

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Regulasi emosi merupakan ekspresi yang dimunculkan oleh individu dari emosi yang sedang dirasakan oleh individu tersebut. Regulasi emosi berkaitan dengan ketrampilan yang dimiliki oleh individu dalam mengatur atau mengubah emosi yang berasal dari pengalaman dan dampak negatif secara fisik, psikis dan sosial dalam bentuk ekspresi. Seseorang yang memiliki pengelolaan emosi atau meregulasi emosi dengan baik, dapat mewujudkan ekspresi tubuh yang baik dan benar ketika sedang mengalami emosi, hal ini dapat dicontohkan seperti tidak meluapkan emosi sedih dengan menangis di pinggir jalan atau tidak menampilkan raut muka yang merah dan mengerutkan dahi ketika sedang marah di muka umum. Pengelolaan emosi diperlukan oleh setiap individu dalam menyikapi setiap permasalahan hidup yang dialaminya, salah satunya perceraian orang tua.¹

Menurut Dagun, anak pada korban perceraian orang tua biasanya memiliki regulasi emosi yang cenderung lebih rendah dibandingkan dengan anak tanpa perceraian orang tua. Hal ini dikarenakan perceraian orang tua sedikit atau banyak memiliki dampak kepada semua pihak, tidak terkecuali kepada anak-anak. Kasus perceraian orang tua dapat menimbulkan stres, tekanan batin bahkan dapat menimbulkan perubahan fisik maupun mental anak. Anak pada usia remaja yang telah memahami akan arti dari perceraian, tentu paham akan akibat yang akan terjadi atas kasus tersebut. Mereka tentu

¹ Neila Ramadhani, *Psikologi Untuk Indonesia Tangguh Dan Bahagia* (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2018).

menyadari akan masalah yang akan muncul, mulai dari masalah ekonomi, masalah sosial dan masalah-masalah lain. Tidak jarang anak-anak, terutama yang memiliki usia remaja akan menghadapi memilih untuk berontak dan mengambil jalan lain untuk menghindari kegagalan atau menyesali kegagalan yang dialami orang tuanya. Hal ini akan memberikan identitas baru atau perubahan kepribadian pada anak. Tidak jarang juga banyak anak-anak yang lebih memilih untuk cenderung mencari ketenangan di tetangga, sahabat atau teman sekolah.²

McDermot mengungkapkan bahwa “banyak anak yang secara klinis dinyatakan mengalami depresi seiring dengan perceraian orang tua mereka. Bahkan Hetherington mengungkapkan bahwa setelah 6 tahun pasca perceraian orang tuannya anak akan tumbuh menjadi seseorang yang merasa kesepian, tidak bahagia, mengalami kecemasan, dan perasaan tidak aman.”³

Anak merupakan individu yang paling terdampak dari perceraian orang tua, mulai dari anak membenci orang tua, depresi, pendiam dan trauma.⁴ Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan mengenai dampak perceraian orangtua terhadap regulasi emosi anak, ditemukan bahwa perceraian orang tua berpengaruh negatif terhadap regulasi emosi anak. Dampak-dampak tersebut biasanya dimunculkan pada ekspresi berlebihan anak seperti frustrasi dengan masa depan dan tidak mampu bersikap rasional.⁵

² S. Dagon, *Psikologi Keluarga* (Jakarta: Rineka Cipta, 2022).

³ M. R Stevenson and K. N Black, ‘How Divorce Affect Offspring: A Research Approach’, *Jurnal Subjective-Well Being*, 35.2 (1990), 194–212.

⁴ Nur Aisyah Albantany, *Lus Minus Perceraian Wanita Dalam Kacamata Islam Menurut Al- Qur’an Dan As-Sunnah* (Tangerang Selatan: Saelova Media, 2014).

⁵ Haris Yuliaji, ‘Dampak Perceraian Orangtua Terhadap Kondisi Emosi Anak (Studi Kasus Pada Remaja Kelas VIII Yang Menjadi Korban Perceraian)’ (Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2018).

Penelitian lain juga menyebutkan bahwa perceraian orang tua dapat menyebabkan emosi negatif yang menumpuk pada anak sehingga anak tidak dapat menyelesaikan masalah-masalah yang dialaminya.⁶

Pengelolaan emosi pada anak terutama remaja yang mengalami permasalahan perceraian pada kedua orangtuanya sangat perlu diperhatikan. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan regulasi emosi anak adalah dukungan sosial. Baron & Byrne menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan “rasa nyaman secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh para sahabat dan keluarga kepada orang yang menghadapi stress. Dengan dukungan sosial, orang cenderung untuk ada dalam keadaan kesehatan fisik yang lebih baik dan dapat mengatasi stress yang dialaminya.”⁷ Dukungan sosial merupakan suatu hal yang sangat diperlukan oleh setiap individu, hal ini mengingat manusia sebagai makhluk sosial sehingga sejatinya manusia memerlukan bantuan orang lain dalam menyelesaikan masalah yang dialaminya. Dukungan sosial merupakan salah satu mediator penting untuk seseorang dapat menyelesaikan masalahnya.⁸

