

BAB 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Tidak dapat dipungkiri, bahwa setiap individu ingin memiliki keluarga yang rukun dan harmonis. Namun, pada nyatanya, kerukunan dan keharmonisan di dalam sebuah keluarga tidak selalu terealisasi dengan baik. Keluarga yang tidak rukun dan harmonis akan menimbulkan suatu permasalahan, salah satunya yakni, *broken home*. Menurut Wells & Rankin (1991), *Broken home* mengacu pada adanya struktur keluarga yang terganggu sehingga keadaan keluarga tidak ada keharmonisan. Adapun *broken home* dapat dilihat dari dua aspek, yakni (1) Orang tua tidak berpisah atau bercerai, namun struktur dari keluarga tidak utuh karena ibu atau ayah sering tidak di rumah atau tidak lagi menunjukkan hubungan kasih sayang, (2) Keluarga terpecah karena adanya salah satu anggota keluarga yang meninggal atau bercerai (Wulandari & Fauziah, 2019).

Broken home juga dapat diartikan sebagai suatu peristiwa di mana hubungan yang terjalin di dalam suatu keluarga tidak berjalan secara harmonis, salah satu yakni seperti fungsi dari masing-masing anggota keluarga tidak jelas atau ikatan emosi antara keluarga tidak terjadi dengan baik (Siswanto, 2007).

Perceraian dapat terjadi karena berbagai faktor. Menurut Badan Pusat Statistik Indonesia (2022), beberapa faktor penyebab terjadinya perceraian adalah (1) Pasangan poligami, (2) Adanya kekerasan dalam rumah tangga, (3) Terjadi perselisihan serta pertengkaran terus menerus dan tidak ada kemungkinan untuk rukun kembali, (4) timbul ketidakharmonisan karena permasalahan finansial atau ekonomi, (5) Salah satu pihak meninggal pihak lainnya selama dua tahun berturut-turut tanpa ada izin dari pihak lain dan tanpa ada alasan yang jelas (secara jelas meninggalkan pihak lain), (6) Pasangan melakukan zina.

Dilansir dari Databoks (2024), menurut laporan Statistik Indonesia pada tahun 2023 di Indonesia terjadi perceraian sebanyak 463.654 kasus menurun sebesar 10%, jika dibanding dengan 2022 dengan jumlah perceraian sebanyak 516.334 kasus yang merupakan jumlah kasus perceraian tertinggi jika dilihat dari rentang tahun 2019 yang memiliki jumlah 439.002 kasus, 2020 yang memiliki jumlah 291.677 kasus, dan 2021 yang memiliki jumlah 447.743 kasus.

Gambar 1.1.

Angka Perceraian di Indonesia dalam 5 tahun terakhir



Dengan terjadinya perceraian dalam sebuah keluarga, hubungan antara suami-istri dapat menjadi renggang dan juga dapat menimbulkan keterasingan (Muttaqin & Sulisty, 2019). Perceraian juga dapat memberikan dampak kepada anak di kemudian hari.

Menurut Mistiani (2020), anak yang menjadi korban *broken home* karena perceraian orang tuanya dapat memengaruhi perilaku kepada anak kedepannya. *Broken home* dapat menimbulkan implikasi negatif untuk psikologis anak. *Broken home* juga cenderung dapat membuat anak menjadi pendiam, penyendiri, dan memiliki motivasi yang rendah, sehingga hal ini dapat merugikan anak dan dapat membuat masa depan anak tidak seperti yang diinginkan (Muttaqin & Sulisty, 2019). Hal ini tidak hanya terjadi di masa anak-anak dan remaja saja, tetapi dapat melekat hingga usia dewasa sang anak (Adristi, 2021).

