

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut Hurlock (2006) masa remaja dianggap sebagai masa badai dan tekanan, yang berarti bahwa masa remaja penuh dengan masalah, tuntutan, dan tekanan dalam hidupnya. Penelitian yang dilakukan oleh Walker (2002) menjelaskan bahwa penyebab utama ketegangan dan masalah yang ada pada remaja seperti, perceraian orang tua, kehilangan teman dekat, pindah ke sekolah baru, nilai akademik yang buruk, dan sakit yang dideritanya. Dalam hal ini, perceraian orangtua adalah salah satu masalah signifikan yang dialami oleh remaja di dalam keluarganya.

Perceraian (*divorce*) merupakan suatu peristiwa perpisahan secara resmi antara pasangan suami-istri dimana mereka bersepakat untuk tidak lagi menjalankan tugas dan kewajiban sebagai suami-istri dan merupakan titik puncak dari banyaknya berbagai permasalahan yang ada pada beberapa waktu dan jalan terakhir yang harus ditempuh ketika hubungan pernikahan itu sudah tidak dapat dipertahankan lagi (Dariyo, 2004). Data dari Badan Pusat Statistik tahun 2012-2015, jumlah perceraian pada tahun 2014 di DKI Jakarta mencapai 10.431 kasus, sedangkan di Indonesia mencapai 344.237 kasus. Pada tahun 2015 di DKI Jakarta mencapai 10.303 dan di Indonesia mencapai 347.256 kasus (bps.go.id, 2015). Dengan tingginya jumlah perceraian di Indonesia dapat diketahui bahwa terdapat banyak anak-anak korban perceraian orangtua.

Menurut Novianna (2012) usia remaja merupakan usia paling rentan terhadap dampak perceraian orang tua. Penemuan tersebut didukung oleh hasil wawancara sebagai studi awal yang telah dilakukan peneliti kepada remaja dengan orangtua bercerai. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, ditemukan bahwa subjek AR (18) mengalami perceraian orangtua sejak usianya masih SD. Pada saat itu meskipun subjek merasa bingung dengan berita perceraian orangtuanya tersebut, subjek bersikap biasa saja. Namun demikian, saat subjek sudah berada di tingkat SMP, dampak dari perceraian orangtuanya mulai muncul. Subjek merasa sedih, malu kepada teman-teman

sekolahnya sampai tidak mau masuk sekolah, dan saat pengambilan rapot di sekolah subjek meminta ibunya untuk mengambil paling terakhir saat teman-temannya sudah pulang. Hal tersebut sampai membuat subjek harus pergi ke psikolog beberapa kali dan subjek juga menjadi tempramen, serta mudah marah. Dalam hal ini, tampaknya dampak dari perceraian orangtua memang tidak secara langsung dirasakan pada saat perceraian. Namun demikian, seiring anak bertumbuh menjadi remaja, mereka akan mengerti dengan perpisahan orangtua yang terjadi sehingga dampak dari perceraian orangtuanya baru dirasakan saat itu. Hasil studi awal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa perceraian pada orangtua memiliki dampak buruk, seperti membuat remaja mengalami kegagalan akademis, ketidakteraturan waktu makan dan tidur, bunuh diri, kenakalan remaja, penyalahgunaan narkoba, kekhawatiran hilangnya keluarga, merasa bersalah, marah, dan depresi (Stahl, dalam Aminah, Andayani, & Karyanta, 2012). Dalam penelitian ini yang menjadi fokus adalah terkait dengan depresi dikarenakan prevalensi yang tinggi dan dampak dari depresi itu sendiri pada remaja.

Dalam DSM V, *American Psychiatric Association* (2013) mendefinisikan depresi sebagai gangguan perasaan yang dialami oleh seseorang yang meliputi perasaan sedih, hampa, dan putus asa atau kehilangan minat dalam berbagai aktivitas selama dua minggu atau lebih. Depresi pada remaja adalah suatu gangguan perasaan dimana terdapat perasaan sedih dan putus asa secara berkepanjangan yang dapat menghambat kemampuan remaja untuk menjalankan peran sebagai seorang remaja (Robinson, dalam Astuty, Sukarti, & Rumiani, 2008). Adapun tanda-tanda dari depresi pada remaja, seperti adanya perubahan suasana hati atau hilangnya minat melakukan semua aktivitas, dan remaja yang mengalami depresi akan terlihat sedih, tidak bahagia, rewel, suka mengeluh, mudah tersinggung, dan mudah marah (Ramadhani & Retnowati, 2013).

