

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

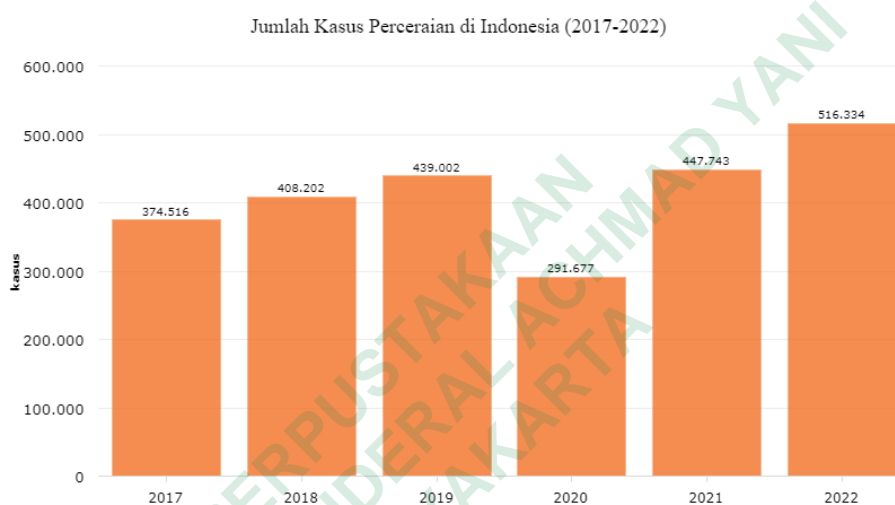
### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Mahasiswa merupakan peserta didik yang berada pada jenjang perguruan tinggi, Berdasarkan Statistik Pendidikan Tinggi (2020) usia mahasiswa berada pada kisaran 18-24 tahun. Mahasiswa memiliki peranan penting dalam mewujudkan cita-cita nasional (Wulan & Abdullah, 2014). Sehingga, dalam mewujudkan hal tersebut mahasiswa dididik dengan harapan dapat menjadi calon intelektual yang dapat mendukung kemajuan bangsa.

Pernyataan tersebut sesuai dengan Panjaitan, Simanungkalit, Wardoyo, Tuerah, dan Roson (2018) menyatakan bahwa mahasiswa memegang peranan yang sangat penting bagi bangsa dalam mencapai pembentukan karakter yang intelektual, berkualitas, berbudi luhur, dan bermoral. Oleh karena itu mahasiswa sebagai penerus bangsa ini diharapkan memiliki kemampuan dan keterampilan yang baik untuk masa depan bangsa, Dalam mendukung tercapainya pembentukan karakter yang intelektual ini peran keluarga sangatlah penting.

Menurut Gooden (1983) keluarga adalah struktur sosial yang ada dalam setiap masyarakat. Keluarga ini terdiri dari seorang ayah, ibu serta anak yang memiliki hubungan harmonis seperti jarang adanya perselisihan serta adanya rasa untuk saling menghargai dengan sesama. Hal tersebut

dapat dikatakan bahwa orang tua dapat berperan aktif sebagai guru yang mengajarkan nilai-nilai serta moral kepada anaknya ketika sedang dirumah. Namun pada kenyataannya struktur anggota yang utuh ini tidak dimiliki oleh setiap keluarga, hal tersebut dapat dilihat dari adanya peningkatan kasus perceraian di Indonesia



Sumber : Statistik Pendidikan Tinggi (2020)

Gambar 1.1 Data Statistik Perceraian di Indonesia

Berdasarkan laporan Statistik Indonesia pada gambar diatas jumlah kasus perceraian di Indonesia mencapai 516.334 kasus pada 2022. Angka ini meningkat 15,31% dibandingkan 2021 yang mencapai 447.743 kasus. Banyaknya kasus perceraian ini menunjukkan bahwa tidak semua keluarga memiliki struktur keanggotaan yang utuh atau hal tersebut biasanya disebut dengan *broken home*.

Menurut Willis (2009) *broken home* terkait dengan krisis keluarga, yang berarti situasi keluarga yang sangat tidak stabil, ditandai dengan hubungan komunikasi dua arah yang tidak ada. Menurut Ardila dan Cholid

(2021) terdapat beberapa faktor terjadinya *broken home* yaitu orangtua yang hidup tidak lagi bersama (pisah), kedua orangtua yang tidak dewasa dan ekonomi.

*Broken home* berdampak nyata pada individu, 63% mengalami masalah psikologis (kecemasan, kesedihan, perubahan suasana hati, fobia, dan depresi). Selain itu, individu memiliki keterampilan berprestasi yang rendah atau lebih rendah dari keterampilan yang telah dicapai sebelumnya 56% (Wiyono, 2019). Penjelasan ini menunjukkan bahwa kondisi *broken home* yang dialami seorang individu berdampak pada prestasi pendidikan yang sedang ditempuhnya. Sehingga permasalahan tersebut menggambarkan bahwa mahasiswa tidak menjalankan perannya dengan maksimal.