Dewasa awal merupakan pergantian dari masa remaja ke masa dewasa. Pada masa ini individu berada di fase hubungan yang dekat dengan lingkungan sekitar, Pada masa dewasa awal individu akan memasuki masa yang signifikan untuk menentukan masa depan (Ardianisa & Dewi, 2023). Individu pada masa dewasa awal akan memperoleh banyak peristiwa tidak terduga untuk mencari jati diri (Prastowo, 2023). Namun, pada masa dewasa awal individu juga akan menemui berbagai permasalahan yang menyangkut mengenai perubahan yang terjadi pada diri individu (Maryati & Rezania, 2018).

Dengan adanya permasalahan ini, individu yang masuk pada masa dewasa awal akan mengalami *stress*, sehingga dapat memengaruhi individu dalam memandang dirinya sendiri, dapat memandang dirinya sebagai individu dengan aspek negatif, terganggunya produktivitas, dan fungsi sosial (Prastowo, 2023).

Menurut Lazarus & Folkman, (1987), pada teori “*The Transactional Theory*” menyatakan, *stress* pada seseorang dapat terjadi karena adanya transaksi dua arah yang kompleks antara individu tersebut dengan lingkungan luar. Sehingga dapat diartikan bahwa cara seseorang bereaksi atau menafsirkan suatu peristiwa dapat menghasilkan dampak yang lebih kuat dan menyebabkan *stress* terhadap peristiwa tersebut. Menurut teori “*The Transactional Theory*” juga menyatakan bahwa *appraisal* merupakan faktor utama yang dapat menentukan banyaknya jumlah *stress* yang dialami seseorang ketika menghadapi situasi yang mengancam atau berbahaya (Gaol, 2016).

Selain dari teori Lazarus, terdapat teori yang menjelaskan tentang *stress*, yakni *stress* menurut teori Lovibond & Lovibond, *stress* merupakan sebuah respon emosional yang dihasilkan dari suatu peristiwa yang menekan dalam kehidupan individu (Lovibond & Lovibond, 1995). Dalam arti umumnya, *stress* merupakan suatu pola reaksi serta adaptasi umum dalam menghadapi *stressor* yang berasal dari dalam maupun luar individu. Apabila *stressor* yang datang dapat diatasi dengan baik maka individu tersebut berada dalam keseimbangan dan tidak timbul *stress*, namun jika *stressor* yang datang tidak dapat diatasi dengan baik maka *stress* akan timbul (Musradinur, 2016), apabila *stress* tidak berakhir, individu yang mengalami hal tersebut akan merasakan kelelahan (Gaol, 2016). *Stress* yang dialami oleh individu juga dapat mengganggu serta membuat perubahan pada kondisi psikis maupun pada kesehatan (Sholihah & Sawitri, 2021).

Adapun faktor yang dapat memengaruhi terjadinya *stress* atau dapat juga disebut sebagai *stressor* pada individu adalah lingkungan, diri sendiri, dan pikiran. Pada *stressor* lingkungan sikap lingkungan terhadap individu, tuntutan – sikap keluarga, dan perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) dapat menjadi pemicunya. Pada *stressor* diri sendiri adanya kebutuhan psikologis untuk menggapai keinginan serta adanya proses internalisasi diri untuk dapat menyerap sesuatu yang diinginkan oleh individu agar dapat sesuai dengan perkembangan dapat menjadi pemicu terjadi *stress*. Pada faktor pikiran penilaian individu yang diberikan terhadap lingkungan serta pengaruh dari lingkungan tersebut untuk individu dan adanya persepsi terhadap lingkungan dapat menjadi pemicunya (Musradinur, 2016).

Pada fenomena *broken home* yang telah dialami oleh dewasa awal, pemicu *stress* juga dapat terjadi karena efek dari *broken home*, yakni bentuk *stressor* yang timbul dari sikap keluarga terhadap individu yang tidak harmonis serta *stressor* yang terbentuk dari pikiran

karena adanya pengaruh dari lingkungan yang tidak harmonis. Individu dapat kesulitan untuk menghadapi lingkungannya karena kejadian yang telah terjadi seperti kurang mampu menjalin interaksi sosial dan kurang percaya diri (Aristawati dkk., 2022).

