

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Penelitian ini berawal dari adanya ketertarikan penulis terhadap jumlah kasus perceraian di Indonesia yang semakin meningkat. Berdasarkan Peraturan Pelaksana no. 9 tahun 1975, definisi perceraian adalah putusanya hubungan suami-istri secara sah yang disebabkan oleh salah satu berbuat zina, pemabuk, pematik, penjudi, meninggalkan pihak lain selama 2 tahun berturut tanpa izin. Poin kedua dari definisi perceraian adalah salah satu pihak mendapat hukuman 5 tahun atau lebih setelah perkawinan berlangsung, salah satu pihak melakukan kekejaman, penganiayaan yang membahayakan pihak lain, salah satu pihak mengalami cacat sehingga tidak dapat melaksanakan kewajiban sebagai suami atau istri, dan antara suami dan istri terus menerus mengalami perselisihan diikuti pertengkaran, hingga tidak ada harapan untuk hidup bersama lagi dalam rumah tangga.

Pada tahun 2013, Indonesia mendapatkan gelar memiliki angka perceraian tertinggi di Asia-Pasifik (BKKBN, 2013). Berbagai surat kabar maupun media cetak juga memberikan informasi yang serempak mengenai kenaikan tingkat perceraian di Indonesia meningkat dari tahun ke tahun. Berdasarkan data yang diperoleh dari Kepala Subdit Kepenghuluan, pada tahun 2009, pernikahan yang terjadi sebanyak 2.162.268. Namun, di tahun itu pula terjadi perceraian sebanyak 216.286 pasangan.

Memasuki tahun 2010, jumlah pernikahan yang terjadi meningkat menjadi 2.207.364. Sayangnya, angka perceraian di tahun 2010 juga meningkat menjadi 285.184 pasangan yang bercerai. Pada tahun 2011, jumlah pernikahan yang terjadi kembali meningkat, yaitu sebanyak 2.319.821. Di tahun inilah, tingkat perceraian sedikit menurun menjadi 158.119 peristiwa. Namun, di tahun 2012 tingkat perceraian kembali meningkat dengan jumlah pernikahan sebanyak 2.291.265 dan perceraian 372.577 peristiwa. Pendataan terakhir terjadi pada tahun 2013, dimana jumlah pernikahan yang terjadi sebanyak 2.218.130, namun tingkat perceraian semakin meningkat yaitu 14,6 persen dengan jumlah sebanyak 324.527 peristiwa ("Tingkat Perceraian Indonesia Meningkat Setiap Tahun", 2014).

Pada sumber berita yang lain, berdasarkan pernyataan dari wakil menteri agama Republik Indonesia periode 2009-2014, jumlah perceraian yang terjadi pada tahun 2014 sebanyak 354.000 pasangan (Sihombing, 2014). Jumlah perceraian ini mengalami peningkatan dari sebelas tahun sebelumnya, tahun 2003, dimana jumlah perceraian di Indonesia sebanyak 50.000 ("Angka Perceraian di Indonesia Terus Meningkat", 2013).

Menurut Bumpas, Martin, dan Sweet (1991, dalam Amato, 2003) perceraian dapat terjadi disebabkan berbagai perspektif, mulai dari munculnya gangguan pernikahan, ras, dan usia pernikahan saat pertama menikah. Perceraian adalah sesuatu yang tidak diinginkan oleh keluarga manapun. Namun, seringkali menjadi jalan terakhir bagi pasangan yang tidak dapat mempertahankan kondisi rumah tangganya lagi. Beberapa sebab terjadinya perceraian dalam keluarga adalah adanya faktor budaya, perubahan gaya hidup masyarakat, kemampuan

komunikasi dan pemecahan masalah yang kurang baik, adanya harapan yang tidak sesuai dengan kenyataan, dan perbedaan pengasuhan anak, dan konflik lainnya. (Handayani, Suminar, Hendriani, Alfian, & Hartini, 2008). Perceraian biasanya diawali oleh konflik berkepanjangan. Dalam konflik rumah tangga, tidak jarang terjadi kekerasan yang dialami salah satu pasangan. Dalam sebuah penelitian yang diadakan di Pengadilan Agama kelas IA Bengkulu, kekerasan dalam rumah tangga yang memicu terjadinya perceraian berupa memukul, menampar, mencakar, hubungan seksual, dan kekerasan psikologis (Kuswiadi, 2009).

