

Kematangan Emosi Remaja Pada Keluarga Broken Home

Dina Elyana Putri, Universitas PGRI Madiun

Dahlia Novarianing Asri, Universitas PGRI Madiun

Beny Dwi Pratama, Universitas PGRI Madiun

✉ novarianing@unipma.ac.id

Abstrak : Kematangan emosi adalah keadaan mengalami atau merasakan tanggapan yang stabil terhadap masalah minat, mampu membuat keputusan dan tindakan yang bijaksana, dan tidak mudah beralih dari satu suasana hati ke suasana hati lainnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kematangan emosi remaja yang mengalami *Broken home* dalam memberi dan menerima cinta, pengendalian emosi, toleransi terhadap frustrasi dan mampu mengatasi ketegangan. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode studi kasus subjek penelitian ini sejumlah 3 orang, teknik pengumpulan data yang diperoleh melalui wawancara. Hasil dari penelitian ini bahwa memberi dan menerima cinta remaja broken home sudah cukup baik. Pengendalian emosi remaja mampu dan sudah cukup baik. Toleransi terhadap frustrasi yang dilakukan remaja sudah cukup baik. Mampu mengatasi ketegangan remaja broken home sudah cukup baik.

Kata kunci: Kematangan Emosi, Broken Home, Remaja



PENDAHULUAN

Remaja pada umumnya masih memiliki tingkat kematangan emosi yang labil. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Peran keluarga juga menentukan bagaimana kematangan emosi terbentuk. Keluarga adalah tempat pertama kita bercerita dan mengeluh, itu adalah lembaga pendidikan utama yang berperan dalam membentuk norma sosial, dan di sanalah individu pertama kali mulai peduli dengan kebutuhan orang lain, untuk bekerja sama, dan belajar untuk menghormati perannya sebagai anggota masyarakat yang apatis terhadap norma-norma tertentu. Orang tua merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pembentukan identitas remaja. Selain itu, suasana keluarga juga mempengaruhi identitas dan perkembangan emosi remaja. (Dinanda, 2021).

Menurut Hurlock (dalam Dinanda, 2021) Kematangan emosi adalah keadaan mengalami atau merasakan tanggapan yang stabil terhadap masalah minat, mampu membuat keputusan dan tindakan yang bijaksana, dan tidak mudah beralih dari satu suasana hati ke suasana hati lainnya. bisa dikatakan. Remaja yang terbiasa mengendalikan emosi negatifnya belajar mengendalikan emosinya dalam berbagai situasi. Penguasaan emosi yang baik memungkinkan remaja dapat mengendalikan emosinya dan membawa kebahagiaan yang biasa disebut dengan kematangan emosi. Menurut Murray (dalam Nashukah & Darmawanti, 2013) aspek-aspek yang terkandung dalam kematangan emosi remaja antara lain: (1) pengendalian emosi, yaitu individu yang matang secara emosi dapat menggunakan amarahnya sebagai sumber energi untuk meningkatkan usahanya dalam mencari solusi. (2) toleransi terhadap frustrasi, yaitu ketika hal yang diinginkan tidak berjalan sesuai dengan keinginan, individu yang matang secara emosi mempertimbangkan untuk menggunakan cara atau pendekatan lain. (3) kemampuan mengatasi ketegangan, yaitu pemahaman yang baik akan kehidupan menjadikan individu yang matang secara emosi; yakin akan kemampuannya untuk memperoleh apa yang diinginkannya sehingga remaja dapat mengatasi ketegangan.