Data Riskesdas 2013 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia (Depkes, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh

Radloff dan Rutter (dalam Darmayanti, 2008) pada remaja-remaja di antara ras-ras yang berbeda menemukan bahwa simtom depresi meningkat mulai dari masa kanak-kanak ke masa remaja, dan tanda meningkatnya depresi muncul antara usia 13 – 15 tahun, mencapai puncaknya sekitar usia 17 – 18 tahun, dan kemudian menjadi stabil pada usia dewasa. Selain prevalensi yang cukup tinggi, gangguan depresi yang dialami oleh remaja tidak bisa diabaikan dan dibiarkan tanpa penanganan, karena dapat berisiko menjadi depresi yang semakin parah atau sampai berisiko bunuh diri. Sebagai contoh, terdapat kasus yang dialami oleh RAK (14) yang diduga bunuh diri akibat depresi yang dipicu oleh kondisi orangtuanya yang bercerai (SindoNews.com, 2015). Efek buruk dari depresi dimunculkan dalam bentuk perilaku seperti, penyalahgunaan narkotika atau penggunaan obat-obat terlarang, mengkonsumsi alkohol, penurunan prestasi belajar, dan perilaku agresif atau merusak (Aditomo & Retnowati, 2004).

Dari perubahan-perubahan yang ditunjukkan oleh remaja saat mengalami depresi tentu ada faktor-faktor yang menyebabkannya. Faktor-faktor penyebab depresi pada remaja yaitu, memiliki pikiran yang negatif tentang diri sendiri, memiliki harga diri yang rendah, memiliki kecemasan, stress dalam kehidupan sehari-hari, memiliki peristiwa traumatis, kemampuan *coping* yang rendah, adanya masalah dengan orangtua, rendahnya dukungan sosial, sakit fisik/tidak puas dengan bentuk tubuh, dan masalah akademis (Lewinsohn, Rohde, & Seeley, 1998). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rahmayati (2012) kepada remaja dengan orangtua bercerai menunjukkan bahwa mereka mengalami berbagai reaksi emosi yang dapat memicu gejala depresi. Dalam hal ini, remaja dengan orangtua bercerai akan lebih rentan mengalami depresi karena peristiwa perceraian orangtua dapat menjadi pengalaman traumatis, sehingga berpotensi memicu terjadinya depresi. Kerentanan terhadap gejala depresi pada remaja dengan orangtua bercerai dapat diatasi, salah satunya jika remaja mampu mengendalikan atau mengatur emosinya.

Gejala emosi pada masa perceraian orangtua membuat remaja dengan orangtua bercerai merasakan kecemasan, mudah marah atau mudah

tersinggung, merasa tertekan atau frustrasi, merasa sedih, merasakan ketidaknyamanan, dan sensitif (Rahmayati, 2012). Reaksi-reaksi emosi yang ditampilkan tersebut perlu dikelola dengan baik, agar tidak berlanjut pada depresi. Dengan kata lain, remaja dengan orangtua bercerai perlu untuk meregulasi emosinya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Silk, Steinberg dan Morris (2003) regulasi emosi berkorelasi dengan perilaku dan emosi di kalangan remaja. Remaja yang memiliki regulasi emosi rendah dapat mengalami beragam bentuk psikopatologi, baik dari gangguan internal maupun eksternal. Gangguan eksternal ditandai dengan perilaku disregulasi dan kemarahan. Gangguan internal ditandai dengan kesedihan dan depresi. Oleh karena itu, regulasi emosi penting bagi remaja agar terhindar dari depresi. Jika individu dapat menggunakan strategi regulasi emosi yang baik maka individu dapat terhindar dari depresi.

