

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa remaja merupakan salah satu periode perkembangan yang disertai berbagai perubahan dalam kehidupan individu. Pada masa ini, remaja menghadapi perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang menuntut kemampuan penyesuaian diri terhadap berbagai situasi. Proses tersebut dapat menjadi lebih kompleks ketika remaja berada dalam kondisi keluarga yang mengalami perubahan struktur maupun fungsi. Perceraian, perpisahan orang tua, konflik keluarga yang berlangsung berkepanjangan, ketidakhadiran salah satu figur orang tua, serta rendahnya keterlibatan orang tua dapat menyebabkan lingkungan keluarga menjadi kurang stabil bagi perkembangan remaja.

Fenomena perubahan struktur keluarga akibat perceraian masih ditemukan dalam jumlah yang cukup besar di Indonesia. Data Badan Peradilan Agama Mahkamah Agung yang dihimpun oleh Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa sepanjang tahun 2025 terdapat 438.168 kasus perceraian di Indonesia. Jumlah tersebut meningkat sekitar 11,03% dibandingkan tahun 2024 yang mencatat 394.608 kasus perceraian (Badan Pusat Statistik, 2026). Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa perubahan struktur keluarga masih menjadi fenomena yang relevan untuk diperhatikan karena dapat membawa perubahan pada peran, komunikasi, dan hubungan antar anggota keluarga.

Dalam penelitian ini, *broken home* tidak hanya merujuk pada keluarga yang mengalami perceraian. *Broken home* dibatasi sebagai kondisi keluarga yang mengalami ketidakutuhan secara struktural dan/atau ketidakberfungsian secara fungsional. Ketidakutuhan struktural mencakup kondisi orang tua bercerai, berpisah, atau ketidakhadiran salah satu maupun kedua orang tua dalam kehidupan sehari-hari remaja. Sementara itu, ketidakberfungsian keluarga mencakup kondisi ketika keluarga masih utuh secara struktur, tetapi mengalami konflik berkepanjangan, rendahnya keterlibatan orang tua dalam pengasuhan, komunikasi yang tidak efektif, serta kurangnya dukungan emosional (Amato, 2000, 2010; Bowen, 1978)

Remaja dalam penelitian ini dibatasi pada individu berusia 12 sampai 18 tahun. Penetapan rentang usia tersebut mengacu pada Hurlock (2012), yang menjelaskan bahwa masa remaja merupakan periode peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada periode ini, remaja mengalami perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional serta mulai menghadapi tuntutan untuk membentuk kemandirian dan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Ketika perubahan perkembangan tersebut berlangsung bersamaan dengan kondisi keluarga *broken home*, remaja dapat menghadapi tekanan tambahan berupa perubahan peran keluarga, konflik orang tua, berkurangnya kedekatan emosional, atau ketidakhadiran figur pengasuh. Kondisi tersebut membuat kemampuan mengelola pengalaman emosional menjadi penting bagi remaja.

Salah satu kemampuan psikologis yang penting dalam menghadapi kondisi tersebut adalah regulasi emosi. Dalam penelitian ini, regulasi emosi mengacu pada konstruk Gross dan John (2003), yaitu cara individu mengelola pengalaman dan ekspresi emosinya melalui dua strategi utama, yakni *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* merupakan strategi mengubah cara berpikir atau memaknai suatu situasi agar respons emosional yang muncul dapat berubah, sedangkan *expressive suppression* merupakan strategi menahan atau mengendalikan ekspresi emosi yang telah muncul.

Regulasi emosi pada remaja dari keluarga *broken home* masih menjadi permasalahan yang perlu dikaji. Penelitian Anafsa (2022) terhadap remaja *broken home* di Desa Dilem, Kecamatan Kepanjen, Kabupaten Malang menunjukkan bahwa regulasi emosi rendah menjadi kategori yang mendominasi, yaitu sebanyak 23 subjek penelitian atau 58%. Sebagai pembandingan, penelitian Azizah (2024) terhadap 199 remaja *broken home* menunjukkan bahwa 145 subjek penelitian atau 72,9% berada pada kategori sedang dan 11 subjek penelitian atau 5,5% berada pada kategori rendah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi pada remaja dari keluarga *broken home* belum selalu berada pada kondisi yang optimal (Anafsa, 2022; Azizah, 2024).

