

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Deskripsi Teori

##### 1. 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. Dukungan sosial dapat ditinjau dari seberapa banyak adanya interaksi sosial yang dilakukan dalam menjalani suatu hubungan yang berkaitan dengan lingkungan sekitar. Dengan dukungan sosial, orang cenderung untuk ada dalam keadaan kesehatan fisik yang lebih baik dan dapat mengatasi stress yang dialaminya.”<sup>16</sup>

Dalam Leksikon, "dukungan" mengacu pada bantuan atau penambahan kekuatan untuk hal yang tidak dapat berdiri sendiri. "Dukungan sosial" menggambarkan sumber seperti bantuan-bantuan dari individu, kelompok sosial seseorang, atau satu komunitas atau masyarakat. Kita menggunakan istilah "dukungan sosial untuk pembelajaran akademis" untuk menunjuk hubungan pribadi yang siswa miliki dengan orang-orang yang dapat membantumereka melakukannya dengan baik di sekolah. Siswa dapat menarik dukungan tersebut dari beberapa sumber.<sup>17</sup>

Ketika anak-anak muda, sebagian besar dukungan sosial kemungkinan berasal dari orang tua dan keluarga. Ketika anak tumbuh dewasa, jaringan mereka dari kontak sosial berkembang. Hubungan bahwa anak-anak berkembang dalam

---

<sup>16</sup> Baron and Byrne.

<sup>17</sup> Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta:PT Grasindo, 1994), 134

dan di sekitar sekolah, dengan guru, teman sebaya dan orang dewasa lainnya, mengambil semakin penting sebagai anak-anak mencapai masa remaja.

Dukungan sosial (social support) didefinisikan oleh Gottlieb adalah sebagai informasi verbal atau non-verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya. Dalam hal ini orang yang merasa memperoleh dukungan sosial, secara emosional merasa lega karena diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya. Cochran mendefinisikan sistem pendukung sosial sebagai orang-orang langsung berhubungan dengan individu. Orang-orang dapat mencakup kerabat, tetangga, rekan kerja, dan teman-teman dengan siapa individu berinteraksi. Eggebeen dan Hogan mengemukakan bahwa kerabat, terutama orang tua, merupakan sumber yang sangat penting dari dukungan bagi orang tua tunggal<sup>18</sup>

Sarafino menjelaskan dukungan sosial sebagai “suatu kesenangan yang dirasakan individu atas perhatian, penghargaan akan kepedulian, dan pertolongan nyata yang diterima dari orang lain.”<sup>19</sup> Dukungan sosial sangat diperlukan oleh setiap manusia, hal ini karena “hampir setiap manusia tidak dapat menyelesaikan masalahnya sendiri sehingga memerlukan bantuan orang

---

<sup>18</sup> Benjamin H. Gottlieb, *Sosial Support Strategies*. (California: Sage Publication, 1983), 28

<sup>19</sup> E.P. Sarafino, *Health Psychology: Biopsychological Interactions*, 7th edn (New York: John Wiley & Sons, Inc, 2011).

lain. Dukungan sosial merupakan mediator yang penting dalam menyelesaikan masalah seseorang.”<sup>20</sup>

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan hubungan interpersonal yang di dalamnya berisi pemberian bantuan yang melibatkan aspek-aspek yang dari informasi, perhatian, emosi, penilaian dan bantuan instrumental yang diperoleh individu melalui interaksi dengan lingkungan, dan memiliki manfaat emosional atau efek perilaku bagi penerima, sehingga dapat membantu individu dalam mengatasi masalahnya.

Dukungan sosial dapat bersumber dari mana saja, menurut Azizah terdapat tiga sumber dukungan sosial, yaitu dari keluarga, teman dekat, dan orang lain yang memiliki ikatan emosi.

“Keluarga merupakan kelompok sosial utama yang mempunyai ikatan emosi yang paling besar dan terdekat. Ada kalanya juga seseorang lebih dekat dan terbuka kepada teman terdekatnya, sehingga, memungkinkan untuk bisa tercapainya tujuan pemberian dukungan sosial. Selain itu terdapat juga dukungan dari orang profesional seperti Ners, dokter, pekerja sosial, rohaniawan. Ikatan profesional ini secara langsung akan menimbulkan minat untuk memberikan dukungan kepada klien yang sedang mengalami persoalan.”<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup> Setyawan.