Mahasiswa dengan keluarga *broken home* secara signifikan lebih rendah dalam hal prestasi akademik, perilaku, penyesuaian psikologis, konsep diri dan realitas sosial. Selain itu juga memiliki resiko dua kali lebih besar terhadap tekanan emosional yaitu 8% dibanding dengan orangtua yang utuh hanya mencapai 4% (Amalia & Cahyanti, 2021). Selain adanya tekanan secara emosional mahasiswa juga sering dihadapkan pada tuntutan, tantangan serta permasalahan akademik (Karpika & Segel, 2021).

Mahasiswa tidak akan pernah lepas dari tugas kuliah seperti membuat makalah, laporan, praktikum, ujian, kuis dan lainnya. Astuti & Edwina (2017) telah melakukan wawancara kepada mahasiswa Universitas

Mercu Buana Yogyakarta, memperoleh hasil bahwa selama proses perkuliahan berlangsung mahasiswa merasa tertekan ketika dikejar oleh deadline tugas kuliah yang harus dikumpulkan, ketika mengalami permasalahan keluarga atau masalah pribadi fokus mahasiswa menjadi terganggu, stres karena tugas kuliah menyebabkan komunikasi interpersonal dengan lingkungan menjadi tidak baik dikarenakan dampaknya antara lain yaitu mudah marah, frustrasi, mudah sensitif dan merasa tidak berdaya. Oleh karenanya, untuk mampu menghadapi berbagai tekanan dan permasalahan yang terjadi, mahasiswa *broken home* harus mampu memiliki resiliensi atau ketahanan yang baik sehingga memberikan kualitas hidup yang maksimal.

Individu yang mampu memiliki resiliensi tinggi adalah individu yang tegar, memiliki energi positif, mampu menyelesaikan permasalahan dengan cepat, serta mampu mengambil keputusan dengan baik (Uyun, 2012). Berbeda halnya dengan individu yang memiliki resiliensi rendah, dimana individu akan mudah menyerah, dan cenderung emosional ketika dihadapkan pada situasi sulit. Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Armafansa, Musawwir, dan Hayati (2022) menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat resiliensi rendah cenderung emosional, kurang mampu dalam mengidentifikasi serta menyelesaikan suatu persoalan, pesimis, kurang mampu mengendalikan impuls, cenderung acuh serta tujuan hidupnya menjadi tidak jelas.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan penulis pada mahasiswa yang mengalami *broken home* pada 11 maret 2023. Orang tua A telah berpisah sejak A berada dibangku SMA. A tinggal bersama dengan kedua adiknya dirumah kakek dan neneknya, selama menjalani hidupnya A mengurus adiknya, nenek dan kakeknya.

Ditemukan beberapa kesulitan-kesulitan atau permasalahan yang dialami oleh mahasiswa *broken home* yaitu munculnya perilaku minat belajar yang menurun sehingga mempengaruhi proses pendidikannya, munculnya perilaku seringnya menangis, membatasi diri dengan lingkungan dan memendam sendiri ketika sedang dihadapkan pada suatu persoalan, melamun hingga berpikiran ingin mengakhiri hidupnya. Hasil wawancara tersebut membuktikan bahwa A memiliki resiliensi yang rendah dan ciri Individu dengan resiliensi yang rendah adalah individu cenderung emosional.

Menjadi pribadi yang resilien memang tidak mudah, namun mahasiswa dari keluarga *broken home* ini diharapkan memiliki keterampilan resiliensi yang baik agar mampu bertahan disituasi sulit dan mampu menghadapi permasalahan yang dialami. Melalui resiliensi individu juga mampu segera pulih dari stressor dalam kehidupannya, oleh karena itu individu yang resilien mampu dalam menyesuaikan diri saat terjadi situasi yang tidak menyenangkan.

Resiliensi dapat terbentuk karena adanya regulasi emosi. Faktor yang mempengaruhi resiliensi menurut Reivich dan Shatte (Hendriani, 2019) adalah regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan suatu cara individu dalam mempengaruhi, merasakan, serta mengekspresikan emosi yang seharusnya ditampilkan terhadap suatu situasi (Harjuna, 2022). Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Harjuna (2022) menunjukkan bahwa regulasi emosi dapat mempengaruhi proses resiliensi individu dengan baik. Selain itu, penelitian Ridwan (2020) juga menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan sebesar 57,7% dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka perlu adanya upaya yang diberikan bagi mahasiswa *broken home* untuk memiliki resiliensi yang baik melalui pelatihan regulasi emosi. Adanya hal tersebut diharapkan mahasiswa mampu menjalankan perannya dengan baik sehingga dapat berkontribusi dalam memajukan suatu bangsa.