Perceraian yang terjadi dalam sebuah keluarga tidak hanya berdampak pada pasangan, namun juga pada berbagai pihak. Salah satu pihak yang merasakan langsung dampak perceraian keluarga adalah anak dari pasangan tersebut. Perceraian orangtua menyebabkan anak menjadi agresif saat memasuki usia remaja (Pickhardt, 2011). Selain itu, anak akan cenderung sering berimajinasi bahwa kedua orangtua mereka akan kembali bersama untuk menenangkan dirinya sendiri. Di samping itu, muncul berbagai kecemasan yang terjadi dalam diri anak, misalnya pertanyaan-pertanyaan untuk dirinya sendiri mengenai bagaimana kehidupannya di esok hari, apakah ia sanggup dalam menjalin hubungan baik dengan lawan jenis, serta sugesti-sugesti negatif yang memunculkan emosi negatif. Perceraian juga berdampak pada hubungan antara ayah dan anak, atau ibu dan anak. Selain itu, dalam perkembangannya, anak akan cenderung memiliki *self-esteem* yang lebih rendah daripada anak yang memiliki keluarga utuh (Parish & Dostal, 1980; Parish & Taylor, 1979; Young & Parish, 1977 dalam Demo & Acock, 1988).

Fase remaja juga merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang rentan dengan berbagai dinamika. Salah satu fase penting dalam perkembangan remaja adalah pembentukan identitas. Anak-anak, terutama yang memasuki usia remaja juga akan merasakan dampak-dampak yang muncul akibat perceraian orangtuanya. Sebagaimana dalam tahap perkembangan, memasuki usia remaja, individu cenderung tertarik untuk mengetahui siapa dirinya, bagaimana dirinya, dan kemana ia menuju dalam kehidupannya (Santrock, 2002). Pada tahap kelima dalam teori siklus kehidupan Erikson, memasuki usia remaja, pandangan-pandangan terhadap dunia menjadi penting dan remaja akan mengalami suatu fase penundaan psikologis. Yang dimaksud penundaan psikologis ini adalah suatu kesenjangan antara keamanan masa anak-anak dan otonomi orang dewasa (Santrock, 2002).

Dalam pembentukan identitas, peran orangtua sangat dibutuhkan remaja, Orangtua merupakan tokoh, panutan atau teladan penting dalam membantu perkembangan identitas remaja. Pola asuh yang diberikan orangtua kepada remaja memberikan kontribusi bagi perkembangan identitas remaja (Santrock, 2002). Hauser (dalam Santrock, 2002) mengungkapkan bahwa perkembangan identitas remaja dapat berjalan dengan baik apabila orangtua memberikan kebebasan pada remaja untuk melakukan perilaku tertentu (*enabling behavior*), namun pengawasan dari orangtua tetap dibutuhkan. Sejumlah penelitian kontemporer juga menyatakan bahwa otonomi yang baik berkembang dari hubungan orangtua yang positif dan suportif. Perceraian orangtua tentu memberikan suatu guncangan

hubungan yang mengganggu perkembangan identitas remaja, yang menyebabkan remaja mengalami kebingungan identitas.

Selain perkembangan identitas, memasuki usia remaja, individu akan belajar dalam melakukan penyesuaian emosional, dimana orangtua juga menjadi teladan pembentuk penyesuaian emosional pada remaja (Desmita, 2010). Remaja yang mengalami perceraian orangtua akan cenderung mengalami pengurangan dukungan emosi yang diberikan orangtua. Salah satu orangtua, biasanya Ayah akan memilih menjauh dari anak-anak, sehingga anak-anak tidak mendapatkan sosok Ayah yang seharusnya menjadi teladan dalam perkembangan hidupnya (Churchill & Fagan, 2012).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Grossman et al (1980, dalam Acock & Demo, 1988) menyatakan perceraian pada orang tua dapat menyebabkan anak memiliki keinginan memperoleh penghargaan dalam identitas ego (*ego-identity achievement*) yang lebih tinggi daripada anak dengan orang tua yang tidak mengalami perceraian. Hal ini terjadi karena anak dengan orangtua yang bercerai akan cenderung mencari perhatian, dan penghargaan adalah salah satu bentuk perhatian menurutnya. Penelitian yang dilakukan oleh Hens dan Camara (1979, dalam Acock & Demo, 1988) menunjukkan bahwa anak dari orang tua yang bercerai memiliki tingkat *stress* yang lebih tinggi daripada anak dari pasangan yang tidak mengalami perceraian. Disamping itu, anak akan cenderung memiliki hubungan yang kaku dengan orang tuanya.