<sup>21</sup> Lilik Ma'rifatul Azizah, *Keperawatan Lanjut Usia* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2011).

House dalam Bart Smet mengemukakan bahwa dukungan sosial memiliki empat aspek, yaitu:<sup>22</sup>

- a. *“Emotional Support* (dukungan emosional), meliputi ungkapan empati, pemberian curahan kasih sayang, dan perhatian.
- b. *Appraisal Support* (dukungan penghargaan), meliputi ungkapan hormat (penghargaan) positif tentang orang yang bersangkutan, dorongan maju atau persetujuan dengan perasaan individu.
- c. *Informational Support* (dukungan informasi), meliputi nasehat, saran atau umpan balik, petunjuk-petunjuk.
- d. *Instrumental Support* (dukungan instrumental), meliputi bantuan langsung, seperti meminjamkan kostum, meminjami uang, dan sesuatu yang dibutuhkan oleh orang lain”

Weis menambahkan, dukungan sosial memiliki enam aspek yang disebut dengan *“the social provision scale”*, yaitu:<sup>23</sup>

- a. “Aspek kerekatan emosional (*emotional attachment*)

Kerekatan emosional ini biasanya di timbulkan dengan adanya perasaan nyaman / aman terhadap orang lain atau sumber yang mendapatkan dukungan sosial. Hal semacam ini sering di alami dan di peroleh dari pasangan hidup, keluarga, teman maupun guru yang memiliki hubungan harmonis.

- b. Aspek Integrasi Sosial (*Sosial Introgration*)

Dalam aspek ini individu dapat memperoleh perasaan bahwa dia memiliki suatu kelompok dimana kelompok tersebut tempatnya untuk

---

<sup>22</sup> Bert Smet, *Psikologi Kesehatan* (Jakarta: PT. Grafindo, 1994).

<sup>23</sup> R.S. Weiss, *The Provisions of Social Relationship* (Englewood Cliff: Prentice Hall, 1974).

berbagi minat, perhatian serta melakukan yang sifatnya rekreatif secara bersama – sama. Aspek dukungan semacam ini memungkinkan individu tersebut bisa mendapatkan rasa aman, dimiliki serta memiliki dalam kelompok.

c. Adanya Pengakuan

Individu yang memiliki prestasi dan berhasil karena keahlian maupun kemampuannya sendiri akan mendapatkan apresiasi atau penghargaan dari orang lain. Biasanya dukungan semacam ini berasal dari keluarga dan lingkungan tempat individu tinggal.

d. Ketergantungan yang dapat di andalkan

Dukungan sosial ini ada sebuah jaminan untuk seseorang yang sedang mengalami masalah dan dia menganggap ada orang lain yang dapat di andalkan untuk membantunya dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi.

e. Bimbingan (*guidance*)

Aspek dukungan sosial jenis ini adalah suatu hubungan sosial yang terjalin antara murid dengan guru. Dan memberikan dampak positive serta memungkinkan individu itu mendapatkan informasi, saran atau nasehat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan mengatasi permasalahan yang dihadapinya.

f. Kesempatan untuk mengasuh (*opportunity of nurturance*)

Pengertian dari aspek ini adalah suatu aspek yang penting dalam hubungan interpersonal individu dengan orang lain dan individu tersebut memiliki perasaan di butuhkan.”

Terdapat beberapa bentuk dukungan sosial, Sarafino membagi dukungan sosial ke dalam lima bentuk diantaranya:<sup>24</sup>

