

BAB I **PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah

Pernikahan merupakan salah satu tahapan kehidupan yang mungkin dilalui oleh manusia. Hal ini di dukung oleh penjelasan (J. E. Putri et al., 2022) mengatakan bahwa kebutuhan psikologis yang diperoleh dari pernikahan yang sah dan selaras pada UU No 16 tahun 2019 yang mengatakan tujuan pernikahan untuk mewujudkan keluarga yang kekal serta harmonis berlandaskan Ketuhanan Yang Maha Esa. Kriteria yang perlu dipenuhi untuk melakukan pernikahan adalah kematangan raga serta jiwanya. Namun tidak selamanya pernikahan berjalan dengan lancar beragam persoalan terkadang ada disebuh keluarga yang rentan berujung pada perceraian.

Perceraian diartikan sebagai berakhirnya hubungan suami istri yang diputuskan oleh hukum atau agama karena sudah tidak ada kecocokan satu sama lain, tidak saling percaya, sehingga menyebabkan ketidakharmonisan dalam rumah tangga (Hasanah, 2020).

Perceraian dialami dalam berbagai aspek, melalui data Badan Pusat Statistik ada 516.344 kasus perceraian di Indonesia sejak 2022. Jumlah tersebut meningkat 15,3% dibandingkan pada tahun sebelumnya sejumlah 447.743 kasus. Perceraian disebabkan adanya perselisihan tanpa ada potensi rujuk kembali, yang totalnya sejumlah 284.169 kasus sejak 2022, perceraian dengan konflik ekonomi sejumlah 110.939 kasus,

konflik KDRT sejumlah 4.972 kasus, konflik yang disebabkan judi sejumlah 1.191 kasus. (Badan Statistika Provinsi Jawa Barat. 2021. “Kasus Perceraian Paling Banyak di Jawa Barat pada 2021.” Tersedia di: (<https://www.bps.go.id>).

Menurut Sayyuti (PPA, 2021-2023) mengatakan bahwa berdasarkan data dari pengadilan agama Kabupaten Karawang pada tahun 2021 sejumlah 5.000 kasus, pada tahun 2022 sejumlah 5.215 kasus, dan pada tahun 2023 sejumlah 5.054 kasus, angka perceraian di Karawang selalu meningkat setiap tahun. Bila pasangan yang bercerai mempunyai anak, maka akan timbul masalah pada anak tersebut sehingga anak tidak memperoleh pengasuhan yang optimal. Orang tua yang bercerai memberikan berbagai dampak pada perkembangan anak (Hasanah, 2020). Dampak perceraian orang tua pada anak berdasarkan penelitian terdahulu (Hasanah, 2020) anak menjadi mudah marah, frustasi, dan melampiaskannya dengan memberontak. Dampak perceraian orang tua pada anak remaja yaitu anak merasa ditolak oleh keluarga, sering kali marah dan emosinya sering tidak terkontrol, merasa kesepian. Dampak perceraian orang tua pada anak yang sudah dewasa adalah dampak regulasi emosinya negatif mereka menjadi mudah marah, kesepian, kecewa. Dewasa ialah fase individu yang menerima posisi dilingkup sosial bersama dengan individu lain, dewasa awal berusia 20-40 tahun Dariyo (A. F. Putri, 2018).

Regulasi emosi menurut Gross (Damairia, 2018) adalah proses individu mengelola, mengatur, atau mempengaruhi jenis emosi yang dimiliki kapan

emosi negatif muncul dan bagaimana individu mengekspresikan emosi tersebut. Terbentuknya regulasi emosi berhubungan dengan aspek-aspek kemampuan regulasi emosi menurut Thompson dan Gross (Safitri, 2017) yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi. Berdasarkan pengumpulan data awal melalui wawancara yang dilakukan kepada 7 partisipan, 3 orang mengatakan bila emosi yang mereka rasakan baik emosi positif maupun negatif dapat memahami keseluruhan proses emosi yang dialami dalam diri seperti pikiran, perasaan, serta sebuah tindakan hal ini sesuai dengan aspek regulasi emosi yaitu memonitor emosi.

4 orang diantaranya mengatakan tidak dapat mengontrol emosinya dengan baik khususnya emosi negatif seperti kecewa, kesepian, serta amarah hal ini sesuai dengan aspek regulasi emosi yaitu mengevaluasi emosi.

Terbentuknya regulasi emosi berhubungan atas beragam unsur yang menyelimutinya. Aspek-aspek kemampuan regulasi emosi ialah memonitor emosi, mengevaluasi emosi, modifikasi emosi. Berdasarkan pengumpulan data awal kepada 7 orang partisipan melalui wawancara, 3 orang menjabarkan bila emosi yang mereka rasakan mencakup emosi positif/negatif yang bisa dikelola secara optimal. 4 orang diantaranya mengatakan tidak bisa mengontrol emosinya dengan baik khususnya emosi negatif seperti kesedihan, kecewa, kemarahan, kesepian. Berdasarkan penelitian terdahulu menjabarkan bahwa individu yang tertekan sebab bekerja, kuliah, serta persoalan lainnya yang membentuk individu tidak bisa meregulasi emosinya.

Berikutnya Gross (Damairia, 2018) menjabarkan terdapat 2 strategi yang digunakan oleh manusia guna mengontrol emosi yang dirasakannya, startegi itu yakni *expressive suppression* dan *cognitive reappraisal*. Untuk strategi *cognitive reappraisal*, melibatkan proses kognitif yang mana seseorang mengontrol emosinya dengan berpikir kembali sebelum memberikan respon emosi pada suatu situasi. Sedangkan pada strategi *expressive suppression*, selalu menampilkan ekspresi guna mengontrol emosinya.

Penggunaan strategi regulasi emosi yang tepat dalam menjalankan kehidupan sehari-hari memberikan efek positif untuk beragam unsur kehidupan. Regulasi emosi mengacu terhadap bagaimana emosi tersebut diatur secara optimal.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana gambaran regulasi emosi pada dewasa awal dengan orang tua bercerai di Kabupaten Karawang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat gambaran strategi regulasi emosi pada dewasa awal dengan orang tua bercerai di Kabupaten Karawang.

D. Manfaat Penelitian

Diinginkan pengkajian ini bisa berguna untuk beragam pihak, yang mencakup:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memperkaya pengetahuan ilmu psikologi dengan gambaran regulasi emosi difase dewasa awal dengan orang tua bercerai di Karawang.



2. Manfaat Praktis

a. Bagi Dewasa Awal

Diharapkan dapat bermanfaat guna mengetahui gambaran tentang regulasi emosi difase dewasa awal dengan orang tua bercerai. Sehingga individu dapat mengembangkan diri lebih baik lagi dalam mengontrol emosi yang dirasakannya serta paham cara mengekspresikan emosinya.

b. Bagi Orang Tua

Diharapkan penelitian ini mampu memberikan pemahaman dan informasi akan pentingnya regulasi emosi pada dewasa awal akibat perceraian orang tua. Sehingga kedepannya anak dapat mengungkapkan ekspresi emosinya dengan optimal.