Salah satu fenomena perceraian di Indonesia adalah perceraian yang dialami oleh ME dan AD. Perceraian tersebut memiliki dampak yang signifikan

terhadap perkembangan anak-anaknya. Salah satu dampak yang terjadi adalah kecelakaan yang dialami oleh AQ (salah satu anak AD) pada awal tahun 2014. AQ (13 tahun). Dalam sebuah wawancara pada tanggal 16 Februari 2014 oleh sebuah stasiun televisi, AQ juga menyampaikan tidak pernah menangis di depan umum karena tidak mau terlihat sedih oleh orang lain. Meskipun AQ terlihat ceria, namun tidak dapat dipungkiri, perceraian menimbulkan kesedihan, rasa marah, sekaligus kekecewaan AQ pada orangtua. Di sisi lain, kondisi emosi AQ yang labil membutuhkan kehadiran orangtua dalam memberikan bimbingan dan dukungan.

Beberapa fenomena terjadi di berbagai wilayah Indonesia. Pada tahun 2010, terdapat anak dari pasangan yang bercerai nekat bunuh diri karena mengalami depresi. Salah satunya adalah kasus bunuh diri yang dilakukan oleh AY di Boyolali. AY yang baru berusia 10 tahun nekat mengakhiri hidupnya karena perceraian orangtuanya (“Orangtua Cerai Penyebab Anak 10 Tahun Gantung Diri”, 2010). Akhir tahun 2013 di daerah Batam, Sumatera juga dikejutkan dengan tindakan percobaan bunuh diri yang dilakukan oleh seorang pemuda karena orangtuanya bercerai. Dalam kasus ini, nyawa pemuda tersebut masih bisa diselamatkan (“Percobaan Bunuh Diri Kelaparan di Batam”, 2013)

Penulis juga melakukan wawancara singkat dengan salah satu rekan penulis selama melaksanakan proyek sosial, berinisial MB (22 Tahun). MB merupakan seorang anak yang mengalami perceraian orangtua. Orangtua MB resmi bercerai di pertengahan tahun 2014, namun MB menilai masalah dan

konflik yang dialami oleh orangtua MB hingga terjadi perceraian telah memberikan dampak psikologis pada MB.

“Secara sah di pengadilan agama sih baru kemarin sebelum ramadhan, tapi yang aku rasakan, terutama yang ibuku rasakan ya sudah lama sakitnya. Sejak aku SMP aku sudah harus merasakan konflik kedua orangtuaku. Mau disembunyikan kayak apa, mau aku diuncal kemana-mana, tetap saja aku yo ngerti. Jangankan aku, tetangga yo do ngerti, Lin. Aku yo sempet mengalami apa ya, stress, males pulang ke rumah, bahkan kalau pulang pun mengusahakan langsung tidur, sing ujung-ujunge yo ngga iso turu. Udah males aku. Karena dampake kemana-mana, tetangga, bahkan konco sekalipun. Tetangga podo nyibiri aku, koyo sok-sok ngerti dengan apa yang terjadi dalam keluargaku, padahal yo enggak. Orang tua setiap hari tukaran, bontang-banting. Rasane sedih, muak, mau marah. Saat itu aku bener-bener merasa kondisi psikologisku terganggu. Di sisi lain aku yo malu sama temen-temenku, opo yo. Sedih pokoke. Kadang aku mikir pas sekolah, oh kok gung muleh, oh dijemput orangtuaku., jare ngono. Saat itu aku langsung kerasa jleb, sensi ngono, kok dadi emosi? meskipun aku ngerti koncoku engga niat pamer. Aku langsung astaghfirullah. Dan mungkin ini salah satu alasanku pingin masuk psikologi meskipun yo enggak kesampean. Sambat nang ibuku adalah hal yang mustahil karena bagiku akan menambah bebannya. Untung ae onok sing iso tak jagakne gawe ndengerin semua ceritaku”
(wawancara dengan MB pada tanggal 20 Agustus 2014)

