

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG MASALAH**

Jenjang pernikahan adalah tahapan yang diidam-idamkan bagi banyak pasangan dewasa yang sudah menjalin hubungan romansa serius selama beberapa waktu. Pernikahan merupakan pintu gerbang kehidupan yang biasa dilalui oleh umumnya umat manusia dalam menjalankan kehidupan sebagai suami istri (Ulfiah, 2016). Ada alasan yang beragam dibalik keinginan seseorang untuk melangsungkan pernikahan mulai dari alasan agama, tuntutan sosial, hingga kepentingan pribadi. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Khadzim (dalam Ulfiah, 2016) yang mengemukakan, bahwa pada hakikatnya pernikahan mengandung makna terkait dengan aspek kemanusiaan, personal dan sosial sebab pernikahan juga merupakan aturan yang berlangsung secara terus menerus sesuai dengan aturan masyarakat yang berlaku.

Ketika pasangan yang telah dewasa melangsungkan pernikahan, maka secara otomatis dua orang tersebut telah sah menjadi keluarga. Lazimnya, keluarga terdiri dari suami dan istri, atau suami, istri dan anak. Lestari & Pratiwi (2012) menjelaskan bahwa keluarga dipandang sebagai suatu kelompok kecil, sebagai pusat lingkaran hidup seseorang, sebagai wadah yang penting dalam harapan sosial, sebagai sumber hidup untuk suatu pertumbuhan. Lebih lanjut, Murdock (dalam Lestari & Pratiwi 2012) menguraikan bahwa keluarga merupakan kelompok sosial yang memiliki karakteristik tinggal bersama, terdapat kerja sama ekonomi, dan terjadi proses reproduksi.

Tiap keluarga sangat berharap kehidupan mereka berjalan harmonis tanpa adanya konflik atau perpisahan yang dapat memecah belah anggotanya. Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa beberapa keluarga harus menerima keadaan kehilangan anggota keluarganya (pasangan hidupnya) karena perceraian ataupun kematian. Perceraian adalah putusnya hubungan suami isteri dikarenakan beberapa penyebab yang tidak bisa dipertahankan lagi (Sari., dkk, 2014). Lebih lanjut Dariyo (2004) menjelaskan bahwa perceraian merupakan sebuah cara yang harus ditempuh oleh pasangan suami-istri ketika ada masalah dalam hubungan perkawinan mereka tak dapat diselesaikan dengan baik

Perceraian bukanlah satu-satunya alasan yang mengakibatkan sebuah keluarga menjadi tidak utuh. Kematian juga alasan lain yang mengakibatkan sebuah keluarga kehilangan anggotanya. Menurut Stroebe (dalam Hasanah & Widuri, 2014) kehilangan anggota keluarga dekat melalui kematian tidak hanya dikaitkan dengan merugikan efek kesehatan mental dan fisik, tetapi juga memiliki konsekuensi interpersonal. Orang yang

berduka karena kehilangan (kematian) lebih menderita dari berbagai mental dan masalah kesehatan fisik (misal; stres pasca trauma, depresi, sakit dada, infeksi) dibanding yang berduka bukan karena kematian.

Kehilangan sosok suami atau istri dalam sebuah keluarga akan menjadikan salah satu dari pasangan tersebut menjadi orang tua tunggal (*single parent*). *Single parent* secara umum mengasuh dan membesarkan anak-anak mereka sendiri tanpa bantuan pasangannya. Menurut Layliyah (2013), wanita *single parent* harus pandai membagi waktu, melengkapi statusnya sebagai ayah dan ibu sekaligus. Perannya sebagai ayah, sebagai pemimpin keluarga kecil yang dimilikinya. Kemandirian dalam mengambil keputusan dan membuat kebijakan secara mandiri untuk keluarga kecilnya serta harus menafkahi kebutuhan hidup dalam keluarganya.

