

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembentukan karakter anak sangat dipengaruhi oleh peran orangtua karena keluarga merupakan lingkungan pertama yang anak temui. Kedekatan emosional antara orang tua dan anak memiliki dampak besar terhadap pola pikir dan karakter anak. Ketika ayah dan ibu menjalin hubungan yang baik dalam keluarga, pikiran dan karakter anak dapat berkembang dengan baik karena mereka tidak melihat perselisihan orang tuanya dan komunikasi antara mereka tidak terganggu oleh emosi negatif (Cipta, 2017). Dalam situasi perceraian akan berdampak pada semua pihak, terutama pada sang anak. Ketika keluarga tidak lagi dalam keadaan utuh, anak akan merasa kehilangan dukungan dan perhatian dari kedua orangtuanya. Penelitian yang dilakukan oleh Hetherington (Dagun, 2002) menggambarkan bahwa perceraian pada keluarga dapat menimbulkan dampak kepada anak seperti ketidakstabilan emosional, kecemasan, tekanan diri, dan seringnya munculnya ekspresi kemarahan. Perkembangan anak yang mengalami perceraian orang tua akan berbeda dengan anak yang orang tuanya tidak bercerai, terutama apabila anak tersebut tidak menyadari atau belum mampu menerima keadaan orang tuanya yang bercerai. Dalam situasi ini, anak mungkin merasa kurang dicintai dan bahkan mengembangkan perasaan kebencian terhadap orang tuanya akibat perceraian yang terjadi.

Menurut Seffany & Coralia (2016), perceraian orang tua membuat sang anak mengalami berbagai emosi negatif dalam kesehariannya seperti kesedihan, kekesalan, kemarahan, dan rasa iri. Harter & Whitesell (dalam Lee, 2001) menunjukkan temuan penelitiannya tentang anak-anak yang menjadi korban perceraian. Anak-anak ini cenderung memberikan reaksi emosional terhadap perpisahan orang tua mereka, dengan mengekspresikan emosi seperti sedih, kebingungan, bahkan ditinggalkan. Mereka juga menunjukkan

kekecewaan karena tidak dapat tumbuh dalam lingkungan keluarga yang utuh, seringkali mempertimbangkan kemungkinan kehidupan mereka akan lebih baik jika mereka dapat tumbuh dalam keluarga yang utuh.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti dapatkan selama PKM di SMKN 31 Jakarta, peneliti menemukan bahwa siswa yang merupakan anak korban perceraian kurang menyadari emosinya. Ia baru menyadari ketika guru BK memberikan materi terkait pengalamannya. Siswa juga kerap kali berkeluh kesah mengenai tidak cukup ruang untuk meluapkan emosi sehingga ia baru bisa meluapkan emosinya ketika berkonsultasi dengan guru BK. Dari wawancara dengan siswa diperoleh bahwa siswa berpikir betapa buruknya perceraian orang tua mereka, bahkan siswa menjadi merasa takut akan ditinggal serta takut akan masa depan tentang kehidupan keluarganya kelak.

Beberapa anak juga tidak tinggal bersama kedua orang tuanya melainkan anak tinggal bersama kakek/nenek, tante, bahkan kerabat saudaranya, ditambah dengan banyaknya kejadian orang tua yang telah bercerai tidak menjalani perannya sebagai orang tua atau hanya salah satunya saja sehingga inilah yang menjadi dasarnya adanya permasalahan yang dialami oleh anak korban perceraian orang tua tersebut (Kaseger, 2021). Anak menjadi seringkali menghindari berkomunikasi dengan orang tua dan juga anak menjadi cenderung mengurung diri dan menutup diri dari orang lain.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Zuhra, dkk 2023, yaitu anak yang memiliki orang tua bercerai mereka merasa bahwa tidak ada lagi yang mempedulikan dirinya menjadi takut terhadap masa depan, anak cenderung menarik diri dari lingkungan, kemampuan mengendalikan emosinya tidak stabil.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yuliaji (2018), ketika orang tua bercerai, anak mendapatkan dampak dalam regulasi emosi. Anak cenderung kesulitan untuk menerima situasi keluarganya, tidak mampu berpikir secara rasional dan seimbang, kesulitan mengatur emosi dengan baik, tidak mampu menyelesaikan konflik emosional. Morris, Silk, dkk (2007), menyatakan pengaruh negatif tersebut dapat dihindari jika individu mampu mengatur emosinya dengan baik. Regulasi emosi adalah salah satu cara seseorang mengatasi situasi yang menimbulkan tekanan sebagai bagian dari strategi koping. Gross dan Thompson menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah proses mengatur emosi sesuai dengan tujuan individu. (Nansi & Utami, 2016). Eisenberg, Hofer, dan Vaughan (2007) menyatakan bahwa individu yang mampu mengatur emosinya secara efektif akan merasakan dampak positif pada kesehatan fisik, perilaku, dan interaksi sosial. Sebaliknya, anak yang mengalami kesulitan dalam mengatur emosinya akan menghadapi tantangan dalam menyesuaikan diri, menjalin hubungan interpersonal, dan mempertahankan relasi yang telah terbentuk dengan orang lain (Widuri, 2012).