Sehingga, dampak dari *broken home* yang dirasakan oleh dewasa awal adalah performansi kerja yang kurang maksimal, takut untuk berkomitmen pada jenjang hubungan yang serius, dan individu akan mengalami berbagai macam emosi yang membuat suasana hati berubah secara tidak stabil (Aristawati dkk., 2022).

Sejatinya, masa dewasa awal merupakan masa individu memiliki tanggung jawab dan tantangan yang lebih besar di dalam hidupnya. Pada masa ini, individu sudah mulai untuk menentukan tujuan serta diharuskan untuk dapat mandiri. Namun, *stress* yang terjadi pada dewasa awal akibat *broken home* dapat memberikan dampak negatif untuk individu dan tidak dapat dikatakan sebagai masalah sepele karena dapat membuat kualitas hidup individu yang mengalami *broken home* menjadi kurang baik.

Guna untuk mendukung penelitian yang akan dilakukan, peneliti melakukan studi awal pada mahasiswa yang mengalami *broken home*. Peneliti mengambil data mengenai pengetahuan mengenai *broken home* dan apa yang dirasakan oleh beberapa mahasiswa yang mengalami *broken home*.

Penyebab keluarga mengalami broken home: Ekonomi. Menurut R, broken home adalah keadaan suatu keluarga berada pada kondisi yang berantakan, tidak utuh, dan keluarga berpisah atau terpisahkan baik karena adanya perceraian atau kematian. R sering merasa kesepian karena keadaan broken home dan sering merasa sedih. R merasa sedih karena sebelum terjadi perceraian ayahnya sering mendengarkan keluh kesah R, menuruti keinginannya, dan menjadi sosok yang melindunginya. R sering merasa stress karena orang tuanya berpisah dan sering merasa trauma dan kegiatan menjadi berantakan. R juga menyatakan bahwa jadi malas berteman dengan laki-laki, sering menyendiri. R juga mengatakan bahwa ia menjadi belajar terus-menerus, tetapi ketika gagal ia dapat menangis dan menjerit.

(RAL / 23 tahun / Mahasiswa)

Penyebab keluarga mengalami broken home: Ekonomi dan tidak harmonis. Menurut M, broken home adalah situasi seseorang tidak merasakan hangatnya suasana dan/atau

keharmonisan di dalam keluarga. M sering merasa ada di fase kesepian karena tidak dapat merasakan sosok ayah dan tidak memiliki hubungan yang dalam dengan ibu. M menyatakan bahwa rasa sedih tidak bisa luput dari keadaan broken home tetapi M merasa tidak bisa menyalahkan orang tuanya karena M memahami keadaannya. M sering merasa kecewa dengan keadaannya, seolah ia memahami keadaan orang tuanya dan mewajarkan tindakan orang tuanya. Namun, orang tuanya mengabaikan kewajibannya kepada anak-anak. M merasa kesepian di saat-saat tertentu. M kadang merasa stress karena M merupakan putri sulung dari lima bersaudara, sehingga merasa memiliki tanggung jawab yang besar. Tidak hadirnya sosok orang tua M membuat M kewalahan untuk mengawasi dan mendidik adiknya dengan posisi M seorang mahasiswa. M juga merasa Lelah karena seolah dipaksa untuk menjadi dewasa karena keadaan. M merasa karena broken, hubungan keluarga menjadi renggang dan M terbiasa diabaikan, terbiasa mandiri, memiliki kebiasaan buruk seperti tertutup dengan orang lain dan sulit percaya dengan orang lain.