- a. “Dukungan emosional: Dukungan yang melibatkan ekspresi dari empati, kepedulian, dan perhatian kepada orang lain. Dukungan ini memberikan perasaan aman dan nyaman, perasaan dimiliki dan dicintai dalam situasi yang dirasakan seseorang.
- b. Dukungan penghargaan: Dukungan berupa ungkapan penghargaan positif kepada orang lain, dorongan untuk maju atau persetujuan dengan pendapat dan perasaan individu serta adanya perbandingan positif dari individu dengan orang lain. Dukungan ini memberikan perasaan berharga bagi siswa yang menganggap bahwa dirinya memiliki kemampuan berbeda dengan orang lain sehingga menimbulkan rasa percaya diri pada seseorang.
- c. Dukungan instrumental: Dukungan berupa pemberian bantuan secara langsung seperti bantuan uang atau materi lainnya.
- d. Dukungan informasi: Dukungan yang terdiri dari pemberian nasihat, arahan, saran, serta umpan balik mengenai apa yang dilakukan individu tersebut untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi.
- e. Dukungan jaringan sosial: Dukungan yang menimbulkan perasaan memiliki pada individu karena ingin menjadi anggota dalam kelompok. Dalam hal ini individu bisa berbagi minat serta aktifitas sosialnya

---

<sup>24</sup> Sarafino.

sehingga siswa merasa dirinya dapat diterima oleh kelompoknya tersebut.”

Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial menurut Myers ada tiga faktor utama yaitu empati, pertukaran sosial dan norma-norma dan nilai sosial. “Empati merupakan perasaan yang turut merasakan kesusahan orang lain dengan tujuan mengantisipasi emosi dan motivasi tingkah laku untuk mengurangi kesusahan dan meningkatkan kesejahteraan orang lain. Pertukaran sosial merupakan hubungan timbal balik perilaku sosial antara cinta, pelayanan, informasi. Norma-norma dan nilai sosial akan mengarahkan individu untuk bertingkah laku dan menjelaskan kewajiban-kewajiban dalam kehidupan.”<sup>25</sup>

Dukungan sosial merupakan suatu wujud dukungan atau dorongan yang berupa perhatian, kasih sayang ataupun berupa penghargaan kepada individu lainnya. Islam selalu mengajarkan kasih sayang kepada semua makhluk, dan serta memberi perhatian kepada makhluk lainnya. Salah satu aspek dukungan sosial adalah dukungan emosional, dalam islam kita diajarkan untuk diajarkan untuk peduli dengan sesama, menyenangkan hati orang lain dan saling mengasihi serta mencintai sesama.

Setiap insan manusia hidup di dunia pasti yang mengalami namanya cobaan. Allah berfirman dalam surah Al-Baqarah ayat 155 yang bunyinya:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا خُذُوا زِينَتَكُمْ لِكُلِّ مَسْجِدٍ وَآلِ الْبَيْتِ وَارْتَدُوا عَلَىٰ أَعْقَابِكُمْ وَقُلُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَهُوَ الْكَافِيُ

<sup>25</sup> S.E. Hobfoll, *Stress, Social Support and Women: The Series in Clinical and Community Psychology* (New York: Herpe & Row, 1986).

*Artinya: dan kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.*

Dengan adanya cobaan, Islam mengajarkan umatnya untuk saling memberikan dukungan penghargaan melalui ungkapan positif dan dorongan untuk maju. Dukungan sosial juga dapat diwujudkan dalam bentuk dukungan instrumental (*Tangible or Instrumental Support*) yaitu merupakan penyediaan materi yang dapat memberikan pertolongan langsung seperti pinjaman uang, pemberian barang, makanan serta pelayanan. Islam mengajarkan kita untuk saling tolong menolong dan mengasihi kepada sesama yang membutuhkan. Oleh karena itu, kita harus tanamkan sikap saling menolong kepada yang membutuhkan dan memberikan dukungan kepada sesama dalam mengerjakan sesuatu yang baik dan tidak diperbolehkan tolong menolong dalam hal keburukan. Karena Allah menjanjikan ampunan dan pahala yang besar kepada mereka yang beriman dan mengerjakan amal saleh.