Berdasarkan kutipan wawancara di atas yang dilakukan penulis dengan MB, dapat dilihat bagaimana dampak psikologis yang dirasakan MB saat menjelang perceraian orangtua. MB mengalami tekanan dari tetangga dan teman-teman di sekitar rumah yang memandang sebelah mata keluarga MB. Selain tekanan dari lingkungan sekitar, MB juga mengalami kesedihan, khawatir terhadap kondisi Ibu MB, sering tidak bisa tidur, dan merasa sensitif dengan hal-hal yang berada di sekelilingnya yang mampu mengingatkan dengan masalah perceraian orangtua MB. Cuplikan wawancara ini juga sesuai dengan apa yang dikemukakan Santrock (2003), dimana perceraian orangtua yang terjadi saat

individu memasuki usia remaja cenderung memiliki dampak negatif karena perkembangan kognitifnya masih berproses atau masih dalam ketidakdewasaan kognitif. Sepuluh tahun setelah perceraian orangtua, remaja masih mampu mengingat berbagai kenangan di masa lalu, termasuk mengenai ketakutan dan penderitaan yang mereka alami karena perceraian orangtua (Wallerstein, Corbin, & Lewis, 1998 dalam Santrock, 2003). Dampak negatif yang muncul ketika perceraian orangtua terjadi di masa remaja adalah cenderung mampu mengingat konflik dan ketegangan yang terjadi akibat perceraian orangtua. Dampak kedua, remaja akan menunjukkan kekecewaan karena tidak bisa tumbuh di dalam keluarga yang utuh. Remaja juga akan berpotensi membayangkan di masa mendatang kehidupan remaja tersebut lebih baik jika keluarga mereka utuh atau orangtuanya tidak bercerai (Santrock, 2003). Dalam sebuah penelitian, remaja yang orangtuanya bercerai saat sudah memasuki usia remaja akan cenderung memiliki masalah dengan obat-obatan dibandingkan remaja yang orangtuanya bercerai saat masih anak-anak (Needle, Su & Doherry, 1990, dalam Santrock, 2003). Biasanya, obat-obatan tersebut digunakan oleh para remaja dengan harapan mampu memberikan ketenangan. Di sini, penulis melihat adanya dampak – dampak yang muncul terhadap sisi psikologis remaja, terutama dalam hal penyesuaian dan kontrol emosi yang dimiliki. Penulis menyorot dari daya ingat terhadap perceraian orangtua yang menyebabkan kekecewaan dan penyesalan, dan pengalihan terhadap obat – obatan. Cuplikan wawancara dan cuplikan studi di atas semakin menguatkan penulis untuk menggali lebih dalam mengenai upaya-upaya yang dilakukan remaja yang orangtuanya mengalami perceraian untuk

mengendalikan dan mengatur respon emosi yang dimilikinya agar remaja tetap mampu berperilaku sesuai dengan tujuan dan adaptif terhadap kondisi. Hal tersebut meliputi memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi secara intensif untuk mencapai tujuan tertentu, yaitu emosi positif yang adaptif. Hal ini dikenal dengan istilah regulasi emosi.

Regulasi emosi adalah proses yang memengaruhi emosi yang dimiliki manusia dan kemampuan mengendalikan emosi berdasarkan pengalaman yang dialami (Gross, 2007). Regulasi emosi adalah suatu kemampuan untuk menahan perilaku yang kurang tepat akibat dari kuatnya intensitas emosi positif atau negatif, kemampuan untuk menenangkan diri sendiri dari pengaruh psikologis dan mengatur emosi untuk melakukan perilaku yang tepat dalam rangka mencapai tujuan tertentu (Gross, 2007).

Gross (2007) membedakan strategi regulasi emosi menjadi *antecedent-focused strategies* dan *response-focused strategies*. *Antecedent-focused strategies* adalah strategi regulasi emosi yang dilakukan sebelum respon emosi terjadi secara penuh. Strategi yang masuk dalam *antecedent-focused strategies* adalah seleksi situasi, modifikasi situasi, penyebaran atensi, dan perubahan kognitif. Sedangkan *response-focused strategies* diaplikasikan dalam strategi regulasi emosi mengacu pada berbagai hal atau aktivitas yang orang lakukan saat emosi sudah keluar dan cenderung bangkit (Gross, 2007). Yang termasuk dalam *response-focused strategy* adalah modulasi respon. Regulasi emosi adalah sebuah upaya yang dilakukan seseorang untuk memodulasi dan menyeimbangkan pengalaman emosi dan ekspresi, bisa bersifat membutuhkan usaha atau otomatis (Calkins & Hill,

2007 dalam Kivisto, 2011). Regulasi emosi yang dilakukan individu tidak dapat lepas dari pengaruh interaksi sosial (Kivisto, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Soessanto (2011) mengenai strategi coping pada remaja yang orangtuanya bercerai. Penelitian ini menghasilkan bahwa remaja cenderung melakukan strategi *emotional-focused coping*, yaitu perilaku coping yang berorientasi pada emosi. Berdasarkan hasil penelitian Soessanto (2011) ini, penulis melihat perlunya sebuah kemampuan dalam diri individu, khususnya remaja yang mengalami perceraian untuk mengendalikan dan mengontrol emosi yang dimilikinya agar sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Kemampuan inilah yang selanjutnya dikenal sebagai strategi regulasi emosi. Pernyataan penulis ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Gross & John (2003) yang menghasilkan bahwa strategi regulasi emosi *antecedent-focused strategies* atau yang juga dikenal sebagai *reappraisal* memiliki hubungan positif dengan *well-being* seseorang, sehingga penulis semakin tertarik untuk menganalisis kasus remaja yang mengalami perceraian orangtua dalam menjalankan strategi regulasi emosi.