(M / 22 tahun / Mahasiswa)

Penyebab keluarga mengalami broken home: Ekonomi. Menurut G, broken home adalah istilah untuk keluarga yang tidak rukun atau mengalami perceraian. G sering merasa kesepian tetapi G menyatakan bahwa secara alami G mencari pelampiasan dari hadirnya orang lain yang dapat menggantikan posisi orang tuanya, biasanya G mencari sosok yang dapat menjadi orang tua tiri atau mentor yang dapat mengayomi G. Selain itu, G juga terkadang merasa sedih dengan keadaan keluarganya tetapi G mencoba untuk mengerti. Tetapi G merasa bahwa perceraian antara orang tuanya akibat dari hadirnya G di dunia, sehingga G kerap merasa gagal dan benci terhadap diri sendiri. G menyatakan bahwa sering merasa stress karena kejadian broken home karena finansial dan kerukunan menjadi rusak dan perceraian orang tua juga menyebabkan G merasa batinnya terganggu. G juga menyampaikan dengan kejadian broken home ini G merasa bingung, tidak percaya diri, dan takut akan mengalami hal yang sama dengan orang tuanya. Ketika ada kegiatan yang melibatkan orang tua G sering merasa tidak utuh. G juga merasa kosong dan sering berdiam diri di rumah dan sering merasa bosan karena tidak ada keramaian.

(GRDC / 20 tahun / Mahasiswa)

Penyebab keluarga mengalami broken home: Tidak harmonis. Menurut P, broken home adalah kondisi keluarga yang tidak harmonis akibat dari adanya permasalahan antar anggota. P mengatakan bahwa P tidak terlalu merasa kesepian karena tidak ada sosok ayah sedari P kecil, tetapi perasaan sepi kerap muncul ketika P melihat interaksi atau hubungan

anak dan ayah. P tidak terlalu sering merasa sedih ketika sosok ayah tidak ada, hanya terkadang rasa kesepian dan P berusaha untuk menghilangkan rasa kesepiannya dengan cara berinteraksi dengan orang yang P anggap sudah dekat dan jika sedang merasa sedih, P lebih banyak mengurung diri di kamar dan tidur sampai perasaan sedihnya hilang. P mengatakan kejadian broken home membuat dirinya tidak pernah merasakan bagaimana rasanya tanggung jawab seorang ayah, P juga mengatakan ketika ada masalah, tidak ada sosok yang membelanya. Selama ini, P tidak pernah difasilitasi oleh ayahnya dan tidak pernah merasakan usaha seorang ayah untuk memenuhi tanggung jawab, dan merasa hidup tidak ada tantangan.

(P / 24 tahun / Mahasiswa)

Dari studi awal yang telah dilakukan, seringkali individu memiliki kesukaran dalam mengungkapkan emosi dan perasaannya. Sehingga hal ini memaksa mereka untuk memendam kejadian atau peristiwa yang telah dialami. Memendam perasaan dan emosi dalam jangka waktu lama memiliki efek yang tidak baik. Menurut Kumparan.com (2021), efek dari memendam emosi dan perasaan terlalu lama dapat mengakibatkan sakit kepala atau migrain, merasa kelelahan terus-menerus, memicu ketidakseimbangan hormon, depresi, dan kesulitan untuk fokus pada satu hal. Sehingga, ditemukan sebuah aktivitas alternatif untuk melepaskan emosi dan perasaan yang dipendam.

Salah satu terapi yang dapat dilakukan saat mengalami hal yang traumatis atau tidak baik adalah terapi menulis ekspresif. Pennebaker & Chung (2012), menjelaskan bahwa menulis ekspresif merupakan suatu aktivitas yang memiliki tujuan untuk menuliskan pengalaman dari kejadian traumatis dan mengganggu pikiran mengenai emosi yang tersembunyi untuk mengetahui wawasan dan cara penyelesaian trauma. Menulis ekspresif merupakan suatu aktivitas yang memerlukan afeksi, integritas dari pikiran serta motorik seseorang. Maka, jika seseorang menuangkan perasaannya terhadap suatu pengalaman atau kejadian melalui menulis secara ekspresif, seseorang tersebut akan merasakan apa yang dirasakannya di saat ia sedang mengalami kejadian tersebut, seseorang tersebut juga akan memiliki penilaian pada kejadian tersebut, dan memiliki pikiran yang mengarahkan seseorang tersebut pada persepsi yang baru (Azzahra, 2020). *Journal writing* (menulis jurnal) atau buku harian merupakan salah satu bentuk dari menulis ekspresif. Di dalam jurnal atau buku harian terdapat informasi pribadi yang sifatnya rahasia dan tidak dapat dibagikan dengan orang lain.