## **2. Regulasi Emosi**

Menurut Gross regulasi emosi bisa diartikan sebagai “usaha yang dilakukan seorang individu untuk memengaruhi emosi yang sedang dirasakan, dan bagaimana emosi ini kemudian diekspresikan.”<sup>26</sup> Menurut Thompson menggambarkan regulasi emosi sebagai “kemampuan merespon proses –

---

<sup>26</sup> Amitya Kumara and Ayu Sulistyarningsih, *Mengenal Dan Menangani Emosi Pada Siswa* (Yogyakarta: Kanisius, 2018).

proses ekstrinsik untuk memonitor, mengevaluasi, memodifikasi reaksi emosi yang intensif dan menetap untuk mencapai suatu tujuan.”<sup>27</sup>

Menurut Zahra, regulasi emosi adalah “sebuah reaksi yang dilakukan oleh seseorang secara sadar dan tidak sadar serta kemampuan seseorang untuk mengontrol, mengevaluasi dan mengendalikan emosi yang dimilikinya agar emosi yang dimilikinya muncul pada tingkat intensitas yang tepat sesuai dengan situasi yang dialaminya demi mencapai tujuan individu itu sendiri.”<sup>28</sup>

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah pengelolaan emosi pada peristiwa atau pengalaman yang telah terjadi yang mengacu pada kognitif individu itu sendiri. Selain itu Regulasi emosi juga bertujuan untuk mengelola emosi-emosi yang diciptakan dari peristiwa yang telah terjadi dan tidak disenangi oleh individu yang biasanya dimunculkan dengan emosi negatif.

Aspek regulasi emosi menurut Thompson, diantaranya ialah: <sup>29</sup>

- 1) “Kemampuan memantau emosi (*emotions monitoring*), Kemampuan untuk memahami apa yang telah terjadi pada diri individu baik yang terjadi pada perasaan, pikiran, dan yang lainnya.
- 2) Kemampuan mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*), Kemampuan untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi yang terjadi pada diri individu khususnya emosi-emosi negatif serta kemampuan untuk membuat individu dapat berfikir rasional.

---

<sup>27</sup> G Thompson, *Emotion Regulation: A Theme In Search of Definition* (New York: ohn Willey sons, Inc., 1994).

<sup>28</sup> Zahra Meutia Ramadhani, Laila Meiliyandrie Indah Wardani, and Ai Siti Sholihah, *Regulasi Emosi Wargabinaan Dan Anak Jalanan* (Jakarta: NEM, 2021).

<sup>29</sup> Triyono and Ekhsan Rifai, *Efikasi Diri Dan Regulasi Emosi Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik* (Sukoharjo: CV Sindunata, 2019).

- 3) Kemampuan memodifikasi emosi (*emotions modification*), Kemampuan untuk mengubah atau memodifikasi emosi menjadi motivasi untuk dirinya sendiri.”

Regulasi emosi menurut Gross, dapat diukur berdasarkan empat aspek, yaitu:<sup>30</sup>

a. *“Strategies to emotion regulation*

Aspek ini dapat diukur dengan memiliki keyakinan untuk mengatasi masalah, mampu menemukan suatu cara yang dapat mengatasi emosi negatif, dan dapat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.

b. *Engaging in goal direction behaviour*

Indikator *engaging in goal direction behaviour* dapat diukur dengan individu tersebut dapat merasakan emosi positif

c. *Control emotional responses*

*Control emotional responses* dapat diukur dalam bentuk pengontrolan emosi yang dirasakan individu dengan bentuk emosi yang ditampilkan seperti respons fisiologis, tingkah laku dan nada suara.

d. *Acceptance of emotional response*

Indikator ini dapat diukur dengan sifat individu yang mampu menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan individu mampu menerima emosi”

---

<sup>30</sup> J.J. Gross, *Handbook of Emotion Regulation* (New York: The Guilford Press, 2007).

Berdasarkan pendapat para ahli tentang aspek regulasi emosi diatas, dapat disimpulkan bahwa munculnya regulasi emosi dapat disebabkan oleh strategi atau cara dalam menenangkan diri, tujuan, penerimaan pada peristiwa yang telah terjadi dikehidupan, serta kemampuan memodifikasi emosi negatif sehingga menjadi motivasi untuk diri individu sendiri. Penelitian ini mengadopsi aspek regulasi emosi menurut Gross untuk dijadikan sebagai indikator penelitian dalam variabel regulasi emosi.