Gambaran awal ini juga selaras dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti mengenai permasalahan regulasi emosi pada remaja dari keluarga *broken home*. Wawancara dilakukan terhadap sebelas remaja berusia 12-18 tahun,

yaitu RK, EP, CE, V, KM, TM, IH, KR, GM, FQ, dan AB. Wawancara dilaksanakan pada tanggal 24 Desember 2025 secara daring melalui media Zoom Meeting. Wawancara dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai pengalaman emosional remaja ketika menghadapi permasalahan, konflik, maupun kondisi yang menimbulkan tekanan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa sebagian remaja masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi ketika menghadapi situasi yang dianggap menekan. Beberapa remaja memilih melarikan diri dari sumber emosi yang ada dengan cara menyendiri, mendengarkan musik, menonton film, atau berdoa ketika mengalami emosi negatif. Cara tersebut membantu remaja meredakan emosi untuk sementara, namun karena tidak selalu diikuti dengan penyelesaian terhadap sumber permasalahan yang dihadapi remaja dianggap kesulitan dalam meregulasikan emosinya. Selain itu, ditemukan kecenderungan remaja untuk menahan perasaan marah maupun sedih agar tidak menimbulkan konflik lebih lanjut. Beberapa remaja memilih memendam perasaan, menjadi lebih pendiam, mengurangi komunikasi dengan orang lain, serta menarik diri dari interaksi sosial. Kondisi tersebut juga tampak pada menurunnya semangat untuk berinteraksi dan berkurangnya keterlibatan dalam aktivitas sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa permasalahan yang dialami remaja tidak hanya berkaitan dengan munculnya emosi negatif, tetapi juga dengan bagaimana remaja mengelola, merespons, dan mengekspresikan emosi ketika menghadapi tekanan.

Apabila ditinjau berdasarkan konstruk regulasi emosi Gross dan John (2003), gambaran hasil wawancara tersebut berkaitan dengan dua strategi regulasi emosi yang digunakan dalam penelitian ini. Upaya remaja untuk menenangkan diri dan mencoba mengubah cara memandang situasi berkaitan dengan *cognitive reappraisal*, sedangkan kecenderungan memendam perasaan, menahan ekspresi marah atau sedih, serta tidak menunjukkan emosi secara terbuka berkaitan dengan *expressive suppression*.

Secara ideal, remaja diharapkan mampu mengembangkan regulasi emosi yang memadai agar dapat menghadapi tekanan, konflik, dan pengalaman emosional secara adaptif. Rendahnya kemampuan regulasi emosi pada remaja dari keluarga *broken home* penting untuk diperhatikan karena berkaitan dengan berbagai permasalahan psikologis. Regulasi emosi yang rendah diketahui berhubungan dengan meningkatnya stres (Minarsih, 2023), depresi pada remaja *broken home* (Andriani, 2025), serta perilaku *non-suicidal self-injury* atau NSSI sebagai bentuk pelampiasan emosi yang tidak terkelola (Wulandari, 2025). Oleh karena itu, penting untuk mengkaji faktor yang berkaitan dengan regulasi emosi pada remaja dari keluarga *broken home*.

Salah satu faktor yang relevan untuk dikaji adalah pengalaman pengasuhan yang diterima remaja. Pola pengasuhan menentukan sejauh mana remaja memperoleh perhatian, komunikasi, dukungan, arahan, dan keterlibatan orang tua ketika menghadapi berbagai pengalaman dalam kehidupan sehari-hari. Dalam

konteks regulasi emosi Gross dan John (2003), pengalaman tersebut secara konseptual dapat berkaitan dengan bagaimana remaja membentuk cara untuk menilai kembali situasi maupun mengendalikan ekspresi emosinya. Oleh karena itu, penelitian ini memusatkan perhatian pada salah satu bentuk pengasuhan yang ditandai oleh rendahnya keterlibatan orang tua, yaitu pola asuh *neglectful*.

Pola asuh *neglectful* dipilih sebagai variabel bebas karena karakteristiknya memiliki keterkaitan langsung dengan kondisi yang dapat menunjang atau membatasi penggunaan *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Remaja yang kurang memperoleh perhatian, komunikasi, dan dukungan emosional memiliki kesempatan yang lebih terbatas untuk membicarakan pengalaman emosional, memperoleh respons terhadap masalah, serta melihat situasi dari sudut pandang yang berbeda. Kondisi tersebut secara konseptual berkaitan dengan *cognitive reappraisal*, karena strategi ini melibatkan perubahan cara berpikir atau pemaknaan terhadap situasi. Sebaliknya, ketika lingkungan pengasuhan minim komunikasi dan dukungan emosional, remaja dapat lebih memilih menahan atau menyembunyikan emosi yang dirasakan agar tidak memperburuk situasi, yang berkaitan dengan *expressive suppression*.

Pemilihan pola asuh *neglectful* juga dinilai relevan karena kondisi *broken home* merupakan konteks keluarga, sedangkan pola asuh *neglectful* menggambarkan pengalaman pengasuhan yang secara langsung dirasakan remaja. Remaja yang sama-sama berasal dari keluarga *broken home* belum tentu

memperoleh tingkat perhatian, komunikasi, dukungan, aturan, dan keterlibatan orang tua yang sama. Dengan demikian, pola asuh *neglectful* dipilih untuk menjelaskan variasi pengalaman pengasuhan dalam konteks keluarga *broken home* dan keterkaitannya dengan regulasi emosi.