Dalam laman resminya, Kementrian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak mengemukakan bahwa jumlah perempuan sebagai kepala rumah tangga secara nasional di Indonesia sebesar 15,46 persen. Perempuan mengambil peran sebagai kepala rumah tangga untuk memastikan rumah tangga tetap berjalan dengan baik, terutama dalam pemenuhan kebutuhan ekonomi keluarga (Kementrian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2020).

Menjalankan peran ganda dalam sebuah keluarga tentunya bukan hal yang mudah. Seorang ibu *single parent* akan menghadapi berbagai konflik tanpa pasangan yang akan menemaninya bertukar pikiran. Santrock (dalam Khairani & Putri, 2008) menyebutkan bahwa wanita lebih emosional dan penuh perasaan sedangkan laki-laki lebih rasional dan menggunakan logika. Menghadapi masalah yang bertubi-tubi tentunya sangat menguras emosi. Untuk itu, mengontrol emosi sangat dibutuhkan individu untuk menghadapi konflik khususnya konflik di dalam sebuah keluarga atau disebut dengan istilah regulasi emosi.

Regulasi emosi merupakan suatu cara yang dilakukan individu untuk mengelola emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut (Gross, dalam Astuti dkk, 2019). Menurut Danner, Snowdon dan Friesen (dalam Mirza & Sulistyanyingsih, 2013) bahwa seseorang yang memiliki regulasi emosi yang baik, dapat mengendalikan dan mengekspresikan emosi yang dirasakannya secara tepat. Lebih lanjut Davidson dkk (dalam Hasanah & Widuri, 2014) menyebutkan bahwa seseorang yang mampu meregulasi emosinya akan berdampak positif bagi kesehatan fisik, tingkah laku, dan hubungan sosial.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti terhadap beberapa orang ibu yang berstatus *single parent*, mereka menyatakan bahwa mereka merasakan gejala emosi yang turun-naik saat mengurus anaknya seorang diri. Emosi marah seringkali timbul ketika anak-

anak mereka merengek, sulit diatur, dan kerap menanyakan keberadaan ayahnya. Belum lagi beberapa faktor stressor lainnya seperti kesulitan ekonomi, pekerjaan, dan masalah-masalah lainnya. Beberapa ibu *single parent* bahkan mengaku masih belum mampu berdamai dengan ketiadaan suami mereka. Meskipun kelima ibu *single parent* ini mengeluhkan keluhan yang sama dan mengakui bahwa menjadi *single parent* itu bukan hal yang mudah, beberapa di antara mereka bersyukur menjalani peran ini. Ada juga yang merasakan lebih bisa beribadah dengan tenang dan beberapa diantaranya bahkan memiliki keinginan untuk menikah lagi.

Dengan tantangan dan tekanan seperti itu, seorang ibu *single parent* harus mampu meregulasi emosinya dengan baik, agar emosi dapat disalurkan dengan tepat tanpa merugikan dirinya sendiri maupun orang lain. Silaen & Dewi (2015) mengatakan bahwa seseorang yang mempunyai regulasi emosi tinggi akan melakukan hal-hal yang positif dalam hidupnya sehingga individu tidak menyalahkan dirinya sendiri ketika terjadi sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya karena individu tersebut menghargai dan menerima kemampuannya.

Berkaitan dengan hal tersebut di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana gambaran regulasi emosi pada ibu yang bersatus *single parent*.

## **B. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran ibu *single parent* dalam meregulasi emosi yang dirasakan dalam dirinya.

## **C. Tujuan dan manfaat penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara mendalam proses regulasi emosi yang dilakukan oleh ibu *single parent* dan faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan regulasi emosi sebagai akibat dari peristiwa yang menimbulkan emosi. Selain itu, diharapkan bahwa penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan pada mengenai regulasi emosi khususnya pada ibu tunggal (*single parent*). Penelitian ini juga diharapkan mampu menyumbang pengetahuan baru bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi keluarga.