Menulis ekspresif dalam bentuk menulis jurnal atau buku harian terbukti dapat mengurangi tingkat *stress*, pada penelitian Safithry & Dewi (2020), menyatakan bahwa setelah dilakukannya menulis ekspresif, subjek memiliki nilai skor *stress* yang lebih rendah dari sebelumnya. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Nurhasanah (2019), juga menunjukkan bahwa subjek yang diberikan pelatihan menulis ekspresif memiliki nilai skor rata-rata tingkat *stress* yang lebih rendah dibandingkan dengan subjek yang tidak diberikan pelatihan menulis ekspresif. Penelitian Rahmawati (2014) juga mendapatkan hasil yang serupa, subjek yang melakukan menulis ekspresif memiliki penurunan tingkat *stress* dibandingkan sebelum melakukan menulis ekspresif.

Terapi menulis ekspresif memiliki keunggulan yakni dapat dilakukan secara massal maupun individual, jika dilakukan secara massal, terapi menulis ekspresif memberikan kesempatan bagi sesama subjek untuk saling berinteraksi (Pragholapat dkk., 2021). Pada penelitian yang dilakukan oleh Lai dkk. (2023), bahwa terapi menulis ekspresif memberikan manfaat bagi subjek dengan mengaktifkan proses kognitif, memperkuat refleksi diri, adanya evaluasi secara terus-menerus, dan mendorong untuk terbentuknya suatu perubahan dalam kognisi dan coping. Sehingga menulis ekspresif juga dapat membantu subjek agar lebih terintegrasi skema mengenai diri sendiri, orang lain, dan dunia, serta menjadikan subjek lebih adaptif (Pennebaker & Beall, 1986).

Unit Layanan Psikologi merupakan unit yang bergerak pada bidang jasa layanan psikologi yang berada di bawah naungan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Unit Layanan Psikologi memberikan layanan secara komprehensif dan beragam baik dalam bidang klinik maupun non-klinik. Layanan yang diberikan oleh Unit Layanan Psikologi dapat bersifat individual maupun kelompok. Unit Layanan Psikologi memiliki tenaga ahli yang berasal dari spesialisasi berbagai bidang yang terdiri dari psikolog klinis dewasa, klinis anak, pendidikan, perkembangan, sosial, industri-organisasi, dan konselor dari latar belakang psikologi, keagamaan, dan pendidikan. Psikolog yang menjadi bagian dari Unit Layanan Psikologi telah memiliki pengalaman dalam memberikan berbagai macam psikoterapi untuk menangani berbagai masalah klien dengan tepat. Salah satu psikoterapi yang diberikan di Unit Layanan Psikologi adalah terapi menulis ekspresif.

Di Unit Layanan Psikologi terdapat klien yang memiliki permasalahan mengenai keluarga. Salah satunya mengenai *broken home*. Pada tahun 2023 – 2024, terdapat 34 klien yang memiliki permasalahan *broken home* (perceraian). Namun, dalam penanganannya,

masih minim sekali dalam menggunakan terapi menulis ekspresif. Sehingga, hal ini yang mendasari peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai pengaruh terapi menulis ekspresif dalam menurunkan tingkat *stress* pada dewasa awal yang mengalami *broken home*.