Dari beberapa hasil penelitian di atas, fenomena berupa beragam masalah yang muncul pada remaja dari orangtua yang bercerai, terutama masalah psikologis yang memunculkan masalah-masalah lainnya, memunculkan rasa ingin tahu penulis untuk mengetahui lebih dalam mengenai strategi regulasi emosi yang dilakukan remaja yang mengalami perceraian orangtua. Penulis juga berupaya menjelaskan faktor ekstrinsik yang memengaruhi remaja yang mengalami

perceraian orangtua menjalankan strategi regulasi emosi remaja yang mengalami perceraian orangtua.

1.2 Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini berupa *grand tour question*, yaitu bagaimana strategi regulasi emosi remaja yang orangtuanya mengalami perceraian?

Untuk membantu menjawab fokus penelitian dalam *grand tour question*, dapat dibuat *sub question* seperti dibawah ini:

- a. Bagaimana gambaran strategi *antecedent-focused* yang terjadi pada remaja yang mengalami perceraian orangtua?
- b. Bagaimana gambaran strategi *response-focused* yang terjadi pada remaja yang mengalami perceraian orangtua?
- c. Faktor ekstrinsik (di luar individu) apa saja yang dapat mempengaruhi remaja yang orangtuanya bercerai melakukan strategi regulasi emosi?

1.3 Signifikansi Penelitian

Penelitian mengenai strategi regulasi emosi remaja yang mengalami perceraian orangtua masih belum ditemukan. Penulis menemukan penelitian – penelitian mengenai remaja yang orangtuanya bercerai, namun tidak menggunakan strategi regulasi emosi sebagai perspektif teori dalam penelitian. Penelitian ini signifikan dan penting karena penelitian ini mampu memberikan sudut pandang pembahasan mengenai strategi regulasi emosi remaja yang mengalami perceraian orangtua, serta mengetahui faktor ekstrinsik yang membantu remaja yang mengalami perceraian orangtua. Berikut ini merupakan

beberapa penelitian yang berhasil ditemukan penulis terkait regulasi emosi, maupun remaja yang mengalami perceraian orang tua :

Tabel 1.1 Hasil Rangkuman Penelitian Berkaitan dengan Regulasi Emosi dan Perceraian Orangtua

Judul	Emotion Regulation: <i>Antecedents</i> and Well-Being Outcomes of Cognitive Reappraisal and Expressive Suppression in Cross-Cultural Samples	Emotion Regulation in Adolescence: A Prospective Study of Expressive Suppression and Depressive Symptoms	Subjective Well - Being Anak Dari Orang Tua Yang Bercerai	Strategi Coping Remaja Pada Perceraian Orangtua
Penulis	Haga, Silje M; Kraft, Pal; Corby, Emma K. (2007)	Larsen, Junilla K; Vermulst, A.A; Geenen, Rinie; Middendorp, Henriët V.M; Gross, James J; Ha, Thao; Evers, Catharine; Engels, Rutger C. M. E. (2013)	Dewi, Pracasta S.; Utami, Muhana, S. (2008)	Soessanto, Yulia E. (2011)
Tipe Penelitian	Kuantitatif	Kuantitatif	Kualitatif	Kualitatif
Konstruk Teori	Penggunaan strategi regulasi emosi <i>antecedent-focused (cognitive reappraisal)</i> dan strategi regulasi emosi <i>response-focused (expressive suppression)</i> untuk mengukur <i>well-being</i> .	Strategi regulasi emosi <i>antecedent-focused</i> Vs <i>response-focused</i> , kaitannya terhadap indikasi simtom depresi.	<i>Subjective Well-Being (SWB)</i> sebagai evaluasi yang dilakukan seseorang terhadap kehidupannya, menjadi salah satu prediktor kualitas hidup, melibatkan proses kognitif dan afektif.	Strategi Coping yang terdiri <i>problem-focused coping</i> Vs <i>Emotional Focused coping</i> yang dilakukan remaja yang orangtuanya bercerai.
Partisipan	Penelitian melibatkan 489 mahasiswa yang berasal dari Norwegia, Australia, dan United States.	Penelitian melibatkan 1.753 remaja dengan rata-rata usia 13.8 tahun.	Penelitian melibatkan remaja dari orangtua yang mengalami perceraian, rentang usia 18 – 21 tahun.	Penelitian melibatkan 2 orang remaja yang orangtuanya bercerai berusia 18 – 22 tahun.
Metode	<i>Self administered questionnaires</i> (kuisioner)	1. Penggunaan kuisioner <i>Center for</i>	1. Wawancara secara mendalam (<i>in dept</i>)	Wawancara

