

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Keluarga merupakan tempat pertama dan terpenting dalam kehidupan setiap individu. Keluarga memainkan peran penting dalam memberikan pendidikan dasar, pengasuhan, dan kesejahteraan kepada anggota keluarga lainnya (Fahrudin, 2005). Keluarga biasanya terdiri dari ayah, ibu, dan anak, yang masing-masing memiliki hubungan yang kuat satu sama lain. Menurut Friedman (2010), keluarga adalah sekumpulan orang yang tinggal bersama dalam satu rumah yang terhubung oleh ikatan aturan dan emosional, dan setiap orang memiliki peran masing-masing sebagai bagian dari keluarga. Sementara itu, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2016) mendefinisikan keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari kepala keluarga dan beberapa anggota yang tinggal bersama di satu tempat di bawah satu atap, dan saling bergantung satu sama lain.

Dalam kehidupan keluarga, perselisihan dan konflik antar anggota sering kali terjadi dan dianggap wajar karena setiap individu memiliki pandangan dan pemikiran yang berbeda (Subiyanto, 2003). Konflik ini biasanya dipicu oleh ketidakseimbangan pemenuhan kebutuhan atau ketidakpuasan terhadap hak dan kewajiban masing-masing pasangan. Ketidakmampuan untuk menyelesaikan konflik tersebut dapat menciptakan ketidakharmonisan, yang seringkali berujung pada perceraian (Dariyo, 2004).

Perceraian adalah peristiwa resmi di mana pasangan suami istri memutuskan untuk berpisah dan tidak lagi menjalankan peran serta tanggung jawab sebagai suami istri (Dipayanti & Chairani, 2012). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), kasus perceraian di Indonesia menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Pada tahun 2021, tercatat sebanyak 447.743 kasus perceraian, meningkat 53,50% dibandingkan tahun 2020. Selanjutnya, pada tahun 2022, jumlahnya meningkat lagi menjadi 516.344 kasus, atau naik sebesar 15,3% dibandingkan tahun sebelumnya (Badan Pusat Statistik, 2022). Berdasarkan data tersebut, terlihat bahwa prevalensi perceraian mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Kenaikan angka perceraian ini menjadi salah satu faktor yang menyebabkan munculnya fenomena anak dengan orang tua tunggal di Indonesia.

Orang tua tunggal atau *single parent* saat ini merupakan fenomena yang banyak terjadi dalam masyarakat. Dimana dengan menjadi orang tua tunggal seseorang akan memiliki peran ganda dalam menghidupi keluarganya. Menurut DeGenova (2008) *single parent* merupakan orang tua yang merawat satu anak atau lebih tanpa adanya dampingan dari pasangan. Sedangkan menurut Duval dan Miller (1985) orang tua tunggal adalah mereka yang membesarkan anaknya tanpa kehadiran atau dukungan dari pasangan. Sejalan dengan hal itu menurut Gunawan (2006) orang tua tunggal merupakan seseorang yang melakukan tugas atau peran sebagai orang tua baik ayah atau ibu hanya seorang diri, karena kehilangan atau berpisah dengan pasangannya.

Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah keluarga dengan orang tua tunggal di Indonesia terus meningkat dalam beberapa dekade terakhir. Data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022 menunjukkan jumlah ibu tunggal di Indonesia mencapai 7,9 juta orang dan jumlah ayah tunggal sebanyak 2,7 juta, dari jumlah keseluruhan penduduk Indonesia sebanyak 275,77 juta jiwa. Berdasarkan data tersebut, meskipun jumlah pasti orang tua tunggal akibat perceraian tidak diketahui, data ini menunjukkan bahwa jumlah orang tua tunggal di Indonesia sudah mencapai angka yang signifikan.

