperlihatkan pola pengalaman yang serupa. Mereka sama-sama mengalami ketakutan yang mendorong munculnya sikap antisipatif secara berlebihan ketika menjalin hubungan maupun dalam mempersiapkan kehidupan berumah tangga. Meskipun demikian, seiring berjalannya waktu, sebagian partisipan mulai menunjukkan kemampuan beradaptasi yang lebih baik. Perubahan tersebut terlihat dari cara mereka yang lebih mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak, lebih dewasa dalam menghadapi berbagai persoalan, serta lebih mampu mensyukuri kehidupan dibandingkan sebelum mengalami perceraian orang tua. Ainina dan Wulandari (2023) menjelaskan bahwa dampak perceraian orang tua tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis individu, tetapi juga cara mereka memandang dan

menjalani hubungan interpersonal pada masa dewasa awal. Pengaruh tersebut dapat terlihat dalam berbagai bentuk relasi, termasuk hubungan pertemanan maupun hubungan romantis. Berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa dampak psikologis yang berkaitan dengan relasi pada dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua menunjukkan adanya perbedaan dalam proses adaptasi dibandingkan dengan individu yang tidak mengalami perceraian orang tua. Proses adaptasi tersebut dapat mengarah pada dampak negatif maupun positif, bergantung pada sumber daya psikologis yang dimiliki oleh masing-masing individu. Sejalan dengan penelitian Masten (2014) mengatakan bahwa Resiliensi bisa dipahami sebagai kemampuan psikologis individu untuk beradaptasi dan bangkit kembali setelah mengalami stress atau trauma. Dalam konteks dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua, hal ini punya peran yang cukup penting dalam membentuk bagaimana mereka menjalani hidup kedepannya. Individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi biasanya lebih mampu beradaptasi, emosinya lebih stabil, dan hubungan dengan orang lain juga cenderung lebih baik.

Putri dan Khoirunisa (2022) menjelaskan bahwa terdapat perbedaan proses adaptasi antara dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua dan mereka yang berasal dari keluarga utuh. Hasil dari proses adaptasi tersebut dapat mengarah pada dampak positif maupun negatif setelah terjadinya perceraian. Individu yang berasal dari keluarga bercerai umumnya menghadapi tantangan tambahan, seperti rasa tidak aman secara emosional, ketakutan terhadap komitmen, serta keraguan terhadap keberhasilan hubungan pernikahan di masa depan. Kondisi tersebut tidak selalu ditemukan pada individu yang tumbuh dalam keluarga yang harmonis. Oleh

karena itu, perceraian orang tua dapat memengaruhi perkembangan kemampuan resiliensi individu, sehingga diperlukan kemampuan untuk bangkit, beradaptasi, dan menghadapi berbagai permasalahan secara lebih positif.

Penelitian yang dilakukan oleh Sihombing (2020) resiliensi menjadi suatu konsep yang penting dalam perkembangan anak yang berkaitan dengan kesehatan mental. Resiliensi dilihat sebagai bagian dari sifat dasar atau sifat bawaan dan seringkali menjadi strategi *coping* yang memungkinkan seseorang anak atau orang dewasa untuk mengatasi pengalaman hidup yang menakutkan dan membuat trauma. Menurut Connor dan Davidson (2003) resiliensi adalah kemampuan individu dalam menangani stres atau tekanan, serta dalam mengatasi kecemasan dan depresi. Selain itu, Connor dan Davidson (2003) juga mengemukakan beberapa aspek resiliensi seperti *personal competence, trust in one's instincts, positive acceptance of change and secure relationships, control and factor* dan *spiritual influences*.

Addzahrah (2025) menggambarkan bahwa tingkat resiliensi pada dewasa awal berbeda jika ditinjau dari status perceraian orang tua. Temuan tersebut menunjukkan bahwa resiliensi berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam menghadapi kecemasan, stres, hingga gejala depresi yang muncul sebagai dampak dari pengalaman hidup dalam keluarga yang tidak utuh. Apabila tekanan emosional tersebut tidak dapat dikelola dengan baik, individu berisiko mengalami kesulitan untuk mencapai keseimbangan psikologis yang diperlukan dalam menjalani berbagai tuntutan pada masa dewasa awal. Sejalan dengan temuan tersebut, Sekarini (2021) dalam penelitiannya terhadap 45 mahasiswa tingkat akhir

menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi ($r = 0,385$; $p = 0,009$). Sebagian besar responden yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang cukup baik juga menunjukkan tingkat resiliensi yang baik. Hasil ini mengindikasikan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam mendukung terbentuknya resiliensi pada individu di rentang usia dewasa awal.

Resiliensi ini melibatkan kemampuan adaptasi yang efektif melalui faktor yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatte (2002) seperti regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, analisis penyebab masalah, efikasi diri, dan kemampuan keluar dari zona sulit. Dalam Reivich dan Shatte (2002) salah satu kemampuan resiliensi ditunjukan dengan kemampuan regulasi emosi, individu yang memiliki regulasi emosi akan dapat mengontrol emosi yang kurang menyenangkan sehingga individu akan bertindak secara rasional dan menghindari perilaku negatif. Selain itu, regulasi emosi memberikan bantuan pada individu untuk mampu beradaptasi dengan keadaan lingkungan dengan lebih baik, sehingga individu mampu mengekspresikan emosi dengan tepat, sehingga psikis individu tetap dalam keadaan yang sehat dan produktif dalam melakukan aktivitas sehari-hari, sosial, masyarakat, serta adanya keseimbangan dalam menjalin hubungan dengan orang tua dan saudara. Menurut Gross dan John (2003), regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola pikiran dan perasaannya, serta menghayati dan mengekspresikan emosi yang dimiliki.

