

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perceraian Orang tua memberikan dampak pada dewasa awal, perceraian yang diartikan sebagai kegagalan yang terjadi di dalam keluarga merupakan penyebab stress kedua setelah kematian pasangan hidup. Kasus perceraian sering berdampak pada perkembangan seorang anak, khususnya remaja akhir yang menuju dewasa awal, karena ketika ayah dan ibunya memutuskan untuk hidup terpisah, orang tua akan lebih siap dibandingkan anak-anak. Franklin (dalam Palupi, 2007) mengemukakan bahwa, anak-anak hasil dari perceraian orang tuanya mengalami trauma dan akan memperlihatkan gejala-gejala depresi ringan dan anti social.

Perceraian orang tua sangat berpengaruh pada lingkungan keluarga terutama pada anak yang mengalami situasi perceraian orangtua. Data yang diperoleh Mahkamah Agung (MA) tahun 2022 informasi dari ketua MA Muhammad Syarifuddin pada webinar bertajuk Perlindungan Hak Perempuan dan Anak dalam Perkara Perceraian yang ditulis dari merdeka.com. Diketahui angka yang didapatkan diperkirakan lebih dari 900.000 hingga satu juta anak setiap tahunnya terkena dampak akibat perceraian yang diajukan ke pengadilan. Anak yang mengalami korban dari perceraian orangtua sering terjadi pada usia di bawah 12 tahun, anak tersebut akan diasuh dari jatuhnya hak asuh pada saat pengadilan tetapi saat umur 12 tahun anak tersebut bisa memilih ingin mengikuti yang mana dari kedua orangtuanya.

Hal ini sejalan dengan hasil pra penelitian penulis pada bulan september 2024 yang dilakukan dalam kehidupan sosial ketika mengamati perilaku dewasa

awal yang mengalami perceraian orang tua. Setelah menggali lebih dalam melalui wawancara singkat kepada salah satu responden yang orangtuanya bercerai berinisial TZ sekarang berumur 21, penulis memperoleh hasil informasi individu sudah mengalami orang tua bercerai selama 2 tahun. Saat TZ mengerti orang tua akan bercerai TZ tidak bisa menahan emosi dan marah kepada kedua orang tuanya, TZ melakukan SH sebagai bentuk emosinya kepada kedua orang tuanya. Seiring berjalannya waktu TZ mulai melakukan regulasi emosinya dengan memberikan afirmasi positif dan mencoba untuk melakukan hal-hal yang positif untuk menerima orang tuanya sudah bercerai.

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengidentifikasi, memahami, mengendalikan Domino (2023), dan bereaksi terhadap emosi dengan cara yang sehat dan mudah beradaptasi dikenal sebagai regulasi emosi. Ketika dewasa awal berjuang dengan regulasi emosi, ketiga responden sering menekan perasaan negatif, berjuang untuk merasakan kegembiraan, dan menjadi bingung secara emosional. Ketegangan dan ketidaknyamanan dihasilkan, yang dapat menyebabkan keputusan dan menjadi beban besar. Untuk melakukan proses regulasi emosi, ada beberapa elemen yang harus dipahami, menurut Gross (dalam Angelia, 2020). Elemen-elemen tersebut adalah pemantauan, implementasi, seleksi, dan identifikasi. Individu yang orangtuanya bercerai mereka akan mencoba mengendalikan emosi mereka terkait masalah yang sedang mereka hadapi. Individu yang orangtuanya bercerai seringkali membutuhkan kontrol diri untuk mengelola emosi mereka ketika menghadapi berbagai masalah yang menyebabkan pemicu. Pentingnya regulasi emosi menurut Annisa (2023) menyatakan bahwa individu yang mengalami orangtua bercerai dapat

mengembangkan kemampuan untuk mengontrol emosi mereka dan membantu mereka terhindar dari masalah kesehatan mental.

Masa dewasa awal adalah masa kemandirian dan eksplorasi identitas. menurut Purba (2021) masa dewasa awal rentan terhadap stres emosional saat mengalami transisi kehidupan yang besar seperti perceraian. Karena kekhawatiran yang meningkat mengenai komitmen dan kepercayaan diri dalam membangun hubungan yang langgeng, efek perceraian pada usia ini sangat berdampak juga menghambat pembentukan hubungan yang sehat. Menurut Papalia (dalam Dwiyantri, 2015) masa dewasa awal (*young adulthood*) yang berkisar antara usia 20 sampai dengan 40 tahun. Salah satu tugas perkembangan utama untuk masa dewasa awal adalah anak-anak yang orangtuanya bercerai umumnya kurang beruntung dibandingkan anak-anak yang orangtuanya tetap menikah.

