

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Setiap keluarga menginginkan keharmonisan dalam membangun rumah tangganya, terutama bagi keluarga yang sudah mempunyai anak. Namun, kenyataannya setiap keluarga tetap memiliki masalah atau konflik yang cukup beragam, mulai dari masalah ringan sampai dengan berat. Terdapat beberapa masalah yang pada akhirnya mengharuskan orang tua untuk memilih jalur perceraian. Perceraian ini kemudian dipilih untuk dijadikan sebagai solusi terbaik menurut mereka. Akan tetapi, dengan adanya perceraian orang tua, ada pula sosok anak yang harus menerima kenyataan bahwa keluarganya sudah tidak utuh lagi atau yang sering disebut sebagai *broken home*. Willis (2015) mengartikan remaja *broken home* sebagai remaja dengan keadaan keluarga yang tidak utuh atau terpecah akibat perceraian kedua orang tua.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, kasus perceraian sudah banyak terjadi di Indonesia. Berdasarkan laporan statistik yang peneliti temukan dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022, kasus perceraian yang ada di Indonesia mencapai 516.334 kasus. Kasus tersebut meningkat 15,31% dibanding tahun 2021 yakni sebanyak 447.743 kasus. Dilihat dari provinsinya, jumlah kasus perceraian yang paling tinggi pada tahun 2022 adalah Provinsi Jawa Barat yakni 113.643 kasus, berikutnya Provinsi Jawa Timur yakni 102.065 kasus, dan Provinsi Jawa Tengah yakni 85.412 kasus.

Adapun penyebab dari kasus perceraian itu berbagai macam. Berdasarkan pada fakta yang disajikan oleh BPS pada Laporan Statistik Indonesia tahun 2022, faktor utama penyebab perceraian adalah pertengkaran dan perselisihan sebanyak 284.169 kasus (63,4%), dan faktor lainnya berupa : faktor ekonomi (24,75%), meninggalkan salah satu pihak (8,78%), KDRT (Kekerasan Dalam Rumah Tangga) (1,1%), dan mabuk (0,39%).

Badan Pusat Statistik (BPS) pun mencatat bahwa Kabupaten Bandung menempati urutan kedua dengan perceraian terbanyak setelah Kabupaten Indramayu yakni sebanyak 7.683 kasus pada tahun 2023. Adapun di Kecamatan Margaasih yang merupakan salah satu kecamatan di Kabupaten Bandung tercatat memiliki jumlah kasus perceraian sebanyak 221 kasus.

Perceraian kedua orang tua ternyata memiliki dampak atau pengaruh pada anggota keluarga itu sendiri, terutama dapat berdampak pada anak yang sedang memasuki usia atau masa remaja. Pada masa remaja, mereka masih membutuhkan banyak bimbingan, arahan, dan perhatian dari kedua orang tuanya. Masa remaja merupakan masa perubahan atau transisi khususnya dalam aspek sosio-emosi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang dimana hal tersebut adalah masa krusial. Akibat dari adanya perceraian kedua orang tua, terkadang membuat pengawasan serta perhatian pada anak jadi berkurang atau bahkan tidak ada sama sekali, padahal pada masa remaja peran orang tua sangatlah penting dan dibutuhkan untuk perkembangan remaja, sehingga remaja bisa menjalani dan tumbuh dalam masa remaja dengan lebih terawasi dengan baik.

Akibat adanya perceraian orang tua, menurut Hasanah dan Maarif (2021) remaja *broken home* kerap kali mengalami tekanan mental seperti stres dan depresi yang dapat membuat perilaku sosialnya menjadi buruk. Menurut Ramadhani dan Krisnani (2019) perceraian orang tua membawa dampak atau pengaruh psikologis yang berat bagi anak remaja seperti mempunyai perasaan tidak bahagia, kesepian, tidak aman, diabaikan oleh orang tua, dan merasa bersalah terhadap diri sendiri. Pratama, et al. (2016) menambahkan bahwa kasus perceraian orang tua dapat menimbulkan tekanan stres, perubahan fisik dan mental seluruh anggota keluarga, serta bisa memunculkan perilaku menyimpang pada anak remaja. Berdasarkan beberapa penelitian

tersebut, dapat dikatakan bahwa perceraian orang tua cenderung memberikan dampak negatif bagi remaja.