Menurut Gross, terdapat berbagai macam faktor yang dapat mempengaruhi tingkat regulasi emosi seseorang, diantaranya ialah:<sup>31</sup>

1) “Budaya

Seseorang merespon ketika berinteraksi dengan orang lain dengan cara meregulasi emosinya

2) Religiusitas

Dalam agama dianjurkan untuk meregulasi emosinya dengan beranggapan semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang maka semakin bisa seseorang tersebut meregulasi emosinya.

3) Kemampuan Individu atau tipe kepribadian

Seseorang yang mampu mengatur emosi positif dan emosi negatifnya maka mengacu pada tipe kepribadiannya.

4) Usia

Dalam sebuah penelitian menyebutkan bahwa semakin bertambahnya usia seseorang, maka semakin baik pula seseorang tersebut dalam meregulasi emsoinya.

---

<sup>31</sup> Gross.

#### 5) Jenis Kelamin

Dalam sebuah penelitiannya juga menyebutkan bahwa perbedaan tujuan pengelolaan emosi dari laki-laki dan perempuan mengakibatkan respon reaksi emosi yang berbeda.

#### 6) Kondisi Psikologis

Sejatinya setiap individu itu memiliki respon reaksi emosi yang berbeda ketika memiliki permasalahan, reaksi ketika ada permasalahan itulah bagaimana cara individu mengelola emosinya, tergantung dari permasalahan tersebut.”

Pendapat lain tentang faktor yang mempengaruhi regulasi emosi diantaranya adalah:<sup>32</sup>

##### 1) “Usia dan Jenis Kelamin

Usia seseorang mempengaruhi peningkatan regulasi emosinya, dimana semakin bertambah usia seseorang maka akan semakin baik pula kemampuannya dalam mengelola emosi. Jika dilihat dari faktor jenis kelaminnya, Salovey dan Sluyter menyebutkan bahwa perempuan cenderung meminta perlindungan orang lain untuk meregulasikan emosinya, akan tetapi untuk laki-laki meregulasikan emosinya cenderung menggunakan latihan fisik.

##### 2) Religiusitas

---

<sup>32</sup> Triyono and Rifai.



keyakinan. Karena itu pula, seseorang akan memperoleh kebahagiaan dan kenikmatan dikarenakan keberhasilannya mengalahkan nafsu.

Al-Qur'an menyampaikan pesan kepada manusia agar tidak bersikap sombong dan takabur, dalam hal ini mampu meregulasi emosi. Di dalam kehidupan bermasyarakat manusia diharapkan mengenali situasi yang dianggap akan mendatangkan emosi, untuk itu pendalaman tentang agama juga harus dilakukan oleh setiap manusia agar tidak menjadi manusia yang kikir ketika mendapatkan kebahagiaan dan tidak marah, berkeluh-kesah ketika mendapat cobaan. Islam sendiri mengajarkan regulasi emosi agar individu tidak bersikap sombong, takabur dan mudah marah. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi dapat mengendalikan diri untuk meredakan emosi-emosinya seperti kesedihan dan kemarahan. Islam mengajarkan untuk tidak terlalu berlebihan dalam mengekspresikan perasaan senang, gembira atau sedih.

### **3. Perceraian Orang Tua**

Istilah “perceraian” terdapat dalam pasal 38 UU No. 1 Tahun 1974 yang memuat ketentuan fakultatif bahwa “Perkawinan dapat putus karena kematian, perceraian, dan atas putusan pengadilan”. Jadi, istilah “perceraian” secara yusridis berarti putusnya perkawinan, yang mengakibatkan putusnya hubungan suami istri atau berhenti berlaki-bini (suami-istri). Menurut Abdul Kadir Muhammad putusnya perkawinan karena perceraian ada 2 (dua) istilah, yaitu: a. cerai gugat (*khulu'*) dan b. Cerai talak. Putusnya perkawinan karena putusan

pengadilan dengan istilah “cerai batal”. Menurut Subekti perceraian adalah “penghapusan perkawinan dengan putusan hakim atau tuntutan salah satu pihak perkawinan itu”.<sup>33</sup>

Terdapat banyak faktor yang menyebabkan perceraian pada orang tua, diantaranya ialah:<sup>34</sup>