SMK Al-Huda merupakan salah satu SMK di Kabupaten Kediri yang memiliki ciri khas berbasis pesantren. Selain pembelajaran akademik sekolah tersebut juga menanamkan keagamaan. Di SMK Al-Huda Kediri lebih banyak siswa laki-laki daripada siswi perempuan di beberapa jurusan . Berdasarkan informasi yang peneliti dapatkan dari hasil wawancara awal

⁶ Dian Damairia, ‘Proses Regulasi Emosi Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai’, *Jurnal Riset Mahapeserta Didik Bimbingan Dan Konseling*, 4.6 (2018)
<<http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/viewFile/11856/1%0A1417>>.

⁷ R. A. Baron and D. Byrne, *Psikologi Sosial Edisi Kesepuluh Jilid 2* (Jakarta: Erlangga, 2005).

⁸ Febri Endra Budi Setyawan, *Pendekatan Pelayanan Kesehatan Dokter Keluarga (Pendekatan Holistik Komprehensif)* (Zifatama Jawa, 2019).

yang peneliti lakukan, setidaknya terdapat 1870 siswa dari seluruh angkatan dengan jurusan yang berbeda dan dari 267 siswa terdapat 36 siswa yang mengalami orang tua bercerai. Para siswa ini memiliki kepribadian yang berbeda-beda, mulai dari pendiam, suka bergaul, dan ingin terlihat menonjol. Hal ini menunjukkan regulasi emosi dari masing-masing siswa yang berbeda-beda. Hal ini tidak heran terjadi karena usia siswa SMK sederajat merupakan fase remaja awal, dimana banyak perubahan yang terjadi dalam diri remaja. Pada fase ini remaja mulai mencari jati diri, dan mulai mandiri dengan keputusan yang mereka ambil.⁹

Terdapat hal yang menarik dari hasil pengamatan yang peneliti lakukan, sebagian besar siswa dengan korban perceraian orang tua memiliki sifat yang tidak terkontrol dibandingkan dengan siswa normal lainnya. Sifat-sifat ini digambarkan oleh siswa dalam cara berpakaian yang tidak rapi dan cara bergaul yang lebih suka berkelompok dan sering membolos pelajaran. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan Konseling, diketahui bahwa sebagian besar anak-anak yang mengalami korban perceraian orang tua lebih sering terlibat masalah di sekolah dan berurusan dengan guru bimbingan konseling. Masalah-masalah yang ditimbulkan oleh siswa menurut guru BK ialah tidak mengikuti pelajaran, datang terlambat, berpakaian tidak lengkap dan tidak rapi, rambut gondrong, berkelahi di sekolah, membolos saat jam pelajaran, dan merokok di lingkungan sekolah.

Hal yang menjadi permasalahan utama yang diutarakan oleh guru Bimbingan Konseling ialah bahwa yang melakukan kesalahan-kesalahan

⁹Hasil Wawancara dengan guru bimbingan konseling 15 Agustus 2022

tersebut ialah anak yang sama dan sering mengulangi kesalahannya kembali. Beliau juga mengutarakan bahwa sebagian besar anak-anak yang melakukan hal itu ialah anak-anak dengan orang tua tunggal dan tanpa orang tua. Permasalahan ini menunjukkan rendahnya regulasi emosi yang dimiliki siswa korban perceraian orang tua karena kurangnya dukungan sosial yang diberikan kepada anak. Peneliti berasumsi bahwa siswa tersebut kurang mendapatkan dukungan sosial terutama dari keluarga, sehingga mencari dukungan sosial dari teman sebaya. Hal ini yang membuat siswa dengan korban perceraian orang tua menjadi lebih ingin menonjol dalam pergaulannya dibandingkan siswa dengan orang tua yang tidak bercerai

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti seberapa tinggi tingkat regulasi emosi serta dukungan sosial pada siswa korban perceraian orang tua. Serta belum adanya penelitian yang membahas tentang pengaruh dukungan sosial terhadap regulasi emosi remaja awal pada orang tua bercerai, sehingga peneliti mengambil penelitian dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Awal Dengan Orang Tua Bercerai di Smk Al-Huda Kediri”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Seberapa tinggi dukungan sosial pada remaja awal dengan orang tua bercerai di SMK Al-Huda Kediri?
2. Seberapa tinggi regulasi emosi pada remaja awal dengan orang tua bercerai di SMK Al-Huda Kediri?
3. Adakah pengaruh dukungan sosial dengan regulasi emosi pada remaja awal dengan orang tua bercerai di SMK Al-Huda Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengukur seberapa tinggi dukungan sosial pada remaja awal dengan orang tua bercerai di SMK Al-Huda Kediri.
2. Untuk mengukur seberapa tinggi regulasi emosi pada remaja awal dengan orang tua bercerai di SMK Al-Huda Kediri
3. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dengan regulasi emosi pada remaja awal dengan orang tua bercerai di SMK Al-Huda Kediri.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan

dengan dukungan sosial dan regulasi emosi pada remaja awal dengan perceraian orang tua.