Dampak negatif yang muncul akibat perceraian orang tua bisa berbagai macam, salah satunya akan berdampak pada *subjective well-being*, yang selaras dengan beberapa penelitian yang peneliti temukan seperti, seseorang yang orang tuanya bercerai pada masa remaja cenderung memiliki *subjective well-being* yang rendah (Azra, 2017). Primasti dan Wrastari (2013) menyatakan bahwa remaja *broken home* memiliki masalah emosional dan *subjective well-being* yang rendah. Werdyaningrum (dalam Rahayu, 2020) menyatakan bahwa remaja yang *broken home* mempunyai nilai kesejahteraan yang cenderung lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang orang tuanya tidak bercerai.

Pada beberapa penelitian sebelumnya disebutkan bahwa remaja *broken home* mempunyai nilai *subjective well-being* yang rendah. Adapun *subjective well-being* menurut Diener (2006) diartikan sebagai konsep evaluasi psikologis atau persepsi seseorang terhadap kepuasan dan afeksi dalam pengalaman hidupnya. Diener menambahkan pada *subjective well-being* adanya afek atau emosi positif yang lebih dominan dirasakan dibandingkan dengan afek atau emosi negatifnya. Adapun yang dimaksud dengan afek positif adalah perasaan positif yang dapat berupa kesenangan, keriang, kebanggaan, dan sukacita, sedangkan afek negatif adalah perasaan negatif yang dapat berupa kesedihan, kemarahan, kecemasan, stress, dan perasaan bersalah.

Nilai *subjective well-being* yang cenderung rendah pada remaja *broken home* ini pun selaras dengan hasil studi awal yang dilakukan peneliti melalui pengisian kuesioner *online* dalam bentuk *google form* kepada 35 responden remaja *broken home* atau memiliki orang tua bercerai. Pada hasil studi awal, sebagian responden mengatakan bahwa setelah perceraian orang tua,

mereka lebih banyak merasakan kesedihan atau kurang bahagia karena keadaan orang tua yang sudah tidak bersama-sama lagi, sering merasa iri dengan keluarga lain yang orang tuanya tidak bercerai, merasa tidak memiliki tempat bercerita yang nyaman di rumah, merasa kesepian, menjadi lebih sering *badmood*, marah, kesal, menjadi lebih banyak pikiran, merasa hilang arah, menjadi tidak semangat untuk sekolah dan aktivitas lain, serta alasan lainnya. Berdasarkan jawaban responden tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa setelah perceraian orang tua, mereka lebih sering mengalami emosi atau afek negatif daripada emosi atau afek positif.

Pada studi awal, responden juga memaparkan bahwa setelah perceraian orang tua mereka menjadi tidak terlalu dekat atau canggung dengan kedua orang tua, terlebih lagi ada yang sudah tidak tinggal bersama, atau hanya tinggal dengan salah satunya. Sebagian besar dari mereka merasa kurang puas terhadap hubungan mereka dengan orang tuanya. Responden juga menjelaskan setelah perceraian orang tua, sebagian dari mereka merasa tidak fokus sekolah dan semangat untuk bersekolah menurun, sehingga menyebabkan prestasi mereka juga yang cenderung menurun. Selain itu, banyak dari responden yang sudah tidak melakukan hobi mereka setelah perceraian orang tua. Sebagian besar mengatakan malas dan tidak semangat karena tidak ada dukungan dari orang tua, terutama jika orang tua mereka yang lebih sibuk dengan urusannya sendiri serta sudah tidak tinggal bersama lagi. Berdasarkan jawaban responden tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa setelah perceraian orang tua, remaja merasa kurang puas dalam hidup mereka.

Berdasarkan hasil studi awal yang sudah dipaparkan sebelumnya, dapat diketahui bahwa setelah perceraian orang tua yang terjadi, banyak remaja cenderung merasa tidak puas dengan hidup mereka serta lebih sering mengalami emosi atau afek negatif dibandingkan dengan emosi

atau afek positif, sehingga peneliti menyimpulkan bahwa sebagian remaja *broken home* cenderung mempunyai *subjective well-being* yang rendah.