Regulasi emosi adalah seperangkat proses kognitif yang mempengaruhi tipe respon emosional, serta bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosinya (Gross, 1998). Menurut Gross dan John (2003) terdapat dua jenis strategi regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Joorman dan Gotlib (2010) perbedaan individu dalam menggunakan strategi regulasi emosi memainkan peran penting dalam depresi. Hasil penelitian Garnefski dan Kraaij (2006) yang dilakukan pada populasi remaja umum hingga lanjut usia, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dalam penggunaan strategi regulasi emosi dan simptom-simtom depresi. Sebagai contoh, strategi regulasi emosi seperti ruminasi, menyalahkan diri sendiri, dan *catastrophizing* dapat membuat simptom depresi meningkat atau mendorong ke simptom depresi yang lebih parah.

Mengingat adanya hubungan strategi regulasi emosi dan depresi, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang peran regulasi emosi terhadap gejala depresi pada remaja dengan orangtua bercerai. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Garnefski dan Kraaij (2006) hanya meneliti tentang perbedaan penggunaan strategi regulasi emosi yang dilakukan pada

populasi remaja umum hingga lanjut usia. Namun, peran strategi regulasi emosi, khususnya *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* secara langsung terhadap gejala depresi pada remaja dengan orangtua yang bercerai masih perlu dikaji. Dengan mengetahui peran strategi regulasi emosi terhadap gejala depresi pada remaja dengan orangtua bercerai diharapkan akan membantu untuk mengenali dan memahami faktor-faktor yang dapat mengurangi, mencegah, atau memperbaiki gejala-gejala depresi yang mungkin dialami oleh remaja dengan orangtua bercerai.

Depresi dalam Islam dilarang, karena sama halnya dengan berputus asa dan sikap tersebut muncul dikarenakan sikap berhenti berharap. Dimana sikap tersebut terjadi karena hilangnya keimanan, padahal Allah telah menjanjikan bahwa sesungguhnya pertolongan Allah itu amat dekat, sehingga saat individu sedang mendapatkan cobaan atau musibah, individu jangan cemas, karena Allah SWT akan memberikan pertolongan kepada semua umatnya. Setiap individu hendaknya mendekatkan diri kepada Allah supaya terhindar dari depresi dan jadikanlah Allah tempat mengadu, karena sesungguhnya tempat mengadu yang hakiki hanya kepada Allah SWT.

Penelitian ini merupakan bagian dari payung penelitian yang bertemakan *mindfulness* dan depresi. Selain penelitian ini, terdapat juga penelitian peran *mindfulness* terhadap penerimaan diri pada remaja dengan orangtua bercerai, peran *mindfulness* terhadap regulasi emosi pada remaja panti asuhan, peran *mindfulness* terhadap kecemasan dan depresi pada ibu dengan kehamilan primigravida, dan peran *mindfulness* dan *relationship quality* terhadap depresi pada ibu hamil.

1.2 Pertanyaan Penelitian

1. Apakah strategi regulasi emosi, khususnya *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* berperan terhadap gejala depresi pada remaja dengan orangtua bercerai?
2. Bagaimanakah peran strategi regulasi emosi, khususnya *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* terhadap gejala depresi pada remaja dengan orangtua bercerai dalam pandangan Islam?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Untuk menganalisis peran strategi regulasi emosi terhadap gejala depresi pada remaja dengan orangtua bercerai.
2. Untuk menganalisis peran strategi regulasi emosi terhadap gejala depresi pada remaja dengan orangtua bercerai dalam pandangan Islam.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan dalam bidang ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis dan psikologi perkembangan mengenai sejauh mana regulasi emosi menjadi salah satu faktor yang berperan terhadap gejala depresi pada remaja dengan orangtua bercerai.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang seberapa penting regulasi emosi terhadap gejala depresi pada remaja dengan orangtua bercerai, sehingga pihak-pihak yang berkepentingan seperti psikolog, konselor, maupun orangtua mengetahui tentang urgensi dari pengembangan regulasi emosi untuk membantu kesejahteraan psikologis remaja, khususnya dari orangtua bercerai.

1.5 Kerangka Berfikir