		<p><i>Epidemiological Studies Depression (CES-D)</i> sebagai alat ukur simtom depresif</p> <p>2. Kuisioner ERQ (<i>Emotion Regulation Questionnaire</i>)</p>	<p><i>interview</i>).</p> <p>2. <i>Self-report</i></p>	
Hasil Penelitian	<p>1. Penggunaan strategi regulasi emosi dapat lintas usia, gender, dan budaya.</p> <p>2. Kesadaran diri masing-masing individu (<i>private self-consciousness</i>) melalui refleksi dan wawasan ditemukan sebagai yang mendahului (anteseden) pusat, yang selanjutnya membentuk penilaian kognitif (<i>cognitive re-appraisal</i>)</p> <p>3. Peningkatan strategi <i>antecedent-focused</i> atau <i>cognitive re-appraisal</i> dapat menjadi prediksi meningkatnya <i>positive well-being</i>.</p> <p>4. Peningkatan <i>expressive suppression</i> menjadi prediksi meningkatnya <i>negative well-being</i></p>	<p>1. Adanya hubungan positif antara penggunaan strategi regulasi emosi <i>expressive suppression</i> terhadap kemunculan simtom depresif pada remaja.</p> <p>2. Efek hubungan antara simtom depresif dan supresi selama setahun cenderung kecil, namun bersifat menetap terhadap remaja.</p>	<p>1. Kondisi remaja sebelum orangtua bercerai adalah SWB yang rendah karena adanya konflik orangtua, kurangnya waktu bersama keluarga, dan rendahnya <i>attachment</i>.</p> <p>2. Kondisi remaja pasca orangtua bercerai masih SWB yang rendah karena perceraian orangtua diikuti penurunan <i>attachment</i> dari orangtua.</p> <p>3. Kondisi ketiga, SWB subjek cenderung meningkat karena penerimaan subjek penelitian terhadap perceraian orangtuanya.</p>	<p>1. Adanya dampak negatif yang dirasakan subjek akibat perceraian orangtua.</p> <p>2. Kedua subjek cenderung melakukan strategi <i>emotional focused coping</i>, karena tidak dapat mengubah <i>stressor</i>.</p>

Berdasarkan rangkuman beberapa penelitian di atas, terlihat bahwa studi atau penelitian yang membahas remaja yang mengalami perceraian orangtua dengan menggunakan perspektif teori strategi regulasi emosi belum ditemukan. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi & Utami (2008) menekankan tentang gambaran *subjective well being* pada remaja dari orangtua yang bercerai. *Subjective Well Being* yang cenderung tinggi terjadi ketika remaja sudah mampu menerima perceraian orangtua yang terjadi. Jika dikaitkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Haga, Kraft, & Corby (2007), indikasi tinggi dan rendahnya *well being* pada remaja karena kemampuan remaja dalam menjalankan strategi regulasi emosi. Strategi regulasi emosi *antecedent-focused (cognitive reappraisal)* cenderung memunculkan *well being* yang tinggi, sedangkan strategi regulasi emosi *response-focused* cenderung memunculkan *well-being* yang rendah pada remaja. Di penelitian lain yang dilakukan oleh Larsen, Vermulst, Geenen, Middendorp, Gross, Ha, Evers, & Engels (2013) menunjukkan hasil bahwa remaja yang melakukan strategi regulasi emosi *response-focused* berpotensi mengalami simtom depresif. Letak keunikan dalam penelitian ini adalah pada penggunaan perspektif teori strategi regulasi emosi untuk menganalisis kasus remaja yang mengalami perceraian orangtua. Penelitian ini memiliki keunikan karena akan memberikan gambaran mengenai strategi regulasi emosi remaja yang mengalami perceraian orangtua secara mendalam, diikuti dengan penjelasan mengenai faktor ekstrinsik yang membantu remaja yang mengalami perceraian orangtua menjalankan strategi regulasi emosi. Dari hasil penelitian ini, akan muncul pula kecenderungan strategi regulasi emosi yang dilakukan masing-

masing subjek secara lengkap dan mendalam. Penelitian ini masih termasuk dalam penelitian baru karena belum ada penelitian di dalam negeri maupun di luar negeri yang membahas mengenai strategi regulasi emosi remaja yang mengalami perceraian orangtua. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan dan gambaran secara detail dan menjadi latar belakang atau pengembangan bagi penelitian selanjutnya.