- a. “Adanya orang ketiga. Tergoda oleh orang ketiga yang di anggap lebih menggoda dari pasangan sendiri merupakan salah satu penyebab terjadinya perceraian.
- b. Penganiayaan (KDRT). Kekerasan fisik yang sering disebut dengan KDRT merupakan hal yang paling sering dijadikan alasan seseorang dalam mengajukan perceraian.
- c. Masalah finansial. Masalah finansial keluarga dapat menjadi pemicu terjadinya konflik dalam rumah tangga, meskipun jarang yang menggunakan alasan ini saat mengajukan gugatan perceraian. Namun, jika terjadi ketimpangan pendapatan ekonomi antara suami dan istri, contohnya pendapatan yang diperoleh istri lebih besar daripada suami, ini juga dapat memicu terjadinya konflik yang berujung pada perceraian
- d. Turut campurnya kedua orang tua kerabat pada permasalahan-permasalahan yang terjadi di dalam rumah tangga.
- e. Suami tidak menunaikan tanggung jawabnya sebagai seorang suami atau menunaikan hak-hak istrinya.
- f. Seorang istri yang membani atau menuntut sang suami melebihi apa yang disanggupi oleh suami.

---

<sup>33</sup> Tarmizi, *Hukum Perceraian* (Jakarta: Sinar Grafika, 2013).

<sup>28</sup> Albantany.

- g. Tidak memiliki keturunan. Memiliki anak adalah dambaan setiap suami istri dalam rumah tangga. Apabila dari salah satu pihak diketahui tidak bisa memberikan keturunan.
- h. Masalah bersenggama. Hasrat berjima' yang tidak terpenuhi dari pasangannya bisa jadi penyebab hubungan suami istri tidak harmonis.
- i. Kurang komunikasi. Penyebab utama hancurnya suatu hubungan rumah tangga disebabkan oleh buruknya jalnan komunikasi antar pasangan.
- j. Merasa diabaikan. Perhatian yang tidak didapatkan dari pasangan membuat jurang pemisah semakin lebar, hal inilah yang menjadi salah satu faktor penting terhadap terjadinya kegagalan dalam suatu hubungan.
- k. Perkataan kasar (intimidasi). Perkataan kasar atau tabiat kasar saar berbicara sering dilontarkan pasangan sering membuat merasa tidak dihargai oleh pasangan, selain duah diatas, alasan ini menjadi penyebab utama terjadinya kehancuran dalam rumah tangga.”

Perceraian orang tua tidak hanya berdampak pada kelangsungan hidup suami-istri, namun juga memiliki dampak kepada anak-anak. Menurut Albantany perceraian orang tua dapat berpengaruh terhadap perkembangan anak sebagai berikut:<sup>35</sup>

- a. “Korban perceraian yang paling menderita adalah anak.
- b. Anak bisa membenci orang tua, dan tidak jarang terjadi pada keluarga yang bercerai.
- c. Kebencian seorang anak terhadap orang tua bisa menimbulkan akibat lain, salah satunya adalah kelainan seksual.

---

<sup>29</sup> Albantany.

- d. Akibat yang lainnya adalah si anak bisa depresi. Perasaan tertekan seperti ini bisa membuat anak menjadi lebih pendiam, jarang bergaul, dan prestasi sekolahnya akan merosot.
- e. Anak sebagai korban perceraian tidak selalu menjadi pendiam. Sebaliknya, seseorang anak bisa menjadi pemberontak. Jiwa labil seorang anak yang sedang depresi bisa menggiringnya ke dalam pergaulan yang salah.
- f. Trauma perceraian bisa berimbas pada anak yang berupa timbulnya ketakutan untuk menikah, atau takut menerima porang tua tiri yang baru.”

#### **4. Remaja Awal**

Remaja berasal dari bahasa latin *adolescence* memiliki arti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa, istilah *adolescence* saat ini memiliki arti yang luas mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. menurut Piaget, secara psikologis masa remaja ialah “usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa. usia dimana anak-anak merasa tidak lagi berada dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua, melainkan berada pada tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak.”<sup>36</sup> Berdasarkan uraian yang diatas, dapat dijabarkan bahwa masa remaja merupakan masa tansisi dimana remaja mengalami perubahan secara fisik dan mental sehingga dapat merubah kondisi emosionalnya.