1. Manfaat praktis

Secara praktis penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

a. Bagi penulis

Dapat menambah wawasan dan menambah pengalaman peneliti tentang dukungan sosial, dan regulasi emosi remaja awal pada orang tua yang bercerai. Selain itu penelitian ini juga bermanfaat bagi peneliti untuk menuntaskan gelar sarjana.

b. Bagi orang tua

Dapat menambah pengetahuan bagi orang tua terkait pengaruh perceraian terhadap emosi anak, serta dapat memberikan dukungan sosial kepada anak agar dapat meregulasi emosinya dengan baik.

c. Bagi remaja korban perceraian orang tua

Dapat memberikan dukungan sosial berupa pemahaman tentang regulasi emosi, sehingga dapat menerima keadaannya dan melanjutkan kehidupan yang dijalannya dengan baik.

2. Penelitian Terdahulu

Berikut beberapa penelitian terdahulu yang telah membahas tentang regulasi emosi dan kesehatan mental pada remaja;

1. Penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Coralia¹⁰ tentang “Hubungan Dukungan Sosial dengan Regulasi Emosi pada Siswa Korban *Bullying* di SMPN “X” Kota Bandung”. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data empiris mengenai keeratan hubungan antara dukungan sosial dengan regulasi emosi pada siswa korban bullying di SMPN "X" Kota Bandung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan regulasi emosi pada siswa korban bullying sebesar 52,7%. Hal ini menunjukkan bahwa semakin besar dukungan yang diterima siswa, maka semakin tinggi pula kemampuan siswa dalam meregulasi emosi. Penelitian diatas memiliki persamaan dengan penelitian yang dilakukan yaitu membahas tentang dukungan sosial dengan regulasi emosi. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan ialah terletak pada subjek penelitian, dimana penelitian diatas mengambil subjek siswa korban bullying sedangkan penelitian yang dilakukan mengambil subjek siswa remaja dengan orang tua yang bercerai.

¹⁰ Shelvia Dwijayanti Putri and Farida Coralia, ‘Hubungan Dukungan Sosial Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Korban Bullying Di SMPN “ X ” Kota Bandung’, *Prosiding Psikologi*, 05.1 (2019), 134–40.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Vienlentina¹¹ tentang “Peran Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Regulasi Emosi Anak Dalam Belajar”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dari keluarga terhadap regulasi emosi anak dalam belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi anak dipengaruhi oleh dukungan sosial keluarga, yang mana kedua variabel tersebut dapat mempengaruhi hasil belajar anak. Dukungan sosial dan regulasi emosi anak yang baik dapat menghasilkan prestasi belajar yang baik pada anak. Penelitian di atas memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan, yaitu sama-sama membahas tentang dukungan sosial dan regulasi emosi, penelitian ini juga sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan ialah terletak pada subjek penelitian, dimana penelitian di atas berfokus pada dukungan sosial keluarga dan regulasi emosi anak dalam belajar, sedangkan penelitian ini menggunakan dukungan sosial secara umum dan regulasi emosi remaja awal pada orang tua bercerai.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Pahlawanti¹² tentang “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Regulasi Emosi Pada Ibu Yang Mendampingi Belajar Anak Secara Daring”. Penelitian ini

¹¹ R Vienlentina, ‘Peran Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Regulasi Emosi Anak Dalam Belajar’, *Satya Sastraharing: Jurnal Manajemen*, 5.2 (2021), 35–46
<<https://ejournal.iahntp.ac.id/index.php/Satya-Sastraharing/article/view/775%0Ahttps://ejournal.iahntp.ac.id/index.php/Satya-Sastraharing/article/download/775/439>>.