Beberapa intervensi untuk meningkatkan regulasi emosi yaitu menggunakan pendekatan realitas, Pendekatan realitas dapat efektif meningkatkan regulasi emosi anak. Pendekatan ini fokus pada perilaku saat ini, dimana peran konselor membantu konseli menghadapi realitas dan memenuhi kebutuhan dasar mereka dengan cara yang tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Pendekatan realitas ini mengarah pada pemecahan masalah dan pembentukan solusi konkret untuk membantu klien mencapai

tujuan-tujuan mereka. (Sofah, 2023) Namun pendekatan realitas lebih condong pada penanganan masalah konkret daripada perubahan struktural dalam cara berpikir atau pola perilaku klien. Pendekatan lainnya yaitu *Rational Emotive Behavior Therapy* atau REBT. Pendekatan ini menekankan bahwa gangguan emosional disebabkan oleh keyakinan irasional yang dipegang individu tentang peristiwa yang mereka alami. Dengan mengidentifikasi dan mengubah keyakinan tersebut, individu dapat mengelola emosi dan perilaku mereka dengan lebih efektif. Dalam penelitian Pendekatan ini perlu arahan dari konselor atau terapis untuk berupaya menyangkal dan mendebatkan pikiran irrasional yang dimiliki klien dan berharap klien mampu untuk merubah pikiran irrasional menjadi pikiran yang rasional. Ketika klien masih mempertahankan pikiran irrasionalnya kegiatan konseling berakhir cukup lama agar klien mampu menyingkirkan pikiran yang tidak logis (Sari, Putri. Dkk 2023)

Kemudian intervensi lainnya adalah dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Salah satu teknik yang digunakan untuk meningkatkan regulasi emosi adalah dengan teknik restrukturisasi kognitif dengan melakukan penilaian ulang (Leahy, Tirsch & Napolitano, 2011). Dengan mengubah cara pandang terhadap peristiwa, seseorang dapat mengurangi dampak emosional dapat secara efektif (Baumcom, Sayers & Scher, 2003). Regulasi emosi adalah suatu keterampilan yang dapat dipelajari oleh setiap orang dengan melakukan restrukturisasi kognitif terhadap peristiwa yang memunculkan emosi negatif sehingga mengubah emosi yang dirasakan dan akhirnya dapat mengurangi ekspresi emosi yang berlebihan (Gross, 2007). Oleh karena itu CBT dipilih sebagai pendekatan yang akan dipakai peneliti dengan pertimbangan karena adanya pikiran negatif yang menetap serta emosi negatif seperti khawatir, cemas dan ketakutan akan masa depan. Dengan mengubah distorsi kognitif, CBT diharapkan dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuraeni

tahun 2022 yang berjudul “Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Menurunkan Kecemasan” penelitian tersebut berawal dari masa kecil subjek dimana keluarganya *broken home* dan ada ketakutan serta kekhawatiran terhadap dirinya dan keluarganya di masa sekarang. Dari penelitian tersebut dihasilkan penerapan *cognitive behavior therapy* dapat membantu remaja dalam menurunkan kecemasan yang dialami karena adanya suatu trauma. Dengan adanya beberapa sesi pertemuan konseling subjek dapat sedikit demi sedikit menurunkan kecemasannya.

Terdapat beberapa media-media buku yang telah dikembangkan yaitu: yang pertama, buku berjudul “*Mind Over Mood: Change You Feel The Way You Think*” yang dikembangkan oleh Dennis Greenberger & Christine Padesky. Didalamnya menguraikan langkah-langkah CBT dimulai dengan menjelaskan hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku hingga langkah sampai menemukan pikiran alternatif. Salah satu konsep utama dalam buku ini adalah “*Thought Record*” atau catatan pemikiran, yang membantu pembaca mengidentifikasi dan mengevaluasi pikiran otomatis negatif yang sering kali mendistorsi kenyataan. Pembaca diajak untuk mengenali berbagai distorsi kognitif. Kelebihan dari buku ini adalah buku berisi pendekatan yang sistematis, buku ini tidak hanya memberikan teori tetapi juga latihan praktis dalam bentuk lembar kerja yang bisa digunakan untuk refleksi dan latihan mandiri. Buku ini mengajarkan konsep secara bertahap, mulai dari memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku sebelum masuk ke strategi perubahan, setiap bab dirancang dengan bahasa sederhana agar pembaca dapat mengikuti prosesnya dengan mudah. Keterbatasan buku ini yaitu tersedia dalam bahasa Inggris, tidak semua siswa di Indonesia paham dan lancar bahasa Inggris, untuk pembahasan masalah juga luas sehingga anak mungkin akan sedikit sulit menghubungkan isi buku dengan dirinya.