Broken home adalah keluarga atau rumah tangga tanpa hadirnya salah seorang dari kedua orang tua (ayah atau ibu) yang disebabkan karena meninggal, perceraian, atau meninggalkan rumah (dalam Wulandari, 2016). *Broken home* merupakan situasi keluarga tidak harmonis dan orang tua tidak dapat memberikan contoh yang baik untuk anak-anaknya. Ini bisa berupa perceraian atau perpisahan orang tua, atau keresahan yang terus-menerus dalam keluarga (dalam Dinanda, 2021). *Broken home* merupakan suatu kondisi lingkungan rumah tidak harmonis dan orang tua tidak bisa lagi menjadi panutan yang baik bagi anaknya. Bisa jadi ketika orang tua bercerai, pisah ranjang atau kekacauan yang terus menerus terjadi dalam keluarga (dalam Yulistiandari, 2021) Karena itu, keluarga memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan emosi anak remaja karena keluarga merupakan kelompok sosial pertama dimana anak remaja belajar menunjukkan perilaku, menyatakan pikiran,serta mengekspresikan keinginan dan emosinya dalam sebuah interaksi sosial.

Remaja yang menjadi korban *broken home* biasanya mengalami gangguan dalam perkembangan emosi, kepribadian dan kehidupan social (Tri Wulandari, 2016). Dalam perkembangan emosi anak yang orang tuanya bercerai akan memiliki emosi yang tidak stabil, pemurung, pemalas (menjadi agresif) yang ingin mencari perhatian orang tua/orang lain. Selain itu, reaksi emosional anak terhadap anak yang *broken home*, bisa terjadi pada anak semua usia, mencakup kesedihan, ketakutan, depresi, amarah, kebingungan, dan kecemasan ketika berada diluar sekolah.

Secara umum, remaja dengan orang tua bercerai cenderung kurang memiliki kematangan emosi dibandingkan dengan remaja dengan keluarga sehat. Hal ini disebabkan kurangnya pembelajaran tentang pengaturan emosi dan perilaku yang tepat (diperoleh hanya dari satu orang tua), terutama ketika orang tua remaja sedang mengalami perceraian. terbukti melalui kejadian terkini, seperti remaja yang tidak tahu di mana mereka berada. emosional. perasaan marah dan sedih (Dinanda, 2021). Perceraian juga berdampak negatif pada

kematangan emosi remaja. Kebingungan emosional akibat ekspresi emosi yang berlebihan dan tidak terkendali, ketidakpuasan terhadap masa depan, berkurangnya kemampuan bertindak rasional, perilaku yang lebih agresif, dan kurangnya semangat belajar di lembaga pendidikan. Remaja yang tumbuh dalam keluarga broken home umumnya sulit mengendalikan emosinya.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kematangan emosi remaja yang mengalami *Broken home*, untuk mengetahui kondisi remaja yang mengalami *Broken home*, untuk mengetahui tingkat kematangan emosi remaja pada keluarga *Broken home*. Penelitian ini di pusatkan pada problematika kematangan emosi remaja pada keluarga *broken home*.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis studi kasus. Penelitian kualitatif yaitu penelitian yang berasal dari naturalistik yang hasil penelitiannya tidak melalui perhitungan secara statistik, tetapi dilakukan dengan kondisi yang alamiah (Sugiyono, 2019). Dalam menggunakan pendekatan Studi kasus untuk mencari dan menemukan pemahaman tentang fenomena dengan melakukan eksplorasi. Adapun jenis penelitian yang akan dilaksanakan ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pendekatan kualitatif studi kasus ini bertujuan untuk menganalisis kematanga emosi remaja *broken home*.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara. Wawancara merupakan komunikasi antara dua pihak yang bertujuan untuk mendapatkan informasi tertentu. Sumber data dalam peneitian ini menggunakan 3 sampel subjek remaja broken home untuk mengetahui tingkat kematangan emosi. Analsis data dilakukan dengan mengorganisasikan data dalam kategori untuk dipelajari dan disimpulkan kesimpulan (Sugiyono, 2019)

HASIL

Penelitian ini membahas tetang aspek kematangan emosi antara lain: memberi dan menerima cinta, pengendalian emosi, toleransi terhadap frustasi dan mampu mengatasi ketegangan. Melihat hasil wawancara yang telah dilakukan dengan mengumpulkan data mengenai topik yang diangkat oleh peneliti. Adapun hasil - hasil yang diperoleh peneliti dari 3 subjek penelitian, diantaranya adalah sebagai berikut.