Remaja yang dibesarkan oleh orang tua tunggal cenderung mengembangkan perasaan negatif terhadap diri mereka sendiri, merasa tidak diinginkan, mengalami penurunan harga diri, dan sering membandingkan diri mereka dengan anak-anak yang tinggal bersama kedua orang tua (Rathus, 2013). Ketidakhadiran satu orang tua dapat menyebabkan mereka menyimpan kemarahan dan kebencian terhadap orang tua yang tidak ada, serta menimbulkan perasaan sedih dan kesepian (McLanahan & Gary, 1994). Penelitian di negara-negara Afrika menunjukkan bahwa anak-anak dari keluarga dengan orang tua tunggal memperoleh skor lebih rendah dalam penilaian kesejahteraan psikologis dibandingkan dengan anak-anak dari rumah tangga dengan dua orang tua. Mereka juga lebih rentan mengalami depresi, bunuh diri, dan penyalahgunaan obat-obatan terlarang (Jain & Mahmoodi, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2006), lama waktu bercerai tidak berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memaafkan keadaan tersebut. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa remaja cenderung mengulang pengalaman yang

berkaitan dengan perceraian orang tua, yang mengakibatkan munculnya ingatan akan pengalaman dan perasaan sakit. Selain itu, masa setelah perceraian orang tua menjadi periode yang sangat sulit bagi remaja, di mana mereka menghadapi beragam permasalahan emosional (Wulandari & Nailul, 2019). Periode ini meninggalkan dampak negatif dan rasa trauma seumur hidup. Bahkan, Wallerstein (1991) menyatakan bahwa lima hingga sepuluh tahun pertama setelah perceraian dapat meninggalkan bekas yang mendalam terkait pengalaman perceraian orang tua.

Dampak perceraian orang tua biasanya akan lebih terasa pada masa remaja karena periode ini merupakan fase kritis dalam perkembangan stabilitas emosi pada remaja. Masa remaja adalah periode peralihan dari anak-anak menuju ke tahap dewasa yang ditandai oleh perubahan signifikan dalam aspek fisik, kognitif, dan psikososial (Papalia dkk., 2009). Menurut Fauza dan Chalidaziah (2021), masa remaja juga merupakan puncak perkembangan emosional, di mana emosionalitas mereka cenderung belum stabil. Remaja sering menunjukkan sifat sensitif, emosi negatif, dan temperamental, seperti mudah tersinggung, marah, sedih, atau murung. Puncak emosional ini dikenal sebagai masa *storm and stress* (Jahja, 2011). Tahap ini ditandai dengan ketidakseimbangan antara sikap dan emosi, sehingga remaja kesulitan mengekspresikan perasaan dengan tepat. Contohnya, mereka Salebih sering merajuk, mudah marah kepada anggota keluarga, atau melampiaskan perasaan negatif kepada orang lain (Santrock, 2012). Meskipun tidak semua remaja mengalami kondisi ini, masa remaja tetap menjadi periode yang memiliki risiko lebih tinggi terhadap gejala emosional dibandingkan usia lainnya (Arnett, 1999).

Ketika orang tua mereka bercerai, remaja sering merasakan ketidakamanan, perasaan ditolak oleh keluarga, kemarahan yang tidak terkontrol, kesepian, serta kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri (Sarhini & Wulandari, 2014). Menurut Zuraida (2018), perceraian orang tua berdampak negatif pada perkembangan remaja, seperti menghambat proses tumbuh kembang mereka, menurunkan kepercayaan diri dalam lingkungan sosial, serta meningkatkan risiko perilaku bermasalah karena kehilangan figur orang tua yang penting dalam hidup mereka. Sementara itu, Seffany dan Coralia (2016) mengatakan bahwa dampak negatif dari perceraian orang tua terhadap remaja, di antaranya mereka banyak merasakan emosi negatif seperti sedih, kesal, marah, dan iri.

Pengalaman perceraian orang tua dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis pada remaja (Masten, Best & Garnezy, 1990). Penelitian yang dilakukan oleh Untari et al. (2018) di Surakarta kepada 30 orang remaja yang orang tuanya bercerai, menunjukkan bahwa dampak psikologis negatif merupakan efek yang paling sering dialami remaja. Dampak tersebut meliputi perasaan malu terhadap perceraian orang tua, mudah marah, perilaku menyimpang, kurangnya etika dalam bermasyarakat, serta ketidakamanan akibat kurangnya perlindungan orang tua secara utuh. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ramadhani dan Krisnani (2019) di Kabupaten Sumedang mengungkapkan bahwa perceraian orang tua berdampak buruk pada psikologis anak, khususnya remaja. Dampak psikologis yang dialami remaja antara lain perilaku menentang orang tua, mengisolasi diri di kamar, hingga melarikan diri pada penggunaan obat-obatan terlarang.

Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang berasal dari keluarga bercerai memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami masalah psikologis, seperti gangguan kecemasan dan depresi, dibandingkan dengan remaja dari keluarga utuh (Wolchik et al., 2019). Masalah psikologis ini sering kali muncul akibat hilangnya stabilitas keluarga, perubahan dalam pengaturan tempat tinggal antara orang tua dan anak, serta konflik yang terus berlanjut antara kedua orang tua. Selain itu, studi yang dilakukan terhadap 11.000 remaja di Kanada menunjukkan bahwa remaja yang berasal dari keluarga bercerai cenderung mengalami kecemasan, depresi, dan perilaku antisosial dibandingkan dengan remaja yang memiliki orang tua utuh (Strohschein, 2005).

Studi pendahuluan yang dilakukan kepada 20 remaja yang tinggal dengan orang tua tunggal akibat perceraian terdapat sebanyak 70% responden yang cenderung untuk memendam emosi negatif, seperti marah, sedih, atau kesal, tanpa mengungkapkannya. Sementara itu, 30% responden lainnya lebih terbuka untuk mengekspresikan perasaan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa remaja dengan orang tua tunggal akibat perceraian cenderung memilih untuk memendam apa yang mereka rasakan dibandingkan mereka mengekspresikan apa yang mereka rasakan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Campbell-Sills, Barlow, Brown, dan Hofmann (2006) menunjukkan bahwa memendam emosi merupakan bentuk pengelolaan emosi yang kurang efektif dan dapat berdampak negatif. Selain itu, menahan atau menyembunyikan emosi negatif tidak hanya gagal menyelesaikan masalah, tetapi justru dapat memperburuk kondisi emosional. Strategi ini dapat memicu kecemasan, depresi, dan berbagai masalah psikologis lainnya, terutama

pada individu yang berada dalam situasi stres tinggi, seperti remaja yang mengalami perceraian orang tua.

Memendam atau menekan emosi tanpa mengekspresikannya secara sehat dapat berdampak signifikan pada kesehatan mental dan fisik. Ketika emosi diabaikan, perasaan tersebut biasanya tidak hilang begitu saja, melainkan justru semakin intensif dan berpotensi menumpuk menjadi stres kronis. Penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan menekan emosi berkaitan dengan peningkatan risiko masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan emosi lainnya (Gross & John, 2003). Selain itu, individu yang sering melakukan penekanan emosi cenderung menunjukkan respons fisiologis yang lebih kuat terhadap stres, termasuk peningkatan tekanan darah dan detak jantung, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular (Chapman et al., 2013).

Morris et al. (2007) menjelaskan bahwa dampak negatif yang dialami remaja dapat dihindari jika mereka mampu mengelola atau meregulasi emosinya. Regulasi emosi sendiri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan remaja (Saputra, 2017). Remaja yang mampu mengelola emosi dengan baik menunjukkan kemampuan mengendalikan emosinya sendiri, lebih baik hati, dan lebih toleran terhadap orang lain, sehingga mereka cenderung memiliki lebih sedikit masalah karena lebih stabil secara emosional (Dwityaputri & Sakti, 2015). Menurut Gross dan John (2003), regulasi emosi merupakan strategi baik sadar maupun tidak sadar yang digunakan individu untuk meningkatkan, mempertahankan, atau mengurangi satu atau lebih komponen respons emosional. Selain itu, kemampuan individu dalam mengelola emosi yang mereka miliki, seperti bagaimana mereka mengalami,

kapan mereka merasakannya dan cara mengekspresikan emosi juga disebut dengan regulasi emosi (Gross, 1998).