Akan tetapi, selain dari banyaknya hal negatif yang dirasakan oleh responden setelah perceraian orang tua mereka, peneliti menemukan jawaban dari beberapa responden justru merasakan hal yang cenderung positif. Mereka memaparkan bahwa ketika orang tua mereka sudah bercerai, rumah terasa menjadi lebih damai karena mereka sudah tidak mendengar suara bising lagi akibat pertengkaran orang tua yang terjadi hampir setiap hari. Mereka merasa pertengkaran yang dilakukan oleh orang tua itu memberikan tekanan dan perasaan tidak nyaman pada diri mereka, sehingga menghambat rasa kebahagiaan mereka dan aktivitas sehari-hari mereka. Berbeda dengan keadaan setelah orang tua bercerai, sebagian dari mereka merasa lebih bisa untuk merasakan bahagia dan merasa bersemangat kembali pada aktivitas keseharian mereka. Pada saat orang tua mereka bercerai memang muncul perasaan sedih dan kesal dalam diri mereka, tetapi sebagian dari mereka berpikir jika memang perceraian adalah keputusan terbaik untuk keluarganya, mereka pun mau tidak mau harus menerima keputusan tersebut. Ada responden yang mengatakan, beberapa bulan setelah orang tua mereka bercerai dia berusaha untuk tidak kesal dan marah pada orang tuanya karena perceraian yang memang sudah terjadi dan tidak bisa diubah, ada yang berusaha untuk bisa mengontrol dan menekan kesedihannya agar tidak sedih yang berlarut kepada kedua orang tuanya, walaupun hal itu mereka katakan cukup sulit dilakukan di awal-awal perceraian kedua orang tuanya, yang kemudian dari jawaban responden tersebut peneliti simpulkan sebagai adanya regulasi emosi yang muncul dilakukan oleh responden. Selain itu, ada juga responden yang berusaha untuk memaafkan kedua orang tua mereka, dan pasrah atas perceraian yang sudah terjadi. Responden berusaha untuk tetap bisa

merasakan bahagia, bisa menjalani aktivitas keseharian dengan perasaan yang lebih semangat dan puas, serta tidak selalu terjebak dalam permasalahan perceraian kedua orang tua mereka.

Berdasarkan hasil studi awal yang sudah dilakukan, dapat dikatakan bahwa ada beberapa faktor tertentu yang bisa memberikan pengaruh kepada *subjective well-being* remaja *broken home* baik dalam mencapai kepuasan hidup maupun merasakan emosi positif setelah ditimpa masalah perceraian orang tua mereka. Berdasarkan jawaban responden tersebut pun peneliti menemukan bahwa untuk mengurangi dampak negatif dari perceraian orang tua dan untuk meningkatkan nilai kesejahteraan subjektif pada remaja yang *broken home* dapat dilakukan upaya meregulasi emosi dengan baik dan juga pemaafan kepada orang tua mereka.

Perceraian orang tua yang terjadi pada masa remaja tentu merupakan situasi yang emosional bagi remaja itu sendiri. Pengaturan dan pengelolaan emosi dapat dilakukan oleh remaja *broken home* sehingga mereka bisa tetap merasakan *well-being* pada kehidupan mereka, meskipun sedang dihadapkan pada situasi yang emosional. Peran regulasi emosi yang baik sangat diperlukan terutama jika mengingat bahwa peran emosi dalam masa remaja sangatlah besar (Peter, 2015). Regulasi emosi dapat diartikan sebagai suatu cara yang bisa dilakukan oleh seseorang dalam memengaruhi emosi baik dalam merasakan, mengalami, serta mengekspresikan emosinya. Adapun cara seseorang dalam memengaruhi emosinya adalah dengan cara mengatur emosi tersebut seperti meningkatkan emosi positif serta menurunkan emosi negatif dalam dirinya (Gross, 1998).

Peneliti kemudian menemukan adanya hubungan antara regulasi emosi dengan *subjective well-being* pada remaja yang *broken home*, seperti penelitian yang telah dilakukan Heldon dan Eliot (dalam Rahayu, 2020) yang menyatakan bahwa emosi termasuk salah satu faktor yang dapat memberi pengaruh terhadap *subjective well-being* siswa. Menurut Kaplan (2017) remaja

dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi cenderung mempunyai masalah emosional yang rendah, hal ini dikarenakan remaja yang mempunyai tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi mempunyai kemampuan untuk mengatur emosinya dengan baik, sehingga mereka dapat dengan mudah menyelesaikan berbagai konsep diri dan mengatasi masalah emosional yang negatif. Shourie dan Kaur (2017) menjelaskan bahwa remaja yang mengalami kesulitan dalam regulasi emosi akan mempunyai nilai kesejahteraan subjektif yang cenderung rendah.

Peneliti pun menemukan adanya korelasi positif antara regulasi emosi dengan *subjective well-being* pada remaja *broken home* sebesar 0,515 (Rahayu, 2020). Kemudian, Mariyati et al. (2023) menyebutkan bahwa regulasi emosi mempunyai hubungan positif dengan *subjective well-being* sebesar 0,962 pada santri di Pondok Pesantren Sidoarjo. Pada penelitian Alfinuha dan Nuqul (2017) disebutkan bahwa regulasi emosi memengaruhi *subjective well-being* dengan pengaruh positif sebesar 3,53%.