Gross (2003) menjelaskan bahwa terdapat dua aspek-aspek regulasi emosi diantaranya, *Cognitive Reappraisal* yaitu cara mengatur emosi melalui merubah

cara berpikir ketika menghadapi situasi tertentu. *Expressive Suppression* atau penindasan yaitu proses penindasan perasaan yang tidak ingin dilakukan. *Expressive Suppression* ini mengatur emosi dengan cara tidak mengekspresikan perasaan-perasaan yang tidak diinginkan. Sesuai dengan aspek-aspek tersebut, maka pentingnya regulasi emosi bagi dewasa awal. Dewasa awal diharapkan dapat mencoba melihat situasi dari sudut pandang yang berbeda, misalnya dari “ini tidak adil” menjadi berpikir positif dengan mencoba berpikir bahwa “ini adalah pengalaman belajar, yang mana saya bisa menganalisis apa yang bisa saya hindari dari lingkungan toxic keluarga”. Serta mencoba untuk menekan atau menyembunyikan ekspresi emosional yang sedang dirasakan seperti jika merasa sangat kecewa, tetapi berusaha untuk tidak menunjukkannya, hal ini bisa dicoba dengan menghela napas berat atau memasang wajah datar.

Penelitian ini penting dilakukan karena dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua berisiko mengembangkan pola relasi yang kurang adaptif. Kondisi tersebut dapat terlihat dari munculnya ketakutan terhadap komitmen dan pernikahan, serta kecenderungan memandang perceraian sebagai sesuatu yang wajar (Amalia & Cahyanti, 2021). Apabila kondisi ini tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi emosi dan resiliensi yang baik, pola pikir tersebut dapat terus terbawa hingga masa dewasa dan berpotensi memengaruhi kualitas kehidupan berumah tangga pada generasi berikutnya. Urgensi penelitian ini semakin kuat mengingat masa dewasa awal merupakan periode penting bagi individu untuk mempersiapkan diri membangun hubungan jangka panjang dan kehidupan keluarga yang sehat (Arini, 2021). Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi dan resiliensi

menjadi aspek yang penting untuk dimiliki pada fase ini. Keterbatasan pada kedua kemampuan tersebut dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai permasalahan psikologis, kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal, hingga berulangnya pola perceraian antargenerasi.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi melalui penetapan karakteristik subjek yang lebih spesifik, yaitu individu pada tahap dewasa awal. Selama ini, penelitian mengenai resiliensi pada individu yang mengalami perceraian orang tua umumnya menggunakan rentang usia yang cukup luas, bahkan sering kali masih mencakup remaja akhir. Kondisi tersebut menyebabkan batasan tahap perkembangan yang digunakan antarpelelitian menjadi kurang konsisten. Oleh karena itu, penelitian ini menetapkan batasan usia dewasa awal secara lebih jelas dengan mengacu pada konsep *emerging adulthood* yang dikemukakan oleh Arnett (2014), sehingga hasil penelitian diharapkan lebih sesuai dengan karakteristik psikologis pada fase perkembangan tersebut. Selain itu, penelitian tentang resiliensi pada dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua di Indonesia masih didominasi oleh pendekatan kualitatif, seperti studi kasus dan fenomenologi, dengan jumlah partisipan yang relatif terbatas. Di sisi lain, penelitian kuantitatif korelasional yang mengkaji hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi lebih banyak dilakukan pada remaja dari keluarga bercerai (Hanifa & Joefiani, 2016) atau pada mahasiswa maupun dewasa muda secara umum tanpa secara khusus melibatkan individu yang memiliki latar belakang perceraian orang tua (Mirza dkk., 2024). Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya temuan empiris mengenai hubungan regulasi emosi dan resiliensi

pada kelompok dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua. Berdasarkan uraian diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan kontribusi ilmu pengetahuan dalam bidang Psikologi Klinis dan Psikologi Sosial. Selain itu, dapat memberikan wawasan baru, khususnya yang berkaitan dengan regulasi emosi dan resiliensi pada dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua. Penelitian ini juga dapat membantu memperdalam pengembangan teori tentang peran regulasi emosi dalam meningkatkan resiliensi individu, sehingga mendukung proses adaptasi dewasa awal dalam menghadapi situasi trauma seperti perceraian orang tua.

b. Manfaat Praktis

1) Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan dapat dipergunakan sebagai masukan bagi pihak terkait, seperti mahasiswa, masyarakat, dan ilmunan psikologi dalam meningkatkan kesadaran terkait pentingnya membantu dewasa awal dalam menghadapi kesulitan pasca perceraian

orang tua. Hal ini dapat membantu memperjelas pemahaman peran regulasi emosi dan cara terbaik dalam meningkatkan resiliensi mereka secara emosional dan psikologis.

- 2) Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk penelitian-penelitian selanjutnya, khususnya yang berhubungan dengan regulasi emosi dan resiliensi.