

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), angka perceraian di Indonesia mengalami penurunan di tahun 2025 menjadi 339.921 kasus dari 408.347 kasus perceraian di tahun 2024. Meski jumlah kasus perceraian menurun, namun data tersebut mempresentasikan fenomena sosial yang signifikan. Perceraian memiliki dampak bagi berbagai pihak, yakni bukan hanya pasangan suami istri yang bercerai, namun juga anak-anak dari pasangan suami istri tersebut. Meski di satu sisi perceraian dapat memberikan manfaat positif bagi keluarga, namun di sisi lain anak harus beradaptasi dengan perubahan struktur keluarga (Rahman, 2024). Perceraian berpotensi membuat anak kehilangan figur penting dalam hidup mereka, yang bisa membuat mereka menjadi lebih sensitif dan mudah marah (Sukmawati & Oktora, 2021). Selain itu, perceraian orang tua berpotensi membuat anak merasa *loneliness*, takut, cemas dan kesulitan berinteraksi dengan orang lain di lingkungan sosialnya (Sukmawati & Oktora, 2021). Sarbini dkk. (2014) menyatakan perceraian memberikan dampak psikologis pada anak, seperti perasaan *loneliness*, ketidakamanan, adanya rasa penolakan dari keluarga, kemarahan, kesedihan, serta perasaan menyalahkan diri sendiri. Dengan adanya perceraian orang tua membuat pertumbuhan anak dan remaja menjadi sulit (Suroso & Arsanti, 2023). Bagi anak, perceraian adalah pengalaman yang sangat menakutkan dan dianggap sebagai situasi terburuk yang dialami, di mana mereka kehilangan cinta dan kasih sayang yang diberikan setelah kedua orang tua berpisah (Suroso & Arsanti, 2023). Anarta dkk. (2024) mengungkapkan bahwa anak-anak atau remaja yang menghadapi perceraian orang tuanya seringkali merasakan kecemasan, stres dan depresi. Anak-anak dengan keluarga bercerai cenderung menunjukkan penurunan dalam keterampilan sosial mereka, jika dibandingkan dengan anak yang dibesarkan dengan orang tua utuh.

Namun, tidak hanya dampak negatif saja yang berpotensi dialami anak setelah orang tua bercerai, anak juga memiliki peluang untuk mendapatkan kebahagiaan meski orang tua bercerai (Amato, 2000 dalam Hadiani dkk., 2017). Baskoro (2008) mengemukakan bahwa, meski orang tua bercerai, remaja tetap dapat berkembang ke arah yang lebih positif, sehingga menambah rasa percaya diri dan optimis mereka dalam menghadapi masa depan. Di samping itu, anak juga bisa saja memiliki kemampuan untuk mengatasi, mencegah, dan mengubah dampak negatif menjadi hasil yang lebih positif, seperti melalui pencapaian prestasi dalam bidang akademis dan keterampilan berorganisasi (Hadiani dkk., 2017), meski orang tua mengalami perceraian. Dengan demikian, riset mengenai remaja dengan orang tua bercerai penting dilakukan karena dapat membantu mengenali tidak hanya potensi kerentanan, namun juga kapasitas positif remaja tersebut. Hasil riset ini diharapkan dapat menjadi landasan pengembangan intervensi psikologis dan program pendampingan yang lebih tepat sasaran, sehingga mampu meminimalkan dampak negatif sekaligus mengoptimalkan potensi adaptasi positif remaja pasca perceraian orang tua.

Perceraian dalam Islam seringkali dianggap sebagai satu-satunya solusi untuk mencapai ketenangan dan kedamaian dalam kehidupan bersama (Hakim, 2025). Nabi Muhammad SAW bersabda:

أَبْغَضُ الْحَلَالِ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى الطَّلَاقُ

Artinya: “Perkara halal yang paling Allah benci adalah perceraian” (HR. Abu Dawud).