Perceraian orang tua bukanlah suatu hal yang dapat dikendalikan oleh remaja, tetapi itu merupakan masalah yang terjadi pada orang tua yang memiliki dampak pada remaja itu sendiri. Adapun cara yang paling mungkin dilakukan atau diupayakan oleh seorang remaja ketika dihadapkan pada masalah yang datangnya dari luar diri mereka sendiri adalah dengan melakukan pemaafan kepada orang tua mereka. Thompson (2005) mengartikan pemaafan sebagai suatu proses intrapersonal yang melibatkan pengarahannya pada diri sendiri, orang lain, dan situasi dengan tujuan untuk mengubah persepsi terhadap peristiwa yang tidak diinginkan menjadi lebih netral bahkan positif.

Peneliti kemudian menemukan beberapa penelitian yang dapat membuktikan terdapat hubungan antara pemaafan dengan *subjective well-being*. McCullough et al. (dalam Utami, 2015) menyatakan bahwa pemaafan dapat memperbaiki suatu hubungan, meningkatkan kualitas

hubungan, serta mengurangi kecemasan, depresi, dan permusuhan. Hikmah (2015) menambahkan bahwa dengan melakukan pemaafan kepada orang tua yang bercerai dapat memberikan makna serta sisi positif pada diri anak. Pada penelitian lain juga disebutkan bahwa nilai-nilai moral seperti sikap pemaafan dapat memberikan hal positif, seperti mengurangi pengaruh yang negatif dalam diri seseorang, sehingga bisa membuat *subjective well-being* menjadi meningkat (Anderson et al., 2020).

Peneliti juga menemukan adanya pengaruh positif antara pemaafan dengan *subjective well-being*, pengaruhnya sebesar 31,4% (Fitriasri & Hadjam, 2019). Selain itu, Cheng et al. (2021) menyebutkan bahwa pemaafan mempunyai pengaruh positif terhadap *subjective well-being* sebesar 40,52%. Chan (2013) menambahkan terdapat hubungan positif antara pemaafan dengan *subjective well-being* sebesar 0,88. Yalçın dan Malkoç (2015) juga menemukan pengaruh positif antara pemaafan dengan *subjective well-being* sebesar 11%.

Dengan merujuk pada uraian yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti merasa tertarik untuk meneliti lebih dalam mengenai pengaruh regulasi emosi dan pemaafan secara simultan atau bersama-sama terhadap *subjective well-being* pada remaja *broken home*, pengaruh regulasi emosi terhadap *subjective well-being* pada remaja *broken home*, serta pengaruh pemaafan terhadap *subjective well-being* pada remaja *broken home*.

Kebaruan dari penelitian ini adalah peneliti belum menemukan variabel regulasi emosi dan pemaafan yang diteliti sebagai variabel independen secara simultan terhadap *subjective well-being* pada remaja *broken home*. Kebaruan berikutnya terletak pada subjek penelitian yang berbeda, yakni pada remaja *broken home* yang ada di SMPN 1 Margaasih, SMPN 2 Margaasih, dan SMP PGRI 175 Margaasih.

Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dari penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat pengaruh regulasi emosi dan pemaafan secara simultan terhadap *subjective well-being* pada remaja *broken home*?
2. Apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap *subjective well-being* pada remaja *broken home*?
3. Apakah terdapat pengaruh pemaafan terhadap *subjective well-being* pada remaja *broken home*?

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi dan pemaafan secara simultan terhadap *subjective well-being* pada remaja *broken home*.
2. Untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap *subjective well-being* pada remaja *broken home*.
3. Untuk mengetahui pengaruh pemaafan terhadap *subjective well-being* pada remaja *broken home*.

Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah :

1. Kegunaan teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa berkontribusi dalam perkembangan ilmu psikologi khususnya pada psikologi positif. Penelitian ini diharapkan bisa berkontribusi pada literatur ilmiah serta menjadi referensi yang bisa menunjang pengembangan penelitian terkait, khususnya mengenai variabel regulasi emosi, pemaafan, dan *subjective well-being*.

2. Kegunaan praktis

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber informasi, saran, dan intervensi bagi remaja *broken home*, orang tua, dan pihak lain yang bersangkutan, sehingga bisa lebih bijak dalam bersikap dan bertindak. Peneliti juga mengharapkan remaja yang *broken home* bisa tetap hidup dengan memiliki nilai *subjective well-being* yang tinggi.