Adapun pelatihan yang diberikan berupa keterampilan mengenal regulasi emosi, dimana pengenalan ini merupakan langkah awal sehingga dapat memahami dalam menemukan cara-cara untuk mengurangi emosi negatif (Gross, 2014). Selanjutnya diberikan pemahaman mengenai keterkaitan antara emosi, pikiran dan perilaku.

Keterampilan mengontrol emosi, dimana menurut Gross (2014) Individu dengan kemampuan mengelola emosi yang baik akan memungkinkan individu memahami cara menghadapi situasi sulit. Keterampilan tidak mudah terpengaruh emosi negatif, dimana

keterampilan menekankan pada pengaktifan penilaian kognitif mahasiswa yang nantinya menghambat emosi negatif dan akhirnya mahasiswa mampu menghadapi atau terbiasa dengan permasalahannya (Gross, 2014).

Keterampilan menyelaraskan respon emosi, dimana keterampilan ini mengajarkan mahasiswa untuk mampu menyadari emosi yang dirasakannya dan mampu menampilkan emosi yang dirasakannya namun sesuai dengan norma lingkungan. Artinya ketika mahasiswa merasakan emosi marah maka akan mampu mengelolanya dengan baik tanpa menampilkan perilaku negatif.

Melihat urgensitas masalah diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu bagaimakah resiliensi pada mahasiswa sebelum diberikan pelatihan regulasi emosi, bagaimanakah resiliensi pada mahasiswa sesudah diberikan pelatihan regulasi emosi dan apakah terdapat perbedaan resiliensi pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan pelatihan regulasi emosi. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti keefektifan dari pelatihan regulasi emosi terhadap resiliensi, dengan melihat apakah pemberian perlakuan yang berupa pelatihan regulasi emosi ini efektif sebagai upaya meningkatkan ketahanan kepada mahasiswa.

## 1.2 Tujuan Penelitian

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan resiliensi pada mahasiswa dengan keluarga *broken home*.

## 1.3 Manfaat Penelitian

### a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan tambahan referensi dibidang psikologi sehingga berkontribusi terhadap pengembangan topik Regulasi emosi dan Resiliensi.

### b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi Mahasiswa, mampu dijadikan sumber wawasan serta informasi tentang pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa dengan keluarga *broken home*.
- 2) Bagi Peneliti Selanjutnya, mampu dijadikan referensi ataupun pengetahuan bagi yang tertarik untuk meneliti terkait regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa dengan keluarga *broken home*.

## 1.4 Keaslian Penelitian

Penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya antara lain oleh Karyanta & Satwika (2016) dengan judul penelitian “Hubungan antara Regulasi Emosi dan Religiusitas dengan Resiliensi pada Ibu yang



Memiliki Anak Tunagrahita di SLB Kerten Surakarta” dengan menggunakan metode kuantitatif dan sebanyak 32 subjek seorang ibu yang mempunyai anak tunagrahita di SLB Kerten Surakarta dan analisis data menggunakan analisis regresi berganda. Metode pengumpulan data menggunakan skala religiusitas yang disusun berdasarkan dimensi yang dikemukakan oleh Glock, penelitian ini juga menggunakan skala resiliensi sebagai alat ukurnya yang disusun mengacu pada aspek dari Wagnild. penelitian ini menggunakan alat ukur regulasi emosi dari Thompson. Adapun teori yang digunakan yaitu teori resiliensi dari Grotberg, teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Thompson. Hasilnya yaitu terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dan religiusitas dengan resiliensi pada ibu yang mempunyai anak tunagrahita di SLB Kerten Surakarta.

Setyowati, Satwika, & Dharma (2022) dengan judul penelitian “Peran Resiliensi dalam Memediasi Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Distres Psikologi pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta” dengan metode Kuantitatif. Pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling yang terdiri dari 90 subjek mahasiswa aktif Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. alat ukur yang digunakan yaitu Skala distress psikologis yang terdiri dari 30 aitem yang disusun oleh Dharma et al (2020) yang diturunkan dari aspek distress psikologi oleh Crider dkk. Skala regulasi emosi disusun berdasarkan aspek regulasi emosi yang dari Thompson

dengan total 31 aitem dan Skala resiliensi yang dikemukakan oleh Wagnild & Young dengan aitem yang berjumlah 28 aitem. Adapun teori yang digunakannya yaitu teori resiliensi dari Wagnild & Young dan teori regulasi emosi dari Thompson penelitian ini telah membuktikan bahwa melalui resiliensi tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan distres psikologis mahasiswa Kedokteran di Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Aji & Kristinawati (2022) dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Karyawan Selama Masa Pandemi Covid-19”, yang merupakan penelitian kuantitatif dan menggunakan teori Resiliensi dari Joseph dan Regulasi emosi dari Thompson yang kemudian diturunkan hingga menjadi butir aitem yang berjumlah 17 aitem resiliensi dan 52 aitem regulasi emosi serta melibatkan subjek penelitian yang berjumlah 40 orang. Hasil yang didapat yaitu terdapat hubungan positif dari kedua variabelnya yaitu regulasi emosi dan resiliensi karyawan PT. X saat *pandemic*.