Kemudian media *self-help book* yang berjudul “*Feeling Good: The New Mood Therapy*” karya David Burns. Kelebihan buku ini berisi materi

yang membantu pembaca memahami dan mengatasi depresi serta masalah emosional lainnya dengan mengubah pola pikir negatif. Dr. David D. Burns menjelaskan bagaimana distorsi kognitif (kesalahan berpikir) memengaruhi suasana hati dan bagaimana cara mengatasinya dengan teknik CBT, serta menjelaskan distorsi kognitif secara mendetail dengan banyak contoh nyata. Keterbatasan buku ini juga terkait bahasa yang digunakan yaitu bahasa inggris, buku ini juga lebih banyak berisi teori dan penjelasan daripada latihan praktis. Buku ini lebih sering digunakan oleh praktisi professional atau orang dewasa umum, tidak direkomendasikan untuk remaja karena bahasa yang digunakan lebih akademik dan konsepnya mendalam sehingga mungkin akan sedikit sulit dipahami oleh remaja. Buku ini lebih banyak menyoroti teknik CBT untuk depresi, sehingga mungkin kurang cocok untuk pembaca yang ingin mengatasi masalah lain.

Selanjutnya media buku yang berjudul "*Getting Through My Parents Divorce*" yang dikembangkan oleh Amy J.L. Baker & Katherine C. Andre (2015) didalamnya membahas berbagai tantangan emosional yang dihadapi anak-anak akibat perceraian orang tua panduan, wawasan, dan strategi coping bagi anak-anak dan remaja yang mengalami perceraian orang tua. Kelebihan dari buku ini adalah bahasa yang digunakan dalam buku sederhana dan mudah dipahami sehingga cocok untuk anak remaja, banyak membahas situasi-situasi terkait perceraian orangtua disertai tips yang bisa langsung diterapkan oleh anak-anak dalam kehidupan sehari-hari. Keterbatasan dalam buku ini juga terkait bahasa yang digunakan yaitu bahasa inggris, buku ini lebih banyak membahas bagaimana cara menghadapi perceraian orang tua dari sudut pandang emosi dan hubungan sosial, tidak terlalu banyak membahas bagaimana cara mengenali dan mengubah pikiran otomatis negatif. Buku ini berfokus pada masalah perceraian dan tantangan yang terkait dengannya, tidak memberikan teknik yang cukup mendalam untuk mengatasinya.

Berdasarkan pemaparan tersebut, masih terdapat beberapa keterbatasan dalam buku yang telah dikembangkan seperti bahasa yang digunakan adalah bahasa Inggris, kemudian belum adanya media yang berisi langkah CBT yang terfokus pada isu perceraian untuk meningkatkan regulasi emosi tanpa adanya bantuan dari ahli. Buku kerja adalah buku yang dirancang sebagai panduan instruksional yang menyajikan latihan-latihan, materi (Rosmilan, 2020). Keunikan dari buku kerja ini adalah bersifat instruksional dengan adanya latihan yang dilakukan oleh pembaca sehingga pembaca akan berperan aktif untuk melakukan suatu tindakan (Mirwanti, Cahya & Nur'aeni, 2022). Dengan permasalahan yang ada serta berbagai rujukan buku yang telah dikembangkan sebelumnya, oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengembangan *Workbook Cognitive Behavior Therapy* untuk meningkatkan Regulasi Emosi Anak Korban Perceraian”.

B. Pembatasan Masalah

Peneliti menetapkan batasan pada penelitian ini yaitu mengenai pengembangan *workbook cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan regulasi emosi anak korban perceraian di SMKN 31 Jakarta.

C. Rumusan Masalah

Terdapat rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana pengembangan *workbook cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan regulasi emosi anak korban perceraian?
2. Bagaimana kelayakan *workbook cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan regulasi emosi anak korban perceraian?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan media berupa buku kerja (*workbook*) berfokus pada *cognitive behavior therapy*, yang ditujukan untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak yang menjadi korban

perceraian. Harapannya, buku kerja (*workbook*) ini dapat memberikan pemahaman serta manfaat kepada anak korban perceraian dalam upaya meningkatkan kemampuan mereka dalam meregulasi emosi melalui penerapan *cognitive behavior therapy* secara mandiri. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi positif pada perkembangan psikologis dalam konteks perceraian orang tua mereka.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah referensi akademik mengenai penggunaan *workbook* sebagai alat intervensi mandiri maupun sebagai pendamping dalam sesi terapi. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya teori *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam meningkatkan regulasi emosi pada anak korban perceraian.

2. Manfaat Praktis

1) Bagi Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi referensi untuk memperluas wawasan mengenai media dan intervensi yang dapat berkontribusi dalam meningkatkan regulasi emosi.

2) Bagi Guru BK

Bagi guru BK, buku kerja ini bisa membantu kontribusi dalam menambah media untuk mendukung layanan Bimbingan dan Konseling yang lebih efektif dan variatif.

3) Bagi siswa

Adanya buku kerja ini bisa memberikan pemahaman materi terkait regulasi emosi dan bagaimana cara mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih seimbang terkait pengalaman perceraian orang tua.