Gross dan Jhon (2003) membedakan strategi regulasi emosi menjadi dua yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* merupakan suatu strategi yang melibatkan perubahan cara berpikir individu terhadap suatu situasi untuk meregulasi emosinya. Sedangkan strategi regulasi emosi *expressive suppression* mengacu pada usaha untuk menyembunyikan atau mengurangi emosi yang ditunjukkan. Beberapa orang akan meregulasi emosi dengan menggunakan berbagai strategi regulasi emosi yang dapat membantu mereka ketika menghadapi situasi emosional serta dapat mengurangi pengalaman emosi negatif maupun tingkah laku maladaptif (Gross, 2014).

Penelitian sebelumnya mengenai regulasi emosi pada remaja dengan orang tua tunggal akibat perceraian masih sedikit ditemukan. Penelitian yang dilakukan oleh Damayanti et al. (2023) secara kualitatif mengenai regulasi emosi remaja dengan ayah sebagai orang tua tunggal menunjukkan bahwa regulasi emosi pada remaja tersebut belum terbentuk dengan optimal. Remaja masih memerlukan bantuan untuk menangani masalah emosional dengan benar, sehingga mereka sering mengalami kesulitan dalam mengendalikan dan mengekspresikan emosi. Terkadang, responden menekan emosi negatif, mengekspresikannya secara eksplosif, dan mengabaikan orang-orang di sekitarnya. Selanjutnya, Swastika dan Prastuti (2021) yang meneliti tentang perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin dan rentang usia pada remaja dengan orangtua bercerai. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja perempuan dengan orangtua bercerai memiliki

regulasi emosi berada pada kategori tinggi, sedangkan sebagian besar remaja laki-laki memiliki regulasi emosi berada dalam kategori rendah.

Dari beberapa penelitian diatas, penelitian yang akan dilakukan peneliti cukup berbeda. Perbedaanya terletak pada subjek yang akan diteliti, yaitu remaja yang tinggal bersama orang tua tunggal akibat perceraian. Selain itu, penelian sebelumnya melihat regulasi emosi berdasarkan kategori rendah dan tinggi. Sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan akan berfokus untuk melihat seperti apa strategi regulasi emosi remaja dengan orang tua tunggal akibat perceraian. Sejauh ini belum ditemukan penelitian yang meneliti secara spesifik seperti apa gambaran strategi regulasi remaja dengan orang tua tunggal akibat perceraian. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk melihat bagaimana gambaran strategi regulasi remaja dengan orang tua tunggal akibat perceraian. Diharapkan penelitian ini juga dapat berkontribusi untuk pengembangan pengetahuan mengenai variabel ini kedepannya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah seperti apa gambaran strategi regulasi emosi remaja yang tinggal dengan orang tua tunggal akibat perceraian?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang disebutkan sebelumnya, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran strategi regulasi emosi remaja yang tinggal dengan orang tua tunggal akibat perceraian.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan ilmiah dan informasi di bidang psikologi mengenai strategi regulasi emosi remaja yang tinggal dengan orang tua tunggal akibat perceraian.
- b. Memberikan informasi tambahan kepada peneliti lainnya yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai strategi regulasi emosi remaja yang tinggal dengan orang tua tunggal akibat perceraian.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi remaja, semoga penelitian ini dapat menambah pengetahuan serta pandangan terkait strategi regulasi emosi remaja yang tinggal dengan orang tua tunggal akibat perceraian. Sehingga remaja dapat mengembangkan kemampuan regulasi emosi dengan tepat.
- b. Sebagai referensi dan memberikan pemahaman kepada orang tua, khususnya orang tua tunggal, dapat lebih memahami pentingnya mendampingi remaja dalam mengelola emosi. Dengan mengetahui bahwa remaja cenderung menyembunyikan atau memendam emosi, orang tua dapat mengupayakan komunikasi yang lebih terbuka dan mendukung, sehingga memperkecil terjadinya risiko masalah emosional pada remaja.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi penelitian mengenai strategi regulasi emosi remaja yang tinggal dengan orang tua tunggal akibat perceraian.