Dari hadits diatas dapat dipahami bahwa perceraian adalah suatu hal yang diperbolehkan, namun sangat dibenci oleh Allah. Ikatan pernikahan yang diawali dengan niat baik dan harapan akan kehidupan yang sakinah seharusnya tidak dirusak hanya karena persoalan yang ringan atau sepele. Oleh sebab itu, segala bentuk tindakan yang mengarah pada perceraian merupakan sesuatu yang dibenci oleh Allah SWT (Linda, 2012).

Dalam pandangan Islam, hilangnya peran orang tua merupakan sebuah ujian bagi anak. Seperti yang tertulis dalam firman-Nya:

الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْعَفُورُ

Artinya: “Yang menciptakan kematian dan kehidupan untuk menguji kamu, siapa di antara kamu yang lebih baik amalnya. Dia Maha Perkasa lagi Maha Pengampun” (Q.S Al-Mulk: 2).

Ayat diatas menjelaskan bahwa Allah SWT yang memiliki kekuasaan atas segala hal. Allah SWT yang menentukan kehidupan dan kematian untuk menguji hamba-Nya, untuk mengetahui siapa diantara hamba-Nya yang paling ikhlas saat diberikan ujian (Syaripah & Permana, 2022).

Pada masa remaja, individu akan menghadapi banyak perubahan dan tantangan dalam hidupnya. Remaja diartikan sebagai masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa, yang mencakup perubahan dalam aspek biologis, kognitif, psikososial dan sosial emosional (Santrock, 2014). Saat memasuki masa ini, remaja dianggap belum stabil dalam mengendalikan emosi mereka. Perkembangan emosinya cenderung menunjukkan sifat yang sensitif dan temperamental (seperti mudah tersinggung, kecewa, marah, sedih, dan murung) (Annisa dkk., 2024). Dalam tahap ini, karakteristik yang mereka miliki akan membentuk identitas, serta kemampuan sosial dan emosional yang akan memberikan dampak besar bagi kehidupan mereka (Pangayom dkk., 2024). Di tahap perkembangannya, peran orang tua sangat berpengaruh terhadap perkembangan emosional anak. Indari dkk. (2021) menunjukkan bahwa orang tua memiliki peran penting dalam pertumbuhan psikologis remaja. Orang tua dapat memberikan dukungan emosional dengan mencontohkan perilaku yang positif, dan membantu anak dalam mengatasi masalah emosional. Melalui keterlibatan interaksi dengan orang tua, remaja belajar untuk memahami dan mengelola emosinya dengan lebih efektif (Annisa dkk., 2024). Namun, bagi remaja dengan orang tua bercerai seringkali mengalami kesulitan emosional dan psikologis. Remaja seringkali merasakan *loneliness*, kecemasan, diabaikan dan mengalami tantangan dalam beradaptasi dengan kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun dalam hubungan sosial (Pangayom dkk., 2024). Remaja dengan orang tua bercerai juga seringkali merasakan *loneliness* dan kurangnya dukungan emosional, sehingga dapat memperburuk kondisi psikologis remaja (Demo & Acock dalam (Pangayom dkk., 2024).