Berdasarkan penelitian mengenai regulasi emosi, penulis menemukan penelitian kualitatif mengenai strategi regulasi emosi, namun bukan pada remaja yang mengalami perceraian orangtua. Penelitian tersebut diantaranya penelitian mengenai regulasi emosi istri yang tertular HIV/AIDS oleh Rosyidi (2014) dan strategi regulasi emosi siswa kelas 5 SD oleh Afrinanto (2012). Penelitian yang dilakukan oleh Rosyidi (2014) menggunakan aspek-aspek regulasi emosi yang dijabarkan oleh Thompson (1994). Penelitian yang dilakukan oleh Afrinanto (2012) menggunakan strategi regulasi emosi yang dijabarkan oleh Gross (2007). Penelitian Afrinanto (2012) tidak ada penjelasan mengenai dua jenis strategi regulasi emosi yang terbagi menjadi dua, yaitu *antecedent-focused* dan *response-focused*. Jika dibandingkan dengan penelitian Afrinanto (2012), penelitian ini memiliki keunikan dalam menjelaskan strategi regulasi emosi remaja yang mengalami perceraian orangtua, karena menggambarkan strategi regulasi emosi remaja yang mengalami perceraian orangtua melalui dua jenis strategi, yaitu *antecedent-focused* dan *response-focused*. Kedua jenis strategi ini juga akan memiliki perbedaan, karena strategi *antecedent-focused* dilakukan sebelum respon emosi belum sepenuhnya muncul, sedangkan strategi *response-focused* dilakukan

setelah respon emosi muncul secara menyeluruh. Strategi regulasi emosi juga memiliki penjabaran tersendiri, yaitu seleksi situasi, modifikasi situasi, penyebaran atensi, dan perubahan kognitif yang masuk dalam strategi *antecedent-focused*. Sedangkan modulasi respon masuk dalam strategi *response-focused*.

Salah satu penelitian mengenai regulasi emosi sebelum ini adalah “Hubungan Antara Komunikasi Orangtua Dengan Regulasi Emosi Pada Remaja di Sekolah Menengah Atas DKI Jakarta” yang dilakukan oleh Putri (2012). Penelitian ini bersifat kuantitatif. Penelitian ini memberikan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara komunikasi orangtua dengan kemampuan regulasi emosi remaja. Penelitian yang dilakukan Putri (2012) tidak melibatkan interaksi langsung antara peneliti dengan subjek penelitian karena menggunakan metode penelitian kuantitatif, sedangkan penelitian ini tentu melibatkan interaksi langsung dengan intensitas lebih dari satu kali dalam proses penggalian data.

Setiap individu tentu memiliki keunikannya masing-masing, termasuk remaja. Keunikan yang dimiliki setiap individu ini cenderung memunculkan variasi strategi regulasi emosi yang dialami remaja dari orangtua yang mengalami perceraian. Atas dasar inilah, peneliti menggunakan penelitian kualitatif dengan harapan memperoleh gambaran strategi regulasi emosi remaja yang orangtuanya mengalami perceraian secara detail. Peneliti juga menggunakan kriteria subjek tertentu, yaitu subjek yang memasuki usia remaja, yaitu ketika remaja memasuki usia 11 – 24 tahun. Pemilihan subjek pada tahap perkembangan remaja juga menjadi salah satu signifikansi dan keunikan dari penelitian ini, karena pada setiap tahap perkembangan, manusia akan cenderung memiliki karakteristik yang

berbeda dalam menyikapi sesuatu. Penggunaan batasan usia subjek juga disesuaikan dengan batasan usia remaja yang dibuat oleh Indonesia, dengan harapan mampu menyesuaikan dengan karakteristik umum dan persyaratan dinyatakan individu sebagai remaja di Indonesia.