Perceraian mengartikan ketika pasangan memutuskan untuk tidak lagi hidup bersama dalam rumah tangga. Pada Pasal 28 Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 dijelaskan secara umum bahwa perceraian dapat terjadi karena beberapa alasan, seperti kematian, perceraian, atau keputusan sidang. Penelitian dalam Subekti (1985) mengartikan perceraian sebagai penghapusan perkawinan dengan putusan hakim atau tuntutan salah satu pihak dalam perkawinan itu. Dalam data yang tercatat di Pengadilan Agama (PA) Kota Malang ada 2.208 perceraian selama tahun 2023. Ada banyak faktor yang menyebabkan pasangan suami istri bercerai, salah satunya adalah prinsip yang sudah tidak sama lagi. Perceraian keluarga mempengaruhi lebih dari sekedar pasangan atau dua individu yang terlibat. Anak dari pasangan tersebut termasuk di antara mereka yang berpengaruh juga terhadap perceraian orang tuanya sendiri. Tumbuh kembang

anak sangat terbantu oleh keluarga yang harmonis, namun keluarga yang tidak harmonis akan menghambat perkembangannya di masa depan, terutama dalam hal emosi (Khadijah & Amalia, 2017).

Penelitian ini memiliki adanya perbedaan dari penelitian sebelumnya oleh Dara (2022) dan M. Yusuf, MY (2014). Yusuf meneliti dampak perceraian pada anak secara umum, sementara Dara berfokus pada strategi coping perilaku dewasa awal, namun keduanya belum mendalami aspek kognitif dan dukungan sosial dalam regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana dewasa awal meregulasi emosi melalui pemaknaan ulang (*cognitive reappraisal*) dan pengaturan diri (*self-regulation*), serta peran dukungan sosial dalam proses tersebut. Pendekatan fenomenologi digunakan untuk memahami pengalaman subjektif mereka secara lebih mendalam.

Dara (2022) dalam melakukan penelitian yang membahas Strategi Regulasi Individu Emosi Individu Dewasa Awal Yang Orangtuanya Bercerai, dalam penelitiannya menunjukkan hasil dari ketiga subjek yang menjadi informan dapat mengatur emosinya dari permasalahan orang tuanya yang bercerai dengan menggunakan strategi yaitu melakukan hal-hal yang disenanginya dan kegiatan positif yang bisa mengalihkan emosional mereka.

Penelitian M. Yusuf, MY (2014) Tentang Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Anak, mendapatkan hasil bahwa anak yang mengalami perceraian orangtua memiliki perbedaan dengan anak yang berasal dari keluarga sempurna. Anak yang mengalami perceraian orangtua memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah, hal tersebut disebabkan oleh terganggunya perkembangan sosial maupun emosional pada anak yang mengalami perceraian orangtua.

Berdasarkan penjelasan yang telah dijabarkan diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait gambaran regulasi emosi pada dewasa awal dari dampak perceraian orangtua untuk mengatasi emosi yang dialami individu.

B. Fokus Penelitian

Fokus dari penelitian ini adalah mengetahui bagaimana gambaran regulasi emosi pada dewasa awal yang mengalami dampak dari perceraian orang tua.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memahami gambaran dari regulasi emosi pada dewasa awal yang mengalami dampak perceraian orang tua.

D. Manfaat Penelitian

Adanya penelitian yang dilakukan oleh penulis diharapkan mampu memberi manfaat bagi setiap pembacanya. Manfaat dari penelitian ini dibagi menjadi dua bagian, yaitu manfaat praktis dan manfaat teoritis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dalam memberikan manfaat bagi Psikologi bagaimana seorang individu mengendalikan regulasi emosinya sesuai dengan rentang usianya.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Informan

Diharapkan dapat memberikan informasi dan pemahaman bagi informan mengenai strategi emosi yang digunakan informan dalam menghadapi perceraian orang tuanya, sehingga dapat bermanfaat sebagai refleksi atau evaluasi bagi informan mengenai strategi emosi mana yang dapat dipertahankan dan yang perlu dihentikan.

b) Bagi Para Orangtua

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