Perceraian orang tua mengharuskan remaja untuk beradaptasi dengan perubahan struktur keluarga (Permatasari & Ambarwati, 2023). Dalam menghadapi situasi tersebut, tidak semua remaja mampu menggunakan strategi koping yang adaptif. Karakteristik perkembangan remaja yang belum sepenuhnya mencapai kematangan emosi (Fitri & Adelya, 2017) membuat mereka rentan menarik diri dari lingkungan sosial sebagai jalan pintas untuk beradaptasi dengan situasi, meskipun dalam jangka panjang hal ini justru beresiko menimbulkan isolasi sosial (Pangayom dkk., 2024). Kombinasi antara strategi koping maladaptif seperti menarik diri dari lingkungan dan adanya perubahan struktur keluarga akibat perceraian, mengakibatkan remaja merasa *loneliness* dan kehilangan kedekatan emosional baik dengan orang tua maupun dengan lingkungan sosial (Pangayom dkk., 2024). Dalam situasi yang demikian, remaja menjadi semakin rentan menghadapi *loneliness* ketika ia kurang memperoleh dukungan sosial pasca perceraian orang tua (Hartantio dkk., 2024). Dengan terjadinya perceraian orang tua, remaja mengalami perubahan dalam mendapatkan pengalaman dan emosi, yang berpotensi membuat remaja merasakan *loneliness*. *Loneliness* yang dialami remaja dapat memicu timbulnya emosi negatif yang membuat remaja merasa terisolasi dan menarik diri, menghindari interaksi sosial, dan lebih suka menghabiskan waktu sendiri (Farhan dkk., 2022) karena mungkin remaja tidak ingin orang lain mengetahui atau menanyakan tentang keadaan permasalahan yang terjadi pada keluarga mereka. Dengan pertimbangan tersebut, *loneliness* dipilih sebagai fokus penelitian karena merupakan dampak psikologis yang bisa menimbulkan gangguan emosional apabila tidak ditangani dengan tepat.

Loneliness didefinisikan sebagai perasaan kehilangan dan ketidakbahagiaan yang muncul ketika individu berada dalam hubungan sosial yang kurang erat (Peplau, 1985). Febrina (dalam (Siagian & Brahmana, 2023) mendefinisikan *loneliness* sebagai keadaan emosional yang ditandai dengan perasaan tertekan, tidak menyenangkan dan ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan sosial dengan cukup. *Loneliness* yang dialami individu disebabkan oleh minimnya interaksi yang terjalin (Santoso & Soetjiningsih, 2022). Remaja yang mengalami *loneliness* seringkali memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, cenderung

menyalahkan diri mereka sendiri dan kurang mampu berinteraksi dengan orang lain (Aviva & Jannah, 2023). Untuk dapat membangun interaksi sosial, individu perlu memiliki kemampuan dalam meregulasi emosinya (Nuriyanti & Nugraha, 2025). Regulasi emosi digambarkan sebagai kemampuan individu dalam mengelola dan merespons pengalaman emosional dengan cara yang efektif (Suryanto dkk., 2020). Regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk menghadapi, mengelola, mengekspresikan dan mengendalikan emosi yang muncul (Gross, 2002). Gross dan John (2003) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola dan mengendalikan pikiran serta perilaku dalam berbagai jenis emosi, baik emosi positif maupun negatif. Regulasi emosi memiliki dua strategi yang sering digunakan yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* (Gross & Thompson, 2007). Dalam *cognitive reappraisal*, individu akan berusaha menilai kembali atau mempertimbangkan kembali secara kognitif. Individu juga cenderung berpikir positif dan menjadikannya pembelajaran yang lebih bermakna (Gross & Thompson, 2007). Selanjutnya *expressive suppression*, individu akan berusaha menahan dan menekan untuk tidak mengekspresikan emosi yang dirasakannya, baik emosi negatif maupun positif (Gross & Thompson, 2007).

Dengan kemampuan regulasi emosi, remaja diharapkan mampu mengatasi dan mengendalikan situasi atau kejadian yang sedang dialami. Dalam ajaran Islam, setiap individu diwajibkan untuk mampu mengelola emosi dengan baik dan melarang mengekspresikan emosi dalam keadaan emosi negatif yang tidak terkendali (Harmalis, 2022). Hal ini sejalan dengan hadist Rasulullah SAW:

مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ يَسْتَطِيعُ أَنْ يُنْفِذَهُ دَعَاهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَلَى رُءُوسِ الْخَلَائِقِ حَتَّى يُخَيَّرَهُ فِي أَيِّ الْحُورِ ِشَاءَ

Artinya: “Barangsiapa yang menahan amarahnya, sedangkan ia mampu melakukannya, maka Allah SWT akan memanggilnya kelak pada hari kiamat diatas kepada seluruh makhluk, sehingga Allah memberikannya pilihan yang ia inginkan”. (HR. Ibnu Asakir).