Beberapa penelitian yang dilakukan sebelumnya lebih menggambarkan remaja dari orangtua yang bercerai dengan menggunakan teori lain, seperti strategi coping, resiliensi, dan *subjective well being*, sementara penelitian kualitatif ini menggunakan regulasi emosi sebagai perspektif teori dalam penelitian pada remaja. Hal ini disebabkan strategi regulasi emosi mampu digunakan untuk mengendalikan dan mengontrol emosi sehingga sesuai dengan tujuan yang diharapkan (Gross, 2007). Regulasi emosi menjadi kemampuan yang penting bagi remaja dalam mengatur strategi efektif terhadap segala macam kondisi atau situasi yang tidak menyenangkan (Wilson, 1999). Hal inilah yang menjadi salah satu keunikan penelitian ini, penggunaan teori regulasi emosi, karena teori regulasi emosi dapat menjelaskan bagaimana kemampuan untuk menghambat perilaku yang tidak sesuai karena pengaruh positif maupun negatif, kemampuan *self-soothe* (menenangkan gairah fisiologis dalam diri, memfokuskan kembali perhatian dari segala kondisi yang tidak menyenangkan, mengorganisasi diri untuk mencapai tujuan tertentu dalam hidup) seperti yang dijelaskan oleh Gottman dan Katz (1989 dalam Wilson, 1999). Kemampuan-kemampuan seperti ini tentu sangat diperlukan remaja untuk melanjutkan hidupnya secara optimal. Atas dasar ini, pembahasan dalam penelitian ini memiliki keunikan dalam menguraikan regulasi emosi remaja dari orangtua yang bercerai.

Penelitian ini penting untuk dilaksanakan karena jumlah perceraian yang semakin meningkat dari tahun ke tahun, tentu menimbulkan dampak psikologis pada anak, khususnya anak yang telah memasuki masa remaja yang juga tengah menghadapi tugas-tugas perkembangannya. Strategi regulasi emosi pada remaja yang mengalami perceraian orangtua menjadi hal yang penting untuk diketahui agar dapat mengendalikan emosi dan mencapai tujuan yang adaptif. Penelitian ini juga tidak mengabaikan faktor-faktor yang dapat membantu remaja yang orangtuanya mengalami perceraian untuk melakukan regulasi emosinya, yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik tersebut berasal dari dalam individu, meliputi usia, jenis kelamin, temperamen dan faktor biologis. Sedangkan, faktor ekstrinsik meliputi *caregiving* dan *attachment* yang berasal dari lingkungan keluarga dan lingkungan sosial (Gross, 2007). Dalam penelitian ini, penulis juga berupaya untuk mengetahui strategi regulasi emosi pada remaja yang mengalami perceraian orangtua dan juga menjelaskan faktor-faktor ekstrinsik apa saja yang dapat membantu remaja yang orangtuanya bercerai untuk melakukan regulasi emosi. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan hasil yang mendetail dan menyeluruh.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran strategi regulasi emosi remaja yang mengalami perceraian orangtua serta gambaran mengenai faktor ekstrinsik yang dapat membantu remaja yang orangtuanya mengalami perceraian dalam meregulasi emosi.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memperkaya kajian psikologi yang berkaitan dengan regulasi emosi, memberi gambaran secara spesifik mengenai bagaimana strategi regulasi emosi yang dialami remaja yang orangtuanya mengalami perceraian, serta mengetahui gambaran faktor ekstrinsik yang membantu remaja yang orangtuanya bercerai untuk melakukan regulasi emosi.

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai salah satu penerapan regulasi emosi, misalnya menghasilkan sebuah kerangka konseptual, rancangan intervensi dalam konseling remaja yang orangtuanya mengalami perceraian melalui penggunaan teori regulasi emosi.
- b. Hasil penelitian diharapkan mampu menjadi landasan para psikolog dan praktisi psikologi untuk menyusun modul pelatihan regulasi emosi remaja yang orangtuanya bercerai dalam lingkup yang luas.
- c. Membantu remaja dengan masalah yang sama untuk mengidentifikasi masalah secara lengkap dan hasil penelitian diharapkan mampu menjadi salah satu inspirasi dalam meregulasi emosi bagi remaja di seluruh Indonesia. Selain itu, penelitian ini juga mampu memberikan pemahaman tersendiri bagi remaja yang orangtuanya mengalami perceraian mengenai strategi regulasi emosi yang telah mereka lakukan.

- d. Memberikan wawasan kepada orangtua, lingkungan keluarga, maupun lingkungan sosial mengenai gambaran regulasi remaja yang orangtuanya bercerai. Sehingga, baik orang orangtua, keluarga, maupun lingkungan sosial diharapkan dapat memberikan perhatian yang sesuai dan intervensi yang tepat pada remaja yang orangtuanya bercerai.