

BAB I

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan lingkungan utama yang mendukung rasa aman dan pengembangan potensi, minat, dan bakat anak (Wahid dkk., 2022). Setiap individu tentu menginginkan keluarga lengkap dan harmonis, yang memberikan perhatian cukup, penuh kasih sayang, dan saling menyemangati satu sama lain (Nomaguchi & Milkie, dalam Aulia dkk., 2023) Keluarga harmonis membangun kepercayaan diri, nilai positif, dan kemampuan anak menghadapi tantangan, sementara kondisi *broken home* dapat memicu stress, rendah diri, rasa tidak aman, serta perilaku menyimpang (Wahid dkk., 2022).

Broken home didefinisikan sebagai kondisi berkurangnya perhatian dan kasih sayang dalam keluarga, yang sering kali berujung pada perceraian (Willis, dalam Detta & Abdullah, 2017). Faktor penyebabnya meliputi kehilangan salah satu atau kedua orang tua, perceraian, konflik pasangan, ketidakharmonisan dalam keluarga hingga kesibukan yang mengurangi waktu bersama keluarga (Yusuf, dalam Detta & Abdullah, 2017). Selain itu, komunikasi yang buruk, masalah ekonomi, serta perbedaan prinsip hidup turut memicu terjadinya broken home (Rahayu & Astuti 2022).

Salah satu penyebab utama *broken home* adalah perceraian, yang muncul akibat kegagalan pasangan suami istri dalam menjalankan perannya (Safitri, 2017). Menurut data BPS Provinsi Sumatera Utara, kasus perceraian mencapai 18.269 pada Februari 2024, dengan penyebab utama yaitu pertengkar yang terus menerus. *Broken home* berdampak signifikan pada anak remaja, seperti penurunan prestasi belajar, perilaku agresif, serta perilaku menyimpang (Muttaqin & Suslistyo, 2019).

Dampak *broken home* ini, dialami juga oleh seorang siswi SMPN 4 Binjai yang bernama Ichy atau K, yang dikenal sebagai pelaku perundungan. Ichy bekerja di warnet untuk memenuhi kebutuhannya setelah kedua orangtuanya bercerai. Minimnya peran keluarga diduga memicu munculnya perilaku *maladaptive* dan agresif (tribun.com). Kasus serupa juga terjadi pada Laura Meizani Nasseru Asry atau Lolly, putri sulung Nikita Mirzani. Konflik yang terjadi akibat perceraian kedua orang tuanya, Nasseru dan Nikita Mirzani berdampak pada psikologis Lolly. Ketegangan dengan ibunya membuat Lolly kesulitan mengendalikan emosinya dan sering terlihat marah, bahkan melontarkan kata-kata buruk terhadap ibunya di sosial media. Konflik ini dipicu perbedaan pandangan, komunikasi, dan ekspektasi di antara mereka (kumparan.com).

Situasi tersebut juga dialami oleh siswa SMA Bodhicitta Medan, ia pernah kedapatan membawa senjata tajam ke sekolah. Berdasarkan hasil wawancara, J (kelas 10) tidak memiliki

hubungan yang dekat dengan kedua orang tuanya meskipun mereka tinggal satu rumah. Minimnya komunikasi dalam keluarga, sikap acuh tak acuh dari anggota keluarga, serta kurangnya pembinaan tentang pengelolaan emosi yang baik membuat J sering berperilaku agresif, seperti terlibat berkelahi, membawa senjata tajam, mudah marah, dan sulit mengendalikan emosinya. Adapun E siswa dari kelas 11 SMA Bodhicitta mengalami hal yang sama. Diketahui E memiliki kecenderungan mudah marah dan sering terlibat perkelahian di dalam maupun di luar sekolah. Berdasarkan pengakuannya, di rumah ia kerap mengalami perlakuan kasar dari orang tuanya, seperti dipukul dengan tali pinggang. Selain itu, E juga menyampaikan bahwa hubungannya dengan keluarga, terutama ayah dan kakak perempuannya, tidak terlalu dekat. Emosi yang dialami remaja tersebut perlu dikontrol melalui upaya pengelolaan yang dikenal sebagai regulasi emosi.

Regulasi emosi adalah serangkaian strategi yang digunakan individu untuk mengelola emosinya agar selaras dengan tujuan pribadi, baik dengan memengaruhi, memperkuat, maupun mempertahankan emosi yang dirasakan (Gross dan Thompson, dalam Mirza dkk., 2022). Gratz dan Roemer (dalam Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan mengelola dan menyesuaikan emosi secara fleksibel sesuai situasi. Berdasarkan penelitian Ansory (dalam Mirza dkk, 2022) emosi memengaruhi perilaku manusia, meliputi perubahan perasaan seperti bahagia, sedih, atau takut, perubahan ekspresi wajah dan respon tubuh seperti aktivitas saraf dan detak jantung.