Menurut Hurlock remaja dibagi menjadi dua fase, yaitu remaja awal adalah remaja dengan kisaran umur 13sampai dengan 17 tahun dan remaja lanjut dengan kisaran umur 16 sampai dengan 18 tahun. Hurlock melanjutkan bahwa “fase remaja awal merupakan fase dimana banyak perubahan yang

---

<sup>36</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan)* (Jakarta: Erlangga, 2011).

terjadi dalam diri remaja. Pada fase ini remaja mulai mencari jati diri, dan mulai mandiri dengan keputusan yang mereka ambil. Pemikiran remaja semakin logis, dan semakin banyak waktu untuk membicarakan keinginan dengan orang tua.”<sup>37</sup>

Ciri masa remaja menurut Hurlock adalah sebagai “periode yang penting, sebagai periode peralihan, periode perubahan, usia bermasalah, masa pencari identitas, usia yang menimbulkan ketakutan, masa yang tidak realistik, dan ambang masa dewasa”.<sup>38</sup> Pendapat lain mengenai ciri remaja menurut Perbowosari dkk., bahwa ciri-ciri remaja pada anak usia sekolah menengah adalah sebagai “masa pencarian Identitas diri, masa periode yang paling penting, masa peralihan, masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan, masa remaja sebagai masa yang tidak realistik, masa remaja adalah periode perubahan”.<sup>39</sup>

Remaja juga mengalami perubahan sosial, dimana menurut Hurlock kelompok sosial yang sering terjadi pada remaja ialah “kuatnya pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, pengelompokan sosial baru, nilai baru dalam memilih teman, nilai baru dalam memilih sosial, dan nilai baru dalam memilih pemimpin.”<sup>40</sup>

## **B. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek, organisasi, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik

---

<sup>37</sup> Hurlock.

<sup>38</sup> Ibid.

<sup>39</sup> Heny Perbowosari and others, *Pengantar Psikologi Pendidikan*, ed. by Putu Gelgel (Pasuruan: CV. Penerbit Qiara Media, 2020).

<sup>40</sup> Hurlock.

kesimpulannya.<sup>41</sup> Penelitian ini menggunakan dua jenis variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas/independen adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat), variabel bebas dalam penelitian ini adalah dukungan sosial (X). Variabel dependen atau terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas, variabel terikat dalam penelitian ini adalah regulasi remaja awal (Y).

Penelitian ini bertujuan untuk menguji tentang pengaruh dukungan sosial terhadap regulasi emosi remaja awal. Dukungan sosial sebagai variabel independen atau variabel yang mempengaruhi, yang dilambangkan sebagai variabel X. Regulasi emosi remaja awal sebagai variabel dependen atau variabel yang dipengaruhi, dilambangkan dengan variabel Y. Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 2.1 Definisi Operasional Variabel

No	Varibel	Indikator	deskriptor
1	Dukungan Sosial (X)	Dukungan emosi	- Empati - Kepedulian - Perhatian
		Dukungan Penghargaan	- Ungkapan penghargaan positif - Dorongan untuk maju atau persetujuan - Perbandingan positif antara individu dan orang lain
		Dukungan instrumental	- Bantuan secara langsung (materi)

<sup>41</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Dan Pengembangan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D* (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2015).

		Dukungan informasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nasihat</li> <li>- Arahan</li> <li>- Saran</li> <li>- Umpan balik</li> </ul>
		Dukungan Jaringan sosial	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berbagi minat dan aktifitas sosial</li> <li>- Dapat diterima dalam kelompok</li> </ul>
2	Regulasi Emosi (Y)	<i>Strategies to emotion regulation</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Keyakinan untuk mengatasi masalah</li> <li>- Dapat mengatasi emosi negatif</li> <li>- dapat menenangkan diri</li> </ul>
		<i>Engaging in goal direction behaviour</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dapat merasakan emosi positif</li> </ul>
		<i>Control emotional responses</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respons fisiologis</li> <li>- Tingkah laku</li> <li>- Nada suara.</li> </ul>
		<i>Acceptance of emotional response</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- menerima suatu peristiwa</li> </ul>