Salim & Fakhurrozi (2020) pada penelitiannya yang berjudul “Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi Pada Mahasiswa”, dengan metode kuantitatif dan menggunakan adaptasi skala resiliensi dari *The-Item Resilience Scale* dan skala Efikasi Diri Akademik yang diadaptasi dari Diansyah. Penyebaran skala dilakukan kepada mahasiswa sebanyak 146. Adapun teori yang digunakan peneliti adalah teori resiliensi dari Wagnild and Young sedangkan efikasi diri menggunakan teori Albert Bandura.

Hasilnya yang didapat yaitu terdapat peran yang signifikan dari efikasi diri akademik dalam memprediksi resiliensi mahasiswa.

Pusvitasari, Wahyuningsih & Astuti (2016) penelitian yang berjudul “Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Stress Kerja pada Anggota Reskrim”, dengan metode eksperimen *Pretest-Posttest Control Group Design*. Pada penelitian ini menggunakan skala stress kerja yang diadaptasi oleh Abras yang mengacu pada teori dari Robbins. Adapun teori yang digunakan untuk regulasi emosi adalah teori Gross. Penyebaran Skala dikenakan kepada 13 orang anggota Reskrim. Hasilnya didapatkan bahwa terdapat perbedaan signifikan saat pretest dan tindak lanjut antara kelompok eksperimen dengan kelompok control yang artinya penelitian ini berpengaruh terhadap variabel tergantung bahwa pelatihan regulasi emosi mempengaruhi tingkat stress kerja reskrim menurun.

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, peneliti melihat tidak adanya kesamaan penelitian dengan peneliti yang sebelumnya, oleh karena itu terdapat beberapa perbedaan yaitu :

#### **1.4.1 Keaslian Topik**

Topik pada penelitian ini berbeda dengan peneliti yang sebelumnya, penelitian Karyanta & Satwika (2016) menggunakan dua variabel bebas yaitu regulasi emosi dan religiusitas sedangkan yang akan diteliti penulis hanya memakai satu variabel saja yaitu pelatihan regulasi emosi. Kemudian, pada penelitian Salim &

Fakhrurrozi (2020) Resiliensi dijadikan sebagai variabel yang mempengaruhi sedangkan pada penelitian ini Resiliensi dijadikan sebagai variabel yang dipengaruhi.

#### **1.4.2 Keaslian Teori**

Teori pada penelitian ini berbeda dengan peneliti yang sebelumnya, dimana pada penelitian ini memakai teori resiliensi dari Connor-Davidson sedangkan pada penelitian Aji & Kristinawati (2022) menggunakan teori Joseph. Kemudian untuk variabel bebas peneliti menggunakan teori regulasi emosi dari Gross sedangkan pada penelitian Setyowati, Satwika, & Dharma (2022) menggunakan teori regulasi emosi dari Thompson.

#### **1.4.2 Keaslian Alat Ukur**

Alat ukur pada penelitian ini berbeda dengan penelitian yang sebelumnya, dimana pada penelitian ini memakai Resiliensi CD (Connor-Davidson) sebagai alat ukurnya sedangkan pada penelitian Fakhrurrozi & Salim (2020) menggunakan *The-Item Resilience Scale*.

#### **1.4.3 Keaslian Subjek Penelitian**

Subjek pada penelitian ini merupakan Mahasiswa yang mengalami *Broken home*. Sedangkan pada penelitian Karyanta & Satwika (2016) subjek yang digunakan adalah seorang ibu yang memiliki anak tuna grahita. Kemudian, pada penelitian Aji & Kristinawati (2022) menggunakan subjek seorang karyawan yang

bekerja di PT. X. Selanjutnya, pada penelitian Pusvitasari, Wahyuningsih & Astuti (2016) menggunakan subjek anggota Reskrim.

Berdasarkan penjelasan diatas, penelitian ini merupakan murni dan asli yang akan dilaksanakan peneliti dengan harapan penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk pihak yang membutuhkan sehingga mampu dalam pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidangnya.

PERPUSTAKAAN  
JENDERAL ACHMAD YANI  
UNIVERSITAS YOGYAKARTA