Penulis menemukan beberapa penelitian pendukung mengenai keefektifan terapi menulis ekspresif dalam menurunkan tingkat *stress*. Pertama, terapi menulis ekspresif dapat menurunkan tingkat *stress* pada mahasiswa UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, melalui terapi menulis ekspresif yang diaplikasikan, subjek merasa lebih tenang dalam menyimpulkan suatu permasalahan, lebih lega, emosi negatif lebih terkendali karena dapat meluapkannya melalui tulisan, berdamai dengan diri sendiri, dan berkurangnya *overthinking* (Himawanti, 2022). Kedua, terapi menulis ekspresif efektif untuk menurunkan tingkat *stress* anak-anak korban kekerasan dalam rumah yang (KDRT), melalui terapi menulis ekspresif subjek merasa senang karena dapat mengeluarkan perasaan dan emosinya mengenai pengalaman emosional yang telah dilalui subjek (Rahmawati, 2014). Ketiga, terapi menulis ekspresif dapat menurunkan tingkat *stress* pada wanita penderita lupus, melalui terapi menulis ekspresif yang diaplikasikan, subjek merasa lebih rileks, Bahagia, tenang, santai, dan menerima trauma di masa lalu (Ainiyu dkk., 2020).

Meskipun pada penelitian yang telah disajikan mengenai terapi menulis ekspresif dalam menurunkan tingkat *stress* berbeda dalam hal sasaran subjek, tetapi terapi menulis ekspresif dapat diaplikasikan untuk menurunkan tingkat *stress* sehingga subjek dapat merasa dapat mengekspresikan emosinya dan merasa lebih lega. Namun, penulis belum menjumpai penelitian mengenai terapi menulis ekspresif untuk menurunkan tingkat *stress* pada dewasa awal yang mengalami *broken home*.

Guna dari penelitian dari ingin peneliti angkat adalah sebagai bentuk untuk mengetahui apakah terapi menulis ekspresif dapat diberikan kepada dewasa awal yang mengalami *broken home* untuk mengurangi tingkat *stress* yang dapat mengganggu kegiatan sehari-hari. Hal ini juga menimbang bahwa terkadang banyak dewasa awal yang malu untuk mengungkapkan tentang keadaannya. Sehingga diharapkan dengan adanya penelitian mengenai terapi menulis ekspresif sebagai salah satu cara untuk mengetahui terapi yang tepat untuk diberikan kepada dewasa awal yang mengalami *broken home*.

Rumusan masalah

1. Apakah ada pengaruh dari terapi menulis ekspresif dalam menurunkan tingkat *stress* dewasa awal yang mengalami *broken home*?

Tujuan penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat *stress* pada dewasa awal yang mengalami *broken home* serta mengeksplorasi pengaruh dari terapi menulis ekspresif jika digunakan sebagai terapi yang tepat dalam menurunkan tingkat *stress* pada dewasa awal yang mengalami *broken home*. Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui apakah terapi menulis ekspresif memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat *stress* dewasa awal yang mengalami *broken home*.

Kegunaan penelitian

Kegunaan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari terapi menulis ekspresif yang dapat dilakukan oleh dewasa awal untuk mengurangi tingkat *stress* karena mengalami *broken home*. Terapi menulis ekspresif dipilih sebagai media pada penelitian ini karena terapi menulis ekspresif merupakan terapi yang dapat menyalurkan perasaan dan pendapat dari subjek.

Kegunaan Teoretis

Adapun kegunaan teoretis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pada pengembangan kajian teoretis dalam bidang psikologi, khususnya psikologi klinis dalam memahami *stress* pada individu dewasa awal yang memiliki keadaan keluarga *broken home*. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya literatur ilmiah mengenai pengaruh dari terapi menulis ekspresif sebagai intervensi psikologis untuk menurunkan tingkat *stress*.

Kegunaan Praktis

- a) Peneliti berharap bahwa penelitian ini tidak hanya sekedar dapat memberikan informasi tertulis mengenai tingkat *stress* pada dewasa awal yang mengalami *broken home*.

- b) Peneliti berharap bahwa dengan adanya penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai adanya atau tidaknya pengaruh dari terapi menulis ekspresif bagi dewasa awal yang mengalami *broken home*.
- c) Peneliti berharap dengan penelitian yang dilakukan ini memberikan wawasan dan pembaca dapat lebih memahami bahwa *stress* yang dialami oleh dewasa awal akibat *broken home* bukanlah hal yang dapat diremehkan, sehingga dapat diatasi dengan lebih baik di waktu mendatang.