Hadist tersebut menunjukkan bahwa setiap manusia harus dapat mengendalikan dan mengelola emosinya dengan baik meskipun dalam kondisi yang sangat tidak menyenangkan. Seseorang yang dapat mengelola emosinya dengan

baik akan memiliki kehidupan yang lebih damai dan harmonis, baik di dunia maupun di akhirat (Harmalis, 2022).

Josefanny (2021) menyatakan bahwa regulasi emosi memiliki peran penting bagi remaja terutama remaja pada orang tua yang bercerai. Sehingga, apabila regulasi emosi negatif timbul, hal yang dapat dilakukan secara efektif bagi remaja adalah melakukan *coping strategy*, seperti menarik napas dalam-dalam, dan memikirkan sesuatu atau hal-hal yang menyenangkan (Morris dkk., 2007).

Dampak dari regulasi emosi positif bagi remaja pasca perceraian antara lain tercapainya kebahagiaan dalam menjalin hubungan dengan orang lain, terciptanya relasi yang hangat dan harmonis, serta tidak larut dalam kesedihan atau depresi yang dapat mengganggu kesehatan mentalnya. Dalam Islam, mengendalikan emosi dianggap sebagai ibadah dan merupakan salah satu akhlak mulia selain keterampilan hidup. Al-Qur'an dan Hadits juga mengajarkan cara menjaga dan mengendalikan emosi, misalnya Al-Qur'an mengajarkan bagaimana setiap individu untuk menjadi sabar, tawakal dan ikhlas dalam menghadapi berbagai situasi. Kemudian Rasulullah SAW juga mengajarkan bagaimana cara mengendalikan emosinya dalam kehidupan sehari-hari, terutama saat menghadapi tekanan. Sebaliknya, bagi remaja yang mengalami regulasi negatif mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, sulit dalam menyesuaikan diri dan lebih senang menyendiri (Sativa & Helmi, 2013). Kondisi naik turunnya emosi yang dialami remaja membuat kemampuan mengendalikan emosi menjadi sangat penting (Kustanto & Khoirunnisa, 2022).

Sebelum terjadi perceraian, pada umumnya orang tua mengalami konflik-konflik dalam pernikahan (Latupono dkk., 2023). Kerentanan ini membuat orang tua sulit menangani masalah emosional yang dialami oleh anak (Febiola & Hazizah, 2019). Kondisi tersebut dapat terjadi akibatnya kurangnya keterlibatan orang tua dalam memberikan dukungan terhadap regulasi emosi. Sementara, masa remaja merupakan fase perkembangan yang cenderung lebih sensitif, reaktif dan temperamental (mudah tersinggung, kecewa, marah, sedih, murung) (Annisa dkk., 2024). Ketidakstabilan emosi pada remaja sering berdampak pada ketidakmampuan dalam mengontrol diri, hilangnya arah dan tujuan hidup, serta memicu

permasalahan psikologis pada individu (Annisa dkk., 2024). Remaja dengan orang tua bercerai memiliki kesulitan untuk mengatasi permasalahan, mengekspresikan emosi dan cenderung memandang dirinya negatif (Irani Luthfita Cahya & Laksana, 2018). Dengan demikian, remaja dengan orang tua bercerai bisa jadi memiliki kerentanan dalam hal mengelola emosi atau regulasi emosi