¹² Ragil Putri Pahlawati, ‘Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Regulasi Emosi Pada Ibu Yang Mendampingi Belajar Anak Secara Daring’, *Jurnal Mahasiswa*, 1 (2021).

bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan regulasi emosi pada ibu yang mendampingi belajar anak secara daring. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dengan regulasi emosi pada ibu yang mendampingi belajar anak secara daring. Semakin tinggi dukungan sosial yang didapat, maka semakin tinggi pula regulasi emosi pada ibu yang mendampingi belajar anak secara daring, begitu pula sebaliknya. Penelitian diatas memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan yaitu sama-sama membahas tentang dukungan sosial dan regulasi emosi, jenis penelitian merupakan penelitian kuantitatif. Perbedaan penelitian diatas dengan penelitian yang dilakukan yaitu pada fokus penelitian, dimana penelitian diatas menggunakan ibu yang mendampingi anak dalam belajar daring, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan siswa remaja awal pada orang tua bercerai, metode analisis data yang digunakan juga berbeda, dimana penelitian diatas menggunakan koefisien korelasi, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan analisis rentang skor dan regresi linier sederhana.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Rizkiana dan Indrawati¹³ tentang “Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas VIII MTSN Bawu Jepara”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan regulasi emosi pada siswa kelas VIII MTsN Bawu

¹³ Lisa Rizkiana and Endang Sri Indrawati, ‘Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas VIII MTSN Bawu Jepara’, *Jurnal Empati*, 8.1 (2019).

Jepara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin positif dukungan sosial yang diterima oleh siswa, maka regulasi emosi yang dimiliki semakin tinggi. Begitu juga sebaliknya, semakin negatif dukungan sosial yang diterima oleh siswa, maka regulasi emosi pada siswa juga semakin rendah. Dukungan sosial orangtua memberikan sumbangan efektif sebesar 22.2% terhadap regulasi emosi siswa. Penelitian diatas memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan, yaitu sama-sama membahas tentang hubungan dukungan sosial dan regulasi emosi, jenis penelitian sama-sama penelitian kuantitatif. Perbedaan penelitian diatas dengan penelitian yang dilakukan yaitu terletak pada fokus penelitian, dimana penelitian diatas berfokus pada hubungan dukungan sosial keluarga terhadap regulasi emosi siswa, sedangkan penelitian ini berfokus pada dukungan sosial secara umum terhadap regulasi emosi siswa dengan orang tua bercerai.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Putriana dan Gunatirin¹⁴ tentang “Pengaruh dukungan sosial dan regulasi emosi terhadap kecenderungan depresi di Surabaya”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan regulasi emosi terhadap kecenderungan depresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan emosi dan regulasi emosi merupakan dua variabel yang signifikan untuk menjaga seseorang dari kemungkinan mengalami depresi. Semakin tinggi dukungan emosi dan regulasi emosi maka

¹⁴ Harir Putriana and Elly Yuliandari Gunatirin, ‘Pengaruh Dukungan Sosial Dan Regulasi Emosi Terhadap Kecenderungan Depresi Di Surabaya’, *Intisari Sains Medis*, 12.3 (2021), 862 <<https://doi.org/10.15562/ism.v12i3.1192>>.

semakin kecil risiko mengalami depresi. Kedua variabel ini memberikan sumbangan 84% terhadap kemungkinan depresi. Penelitian diatas memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan, yaitu jenis penelitian sama-sama penelitian kuantitatif, dan sama-sama membahas tentang dukungan sosial dan regulasi emosi. Perbedaan penelitian diatas dengan penelitian yang dilakukan ialah terletak pada variabel penelitian, dimana pada penelitian diatas variabel dukungan sosial dan regulasi emosi merupakan variabel independen, sedangkan dalam penelitian ini variabel regulasi emosi merupakan variabel dependen atau variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen.

3. Definisi Operasional

Operasional merupakan bagian yang mendefenisikan sebuah konsep/variabel agar dapat diukur, dengan cara melihat pada dimensi (indikator) dari suatu konsep atau variabel. Istilah variabel merupakan istilah yang tidak pernah ketinggalan dalam setiap jenis penelitian, F.N. Kerlinger menyebutkan variabel sebagai sebuah konsep seperti halnya laki-laki dalam jenis kelamin, insaf dalam konsep kesadaran.¹⁵ Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Perceraian orang tua

Penghapusan perkawinan dengan putusan hakim atau tuntutan salah satu pihak perkawinan itu.

¹⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Revisi (Jakarta: Rineka Cipta, 2013).

2. Remaja Awal

Remaja awal adalah remaja dengan kisaran umur 13 sampai dengan 17 tahun. Fase remaja awal merupakan fase dimana banyak perubahan yang terjadi dalam diri remaja. Pada fase ini remaja mulai mencari jati diri, dan mulai mandiri dengan keputusan yang mereka ambil.

3. Dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan persepsi seseorang atas bantuan yang diberikan orang lain meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasi, dukungan instrumental, dan dukungan jaringan sosial.

4. Regulasi emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan individu merespon proses – proses ekstrinsik untuk memonitor, mengevaluasi, memodifikasi reaksi emosi yang intensif dan menetap untuk mencapai suatu tujuan

