

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Menurut Badan Pusat Statistik (2019) angka perceraian tidak menurun dari 2018 mulai dari cerai talak dan cerai gugat, dengan penyebab perceraian antara lain faktor ekonomi, kekerasan dalam rumah tangga dan perselingkuhan. Demikian juga data survey yang dilakukan oleh Firdaus dan Gusmartasia (2020) yang diperoleh dari pengadilan agama padang kelas IA bahwa perceraian disebabkan oleh faktor ekonomi sebanyak 359 kasus (35%), faktor perselingkuhan sebanyak 103 kasus (10%), faktor kekerasan dalam rumah tangga sebanyak 153 kasus (15%), faktor kesalahpahaman sebanyak 306 kasus (30%), faktor suami pergi dari rumah tanpa izin dan masalah adat.

Tentunya perceraian merupakan sesuatu hal yang sangat berat jika terjadi dalam sebuah keluarga. Terlebih lagi apat berdampak pada psikologis anak. Dampak perceraian pada anak sangat berpengaruh besar dan akan berdampak terus di kehidupannya. Amato (2001) menyatakan bahwa individu yang memiliki orangtua yang bercerai lebih rendah secara pencapaian akademik, perilaku, penyesuaian psikologis, konsep diri, dan realitas hubungan sosial. Individu dengan orangtua bercerai beresiko dua kali lebih besar memiliki tekanan emosional serta masalah perilaku, yakni 8% dibandingkan dengan anak dengan kedua orangtua utuh hanya mencapai 4% dan jarang beresiko memiliki tekanan emosional (Kelleher, dkk., 2000).

Menurut Amalia dan Cahyanti (2021), dampak perceraian orangtua terhadap anak berbeda-beda bagi setiap individu antara lain anak akan bersedih, ada juga yang merasa takut untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis, dan ada yang merasa kesulitan secara ekonomi. Berdasarkan wawancara awal oleh peneliti terhadap seorang informan usia dewasa awal yang orangtuanya bercerai, dapat diketahui bahwa masalah yang dihadapi terutama adalah masalah ekonomi.

*“Masalah yang dihadapi, mungkin dalam segi ekonomi, jelas turun drastis dari 2 orang yang bekerja sekarang cuma 1, jadi harus lebih mengurangi pengeluaran, yang terasa mungkin itu ya dari perceraian orangtuaku”*

(Wawancara I, JM, 22 Oktober 2021)

Berdasarkan informasi tersebut, pengalaman informan dapat menjelaskan bahwa individu yang orangtuanya bercerai dapat memperoleh dampak atau permasalahan akibat perceraian orangtua. Akan tetapi, setiap permasalahan juga akan ada penyelesaiannya seperti yang diinformasikan bahwa informan mengurangi pengeluarannya agar tercukupi dan dapat memenuhi kebutuhan keluarga.

Selain masalah keuangan, informan juga menghadapi dampak lain dari perceraian orangtuanya, yaitu *bullying*.

*“banyak seperti bullying dan lain-lain gitu ya bisa dibilang menyerang mental psikis kita cuman ya itu masa lalu sekarang sudah tidak terpikiran lagi”*

(Wawancara I, RW, 22 Oktober 2021)

Berdasarkan informasi yang disampaikan oleh informan, subjek menyatakan bahwa perceraian orangtua berdampak bagi dirinya, karena pada saat orangtuanya bercerai informan mengalami *bullying* yang dilakukan oleh teman-temannya. Namun demikian, informan tetap fokus menjalani kehidupan dan bersikap kuat serta menenangkan dirinya. Informan juga mendekati orang-orang yang mendukung dirinya, dan pada akhirnya informan dapat menghadapi permasalahan yang ada karena ia memilih untuk mencari ketenangan dan mencari dukungan orang sekitar peduli dengannya.

Pengalaman informan tersebut sesuai dengan pendapat Detta dan Abdullah (2017), yaitu individu dapat menghadapi permasalahan yang terjadi akibat perceraian dari orangtua dengan tetap mencoba untuk fokus dan tenang. Jika

individu yang orangtuanya bercerai berlarut larut dengan permasalahannya, hal itu akan membuat individu menjadi stress dan tidak fokus akan kehidupannya, dan akan terus mengalami kemunduran dalam kehidupannya.

Pengalaman lain yang juga dialami informan sehubungan dengan perceraian orangtuanya adalah pengalaman emosi yang ia rasakan.

*“Aku awalnya sedih sih tapi lama kelamaan ya dihadapi mau gak mau aku gak mau terlalu lama sedihnya aku lebih ke kaya jadiin pembelajaran aku juga mikir mamaku soalnya ya lama-lama terbiasa terus aku juga ngatasin rasa sedihku ini sama bahagia versiku gitu sih”*

(Wawancara I, NL, 21 Oktober 2021)

Berdasarkan pengalaman informan tersebut, ada emosi sedih yang dirasakan saat menghadapi perceraian orangtua. Namun-informan memandang rasa sedih itu sebagai hal yang wajar. Saat sedih itu datang, ia tidak terlalu lama merasakannya. Baginya, semuanya berjalan apa adanya saja seperti air mengalir, dan bagaimana caranya ia tetap terus untuk bertahan mengatasi rasa sedih tersebut. Dengan demikian, agar perasaan sedih akibat perceraian itu tidak berlarut-larut, maka individu yang menghadapi perceraian orangtua perlu memiliki kemampuan meregulasi emosinya.