### C. Kerangka Teoritis

Remaja merupakan masa perpindahan atau peralihan, yaitu pada kondisi ini remaja beralih dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis.<sup>42</sup> Dalam hal ini remaja terjadi perubahan secara biologis meliputi perubahan fisik dan berkembangnya seks primer dan sekunder. Sedangkan pada perubahan psikologis meliputi adanya perubahan dalam hal emosi yang berubah dan

<sup>42</sup> M. Jannah, 'Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangan Dalam Islam', *Jurnal Psikoislamedia*, 1.1 (2016).

merasa lebih sensitif.<sup>43</sup> Remaja awal adalah remaja berumur 13-17 tahun, Pada fase ini remaja mulai mencari jati diri, dan mulai mandiri dengan keputusan yang mereka ambil.<sup>44</sup>

Perceraian pada orang tua pada masa remaja awal, dapat mempengaruhi perkembangan remaja kearah negatif. Hal ini dikarenakan pada masa ini, remaja pada posisi rentan dimana sangat membutuhkan dukungan dan arahan agar dapat melangkah kearah yang benar. dukungan sosial merupakan suatu bentuk kenyamanan baik fisik maupun psikologis yang diberikan anggota keluarga ataupun sahabat dekat.<sup>45</sup> Dengan adanya dukungan sosial yang baik, remaja tidak akan merasa kesepian, tertekan ataupun stress berlebihan. hal ini dikarenakan remaja akan merasa memiliki tempat yang nyaman dalam kehidupannya sehingga dapat mengontrol emosi yang berlebihan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh utri dan Caroline<sup>46</sup>, terdapat hubungan yang berarti dan signifikan antara dukungan sosial dan regulasi emosi. Hasil penelitian ini juga didukung oleh Vienlentina<sup>47</sup>, pahlawati<sup>48</sup>, Rizkiana dan Indrawati<sup>49</sup>, serta Putriana dan Gunatirin<sup>50</sup> yang menyatakan hasil serupa. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Vienlentina menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dinilai dan dirasakan maka akan semakin tinggi pula kemampuan siswa dalam

---

<sup>43</sup> K. B. Hidayati and M. Farid, 'Konsep Diri, Adversity Quotient Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja', *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 5.2 (2016), 137-44.

<sup>44</sup> Sheilla and Oktarina.

<sup>45</sup> Defi Indriani and Inhasuti Sugiasih, 'Dukungan Sosial Dan Konflik Peran Ganda Terhadap Kesejahteraan Psikologis Karyawati PT. SC Enterprises Semarang', *Jurnal Proyeksi*, 11.1 (2016), 46-54.

<sup>46</sup> Putri and Coralia.

<sup>47</sup> Vienlentina.

<sup>48</sup> Pahlawati.

<sup>49</sup> Rizkiana and Indrawati.

<sup>50</sup> Putriana and Gunatirin.

meregulasi emosinya.<sup>51</sup> Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin positif dukungan sosial yang diterima oleh seseorang maka regulasi emosi yang dimiliki akan semakin tinggi.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Putri dan Caroline<sup>52</sup>, Vienlenticia<sup>53</sup>, pahlawanti<sup>54</sup>, Rizkiana dan Indrawati<sup>55</sup>, serta Putriana dan Gunatirin<sup>56</sup> terdapat hubungan yang positif antara dukungansosial dengan regulasi emosi. Berdasarkan hal tersebut hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H<sub>0</sub> = Tidak terdapat pengaruh negative antara dukungan sosial terhadap regulasi emosi pada remaja awal dengan orang tua bercerai di SMK AL-Huda Kediri.

H<sub>1</sub> = Terdapat pengaruh positif antara dukungan sosial terhadap regulasi emosi pada remaja awal dengan orang tua bercerai di SMK AL- Huda Kediri.

---

<sup>51</sup> Vienlenticia.

<sup>52</sup> Putri and Coralia.

<sup>53</sup> Vienlenticia.

<sup>54</sup> Pahlawati.

<sup>55</sup> Rizkiana and Indrawati.

<sup>56</sup> Putriana and Gunatirin.