Mengacu pada Baumrind (1991), pola asuh *neglectful* merupakan metode pengasuhan ketika orang tua menunjukkan sedikit maupun tidak adanya perhatian, dukungan, dan keterlibatan dalam kehidupan anak. Orang tua dengan pola asuh ini cenderung tidak menetapkan aturan atau batasan yang jelas serta kurang memberikan bimbingan dan pengawasan yang diperlukan bagi perkembangan anak. Noviandani (2025) mengoperasionalkan konstruk tersebut berdasarkan lima aspek yang mengacu pada Baumrind (1991), yaitu kurangnya perhatian dan pemantauan, kurangnya komunikasi, kurangnya dukungan emosional, kurangnya aturan dan batasan, serta kurangnya perhatian terhadap kebutuhan fisik.

Kurangnya perhatian dan pemantauan, komunikasi, serta dukungan emosional dapat membuat remaja memiliki ruang yang lebih terbatas untuk menyampaikan pengalaman emosional dan memperoleh bantuan dalam memahami situasi yang dihadapi. Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan *cognitive reappraisal* karena remaja memiliki lebih sedikit kesempatan untuk memperoleh perspektif, masukan, atau dukungan yang membantu mengubah cara memaknai situasi emosional. Pada remaja dari keluarga *broken home* kondisi ini dapat menjadi

lebih kompleks ketika remaja juga menghadapi konflik, perpisahan, atau berkurangnya keterlibatan figur orang tua.

Kurangnya aturan dan batasan serta perhatian terhadap kebutuhan fisik juga menunjukkan rendahnya keterlibatan orang tua dalam memberikan struktur dan arahan kepada remaja. Ketika menghadapi emosi negatif dalam lingkungan keluarga yang minim komunikasi atau dukungan, remaja dapat memilih menahan, menyembunyikan, atau tidak mengekspresikan emosi sebagai cara untuk menghindari konflik lebih lanjut. Kecenderungan tersebut berkaitan dengan *expressive suppression* sebagaimana dijelaskan oleh Gross dan John (2003).

Dengan demikian, karakteristik pola asuh *neglectful* secara teoritis dapat berkaitan dengan kedua strategi regulasi emosi yang menjadi konstruk utama penelitian ini. Hasil penelitian terdahulu memberikan dukungan terhadap keterkaitan antara pengalaman pengasuhan dan perkembangan emosi. Salma dan Hasibuan (2023) menemukan bahwa *neglectful parenting style* berkaitan dengan emosi negatif anak karena rendahnya keterlibatan orang tua dapat menghambat kemampuan anak dalam mengelola emosi, pikiran, dan perilaku. Wijaya dan Kartasasmita (2025) menunjukkan bahwa kualitas pola pengasuhan orang tua berhubungan dengan kemampuan regulasi emosi pada remaja. Sementara itu, Wirio dkk. (2026) menemukan adanya hubungan positif antara *family functioning* dan regulasi emosi pada remaja dari keluarga *broken home*. Temuan-temuan tersebut

menunjukkan pentingnya lingkungan pengasuhan dan keberfungsian keluarga dalam memahami regulasi emosi remaja.

Meskipun demikian, terdapat kesenjangan penelitian yang masih perlu dikaji. Penelitian mengenai remaja dari keluarga *broken home* sebelumnya lebih banyak menggambarkan regulasi emosi atau menghubungkannya dengan variabel lain, seperti harga diri dan keberfungsian keluarga. Sementara itu, penelitian mengenai pola pengasuhan menunjukkan adanya keterkaitan pengasuhan dengan perkembangan emosi, tetapi kajian yang secara spesifik menguji hubungan pola asuh *neglectful* dengan regulasi emosi pada remaja dari keluarga *broken home* masih terbatas. Penelitian ini karena itu diarahkan secara khusus pada hubungan antara pengalaman pola asuh *neglectful* yang mengacu pada konstruk Baumrind (1991) sebagaimana digunakan Noviandani (2025) dan regulasi emosi yang mengacu pada konstruk Gross dan John (2003).

Berdasarkan fenomena, hasil studi pendahuluan, landasan teoritis, dan kesenjangan penelitian tersebut, pertanyaan penelitian yang diajukan adalah: “Apakah terdapat hubungan antara pola asuh *neglectful* dengan regulasi emosi pada remaja dari keluarga *broken home*?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara pola asuh *neglectful* dengan regulasi emosi pada remaja dari keluarga *broken home*.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi perkembangan, dengan menambah literatur mengenai hubungan pola asuh *neglectful* dan regulasi emosi pada remaja dari keluarga *broken home*. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya yang membahas pola pengasuhan dan perkembangan emosi remaja.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan intervensi yang lebih baik bagi orang tua dan pendidik dalam memahami pentingnya keterlibatan emosional dalam pengasuhan. Dengan memahami keterkaitan pola asuh *neglectful* dengan regulasi emosi, praktisi seperti psikolog, konselor, dan orang tua dapat merancang strategi untuk mendukung remaja dalam mengembangkan regulasi emosi yang sehat. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar untuk program-program intervensi yang dapat membantu remaja

yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya akibat pola asuh yang kurang baik.