Pentingnya regulasi emosi pada individu yang orangtuanya bercerai juga ditegaskan Swastika dan Prastuti (2021) yang menyatakan bahwa pada individu yang orangtuanya bercerai regulasi emosi yang tepat dapat menjadi sebuah *skill* dan dapat mencegah individu dari problem kesehatan mental.

Regulasi emosi pada individu yang orangtuanya bercerai berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengontrol atau mengatur emosinya. Individu yang orangtuanya bercerai seringkali membutuhkan pengendalian diri dalam mengatur emosi saat sedang dihadapkan pada beberapa masalah. Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, dan reaksi yang berhubungan dengan emosi (Shaffer, 2005).

Menurut Kusuma dan Sukmawati (2018), dewasa awal adalah masa transisi, dari masa remaja yang diwarnai hara ke masa yang menuntut tanggung jawab. Tidak bisa dipungkiri bahwa banyak orang dewasa awal mengalami masalah. Dewasa awal juga merupakan usia yang kritis dalam mengatur dan mengontrol emosinya. Maka dari itu, individu yang menghadapi perceraian dari orangtuanya perlu mempunyai kemampuan regulasi emosi untuk dirinya dapat mengontrol serta mengatur emosinya pada saat mengalami permasalahan serta dampak akibat perceraian orangtuanya.

Menurut Erikson (dalam Monks, Knoers & Haditono, 2001), tahap dewasa awal berada pada rentang usia antara 20-30 tahun. Pada usia ini individu mulai menerima dan memikul tanggung jawab yang lebih berat. Individu yang orangtuanya bercerai memiliki tugas dan tanggung jawab yang berat karena mereka harus bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri tanpa peran serta dari orangtuanya. Saat menginjak usia dewasa awal, tugas dan tanggung jawab mereka bertambah sehingga dibutuhkan regulasi emosi dalam menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya baik sebagai anak dari orangtua bercerai maupun sebagai dewasa awal.

Proses regulasi emosi mengarahkan individu untuk membentuk strategi yang dapat digunakan sebagai upaya mengendalikan emosi. Strategi ini secara sadar perlu dilakukan oleh individu untuk mengurangi emosinya yang berlebihan dan menenangkan diri (Gross, 2007). Menurut Gross (2007) salah satu cara regulasi emosi yaitu dengan individu mendekati atau menghindari orang atau situasi yang dapat menimbulkan emosi yang berlebihan. Anak dengan orangtua bercerai juga harus bisa menyesuaikan keadaan karena dalam perceraian seorang anak pastinya mau tidak mau harus memilih tinggal dengan salah satu orangtuanya saja. Dalam kondisi seperti ini anak dapat mengalami kendala atau masalah dalam menyesuaikan diri. Akan tetapi, anak juga dapat melatih strategi emosinya misalnya dengan cara mendekati atau menghindari orang atau situasi yang tidak ingin dirinya hadapi.

Strategi regulasi emosi yang baik akan membantu individu dalam menghadapi perceraian orangtuanya. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui lebih jauh mengenai bagaimana gambaran strategi regulasi emosi yang dilakukan oleh individu dewasa awal dalam menghadapi perceraian orangtuanya. Peneliti ingin mengetahui bagaimana strategi individu pada tahap dewasa awal dalam meregulasikan emosinya. Namun dalam penelitian ini sasaran terletak pada individu yang orangtuanya bercerai. Penelitian ini ingin menggali seberapa dalam individu yang orangtuanya bercerai meregulasikan emosinya saat menginjak usia dewasa awal.

## **1.2 Fokus Penelitian**

Fokus penelitian ini adalah “Bagaimana strategi regulasi emosi pada individu dewasa awal yang orangtuanya bercerai?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran strategi regulasi emosi individu dewasa awal dalam menghadapi perceraian orangtua.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### 1.4.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini memberikan manfaat bagi Psikologi Perkembangan tentang bagaimana seorang individu dapat meregulasikan emosinya sesuai dengan rentang usianya. Penelitian ini dapat menyumbangkan ide bagi Psikologi Perkembangan tentang pentingnya individu meregulasikan emosinya karena regulasi emosi berkaitan dengan cara seseorang mengatur emosi saat dihadapkan dengan suatu masalah serta bidang ilmu psikologi positif, terutama tentang strategi regulasi emosi yang digunakan individu dewasa awal dalam menghadapi perceraian orangtuanya.

### Manfaat praktis

a. Bagi Informan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pemahaman bagi informan mengenai strategi regulasi emosi yang digunakan informan dalam menghadapi perceraian orangtuanya, sehingga dapat bermanfaat sebagai bahan refleksi atau evaluasi bagi informan mengenai strategi emosi mana yang dapat dipertahankan dan mana yang perlu diperbaiki atau ditingkatkan. agar dapat menjadi pribadi yang jauh lebih kuat dalam menghadapi masalah.

b. Bagi Para Orangtua

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada para orangtua, baik yang mengalami perceraian maupun tidak, agar dapat memberikan dukungan yang tepat kepada anak sehingga anak dapat memiliki strategi regulasi emosi yang tepat dalam menghadapi perceraian orangtua.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai strategi regulasi emosi pada dewasa awal yang orangtuanya bercerai