Ada beberapa aspek penting dalam regulasi emosi, diantaranya (1) Memonitor emosi/ *emotions monitoring*, yaitu kemampuan seseorang untuk menyadari dan memahami proses yang terjadi dalam dirinya. (2) Evaluasi emosi/ *emotions evaluating*, yang merujuk pada kemampuan seseorang dalam mengelola dan menyeimbangkan emosi yang dirasakan. (3) Modifikasi emosi/ *emotions modifications*, yaitu kemampuan seseorang untuk mengubah emosinya guna memotivasi diri. (Thomson, dalam Lutfianawati dkk., 2023; Gross & Thompson, dalam Rusmaladewi dkk., 2020; Thompson, dalam Harmalis, 2022). Menurut Amanda, dkk (dalam WidyaSwara dkk., 2022), regulasi emosi dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu (1) Faktor internal mencakup kematangan sistem saraf dan fisiologis yang mendukung proses meregulasi emosi. (2) Faktor eksternal berkaitan dengan harapan sosial dan budaya terhadap ekspresi emosi remaja dalam hubungan dengan teman sebaya dan saudara, serta pola asuh dan interaksi antara orang tua dan anak.

Pola asuh dan interaksi orangtua-anak ini, berkaitan dengan bagaimana keberfungsian keluarganya dan hal ini merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi emosi. WidyaSwara, dkk (2022) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga

mempengaruhi regulasi emosi remaja yang dibesarkan oleh ibu tunggal sebesar ($p < 0.05$ dan $R^2 = 0.12$). Penelitian yang sama juga dilakukan Farih & Wulandari, (2022) diperoleh hasil $p = 0.01$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara keberfungsian keluarga terhadap kemampuan regulasi emosi.

Keluarga dapat diartikan sebagai sekelompok orang yang terikat melalui perkawinan, adopsi atau kelahiran dengan tujuan mendukung perkembangan mental, emosional, dan sosial anggotanya (Friedman, dalam Awaru, 2021), yang berfungsi sebagai fondasi stabilitas mental dan emosi remaja yang mempengaruhi perkembangan selanjutnya (Papalia dkk., dalam Farih & Wulandari, 2022). Keberfungsian keluarga mengacu pada kemampuan seluruh anggota keluarga berkomunikasi, menjaga hubungan harmonis, serta menyelesaikan masalah bersama (Roman dkk., dalam Viranda dkk., 2023).

Ada enam dimensi indikator keberfungsian keluarga berdasarkan *McMaster Model* yang menjelaskan struktur, fungsi, dan interaksi keluarga, yaitu: (1) Pemecahan Masalah/*Problem Solving*, (2) Komunikasi/ *Communication*, (3) Peran/ *Roles*, (4) Tanggungjawab Afektif? *Affective Responsiveness*, (5) Keterlibatan Aktif/ *Active Involvement*, dan (6) Pengendalian Perilaku/ *Behavior Control* (Epstein dkk., 1978; Epstein dkk., dalam Fahrudin 2012; Epstein dkk., dalam Marpaung dkk., 2022)

Selain keberfungsian keluarga, faktor lain yang mempengaruhi regulasi emosi, yakni pola asuh, yang merupakan bentuk interaksi antara anak dengan orang tua yang mencakup pemenuhan kebutuhan fisik serta psikologis (Latifah, dalam Ardiansyah dkk., 2023), pola asuh juga mencerminkan cara anak berperilaku, berkomunikasi, dan berinteraksi dengan lingkungannya. Pola asuh yang baik membantu anak dalam menerapkan nilai-nilai positif termasuk dalam mengelola dan meregulasi emosinya (Megawangi, dalam Ardiansyah dkk., 2023). Dalam hal ini, keterlibatan ayah memainkan peran yang cukup penting. Berns (dalam Mirza, dkk., 2025) menegaskan pentingnya keterlibatan ayah dalam pengasuhan, yang melibatkan interaksi fisik, emosional, serta kognitif dengan anak.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul kemampuan regulasi emosi ditinjau dari keberfungsian keluarga pada remaja *broken home*. Dengan hipotesa, terdapat hubungan positif antara keberfungsian keluarga dengan regulasi emosi pada remaja *broken home*. Diasumsikan bahwa semakin baik keberfungsian keluarga, maka semakin baik pula regulasi emosi, begitu pula sebaliknya.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara keberfungsian keluarga terhadap regulasi emosi pada remaja *broken home*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara keberfungsian keluarga terhadap

regulasi emosi pada remaja *broken home*. Ada 2 manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini, (1) Manfaat Teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkuat serta mengembangkan teori-teori yang menjelaskan bagaimana keberfungsian keluarga mempengaruhi kemampuan regulasi emosi pada remaja *broken home* dalam mengelola emosinya. (2) Manfaat Praktis; (a) Bagi Remaja *broken home*, penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dan pemahaman remaja *broken home* mengenai pentingnya keberfungsian keluarga dalam membantu mereka mengatur emosi dengan baik. (b) Bagi Orang Tua dan Keluarga, penelitian ini diharapkan mendorong kesadaran orang tua dan anggota keluarga lainnya tentang pentingnya keberfungsian keluarga terhadap regulasi emosi anak remaja.