Berdasarkan penelitian Preece dkk. (2021), individu menghadapi banyak perubahan dan tantangan yang membuat mereka lebih rentan mengalami *loneliness*. Individu yang merasakan *loneliness* cenderung sulit dalam mengelola emosinya dengan baik. Di dalam pikiran mereka, seringkali muncul pemikiran negatif, seperti terlalu banyak merenung, menyalahkan diri sendiri ataupun orang lain, serta tidak mencoba melihat situasi dari perspektif yang lebih positif (Preece dkk., 2021). Individu yang menerapkan strategi *expressive suppression* cenderung merasakan lebih banyak emosi negatif, seperti perasaan tidak berarti dan tidak berdaya (Theja & Witarso, 2023). Hal ini membuat individu lebih memilih untuk menghindari interaksi sosial dan lebih sering menyendiri, sehingga hubungan sosial individu menjadi rendah dan rentan merasakan *loneliness* (Preece dkk., 2021). Riberio (2023) juga mengungkapkan bahwa remaja yang mengalami *loneliness* cenderung memendam perasaan mereka, menolak bantuan dari orang lain, dan tidak mau mencari dukungan sosial. Individu yang merasakan *loneliness* cenderung kurang memiliki keterampilan bersosialisasi yang dipengaruhi oleh *expressive suppression* (Smith dkk., 2019). Sebaliknya, individu yang mampu meregulasi emosinya cenderung memiliki keterampilan sosial yang lebih baik (Duijndam dkk., 2020), memiliki hubungan yang dekat dan hangat sehingga remaja lebih puas dengan interaksi sosial yang mereka jalani, sehingga potensi mengalami *loneliness* menjadi berkurang (Preece dkk., 2021). Oleh karena itu, strategi yang digunakan individu untuk mengatur emosinya mencerminkan kemampuannya dalam meregulasi emosi, dan hal ini dapat mempengaruhi tingkat *loneliness* yang dirasakan (Preece dkk., 2021).

Berdasarkan penjelasan diatas, diketahui bahwa *loneliness* memiliki hubungan dengan regulasi emosi. Namun demikian, peneliti belum menemukan adanya penelitian sebelumnya yang membahas hubungan antara *loneliness* dan

regulasi emosi pada remaja dengan orang tua bercerai terutama di Indonesia. Penelitian yang dilakukan sebelumnya cenderung berfokus pada populasi *emerging adulthood* (Theja & Witarso, 2023), sehingga belum mewakili kondisi remaja dengan orang tua yang bercerai. Remaja dengan orang tua bercerai memiliki perspektif yang berbeda terhadap perceraian, di mana mereka merasakan hilangnya peran orang tua, kurangnya dukungan yang diberikan, dan ketidakstabilan emosi yang berdampak setelah perceraian orang tua (Alfaruqi & Laksmiwati, 2023). Hal ini juga di dukung oleh penelitian Noni dan Aviani (2024) yang menunjukkan bahwa remaja dengan orang tua bercerai seringkali menarik diri, merasa hampa dan mengalami kesulitan dalam membangun relasi yang baik. Hal tersebut disebabkan adanya perbedaan yang signifikan dalam tahap perkembangan psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui apakah *loneliness* dan regulasi emosi saling berkaitan dalam kehidupan remajadengan orang tua bercerai, sebagai upaya intervensi dan dukungan yang lebih tepat pada remaja orang tua bercerai.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *loneliness* dan regulasi emosi pada remaja pada remaja dengan orang tua bercerai serta bagaimana tinjauannya dalam Islam?

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterkaitan hubungan antara *loneliness* dan regulasi emosi pada remaja dengan orang tua bercerai serta mengetahui tinjauannya dalam Islam.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritik

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman serta membantu peneliti lain dalam memperkaya penulisan mengenai penelitian

perceraian khususnya dengan variabel yang sama, yakni *Loneliness* dengan Regulasi Emosi

1.4.2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat praktis untuk individu: Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan membantu remaja dengan orang tua bercerai dalam mengatasi *loneliness* dan regulasi emosi terutama saat menghadapi situasi-situasi sulit dengan cara yang lebih adaptif.
- b. Manfaat praktis untuk orang tua: Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya peran dan dukungan emosional pada remaja dengan orang tua bercerai untuk mengurangi *loneliness* dan regulasi emosi yang dialami.
- c. Manfaat praktis kesehatan mental: Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk program intervensi atau konseling yang berfokus pada *loneliness* dan regulasi emosi pada remaja dengan orang tua bercerai. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk membuat kegiatan pendampingan yang lebih tepat sesuai dengan kebutuhan psikologis remaja.