Memberi Dan Menerima Cinta

Dalam penelitian ini membahas tentang memberi dan menerima cinta. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan subjek (B), bahwa subjek mampu memberi dan menerima cinta yaitu saling menghargai, menghormati orang disekitar dan menumbuhkan rasa peduli pada orang sekitar. Juga ditegaskan oleh subjek (B) bahwa dengan berhenti membandingkan diri dengan orang lain. Selanjutnya, hasil wawancara yang telah dilakukan dengan subjek (D), bahwa memberi dan menerima cinta yaitu ngobrol dengan orang disekitar, selalu bersyukur dan saling menolong. Berikut penjelasan dari (D) bahwa bersyukur atas segala situasi dan menjalin hubungan baik dengan orang disekitar itu perlu dilakuakan. Selanjutnya hasil wawancara yang telah dilakukan dengan subjek (P) ialah dengan bersikap baik ke orang lain saling membantu dan menolong. Penjelasan dari (P) ialah selalu bersyukur telah bisa melewati semua masalah.

Pengendalian Emosi

Dalam penelitian ini membahas tentang cara pengendalian emosi remaja *broken home*. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan subjek B, bahwa pengendalian emosi

yang sudah dilakukan subjek B yaitu dengan berpikir positif dan menyibukkan diri dengan hal positif. Berikut penjelasan dari B dengan mencari suasana yang baru dan mencari kesibukan dengan refreking. Selanjutnya, berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan subjek D, bahwa pengendalian emosi yang sudah dilakukan subjek D yaitu banyak sabar dan healing. Berikut penjelasan dari D pada saat banyak pikiran individu memilih untuk keluar dari rumah untuk mencari suasana yang beda. Selanjutnya, berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan subjek P, bahwa pengendalian emosi yang sudah dilakukan subjek P yaitu berdamai dengan diri dan berpikir positif. Berikut penjelasan dari P mempunyai rasa ingin menyerah itu adalah hal wajar, tetapi sebagai individu juga harus memiliki prinsip hidup bahwa kita tidak boleh memiliki pemikiran berada di paling bawah.

Toleransi Terhadap Frustrasi

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan subjek B, bahwa toleransi terhadap frustrasi yang sudah dilakukan subjek B yaitu mampu menerima kenyataan dan bersyukur. Berikut penjelasan dari B dengan bersyukur masih diberi kesehatan dan di dekatkan dengan orang – orang yang baik. Selanjutnya, berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan subjek D, bahwa toleransi terhadap frustrasi yang sudah dilakukan subjek D yaitu berdamai dengan diri dan keluar dari zona nyaman. Berikut penjelasan dari D bahwa individu mampu berdamai dengan diri sendiri, tapi terkadang perasaan kurang terima itu pasti ada. Selanjutnya, berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan subjek P, bahwa toleransi terhadap frustrasi yang sudah dilakukan subjek P yaitu berdamai dengan diri dan perbanyak ibadah. Berikut penjelasan dari P dengan menjalani semuanya itu adalah sebuah takdir yang diberikan oleh Allah agar kita sebagai individu dapat memperbanyak beribadah.

Mampu Mengatasi Ketegangan

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan subjek B, bahwa mampu mengatasi ketegangan yang sudah dilakukan subjek B yaitu selalu berpikir positif. Berikut penjelasan dari B dengan bertukar cerita dan membuat rencana hidup sederhana mungkin serta menurunkan ekspektasi yang berlebihan. Selanjutnya berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan subjek D, bahwa mampu mengatasi ketegangan yang sudah dilakukan subjek D yaitu semangat untuk masa depan dan keluar dari zona nyaman. Berikut pernyataan dari D bahwa semangat untuk masa depan itu perlu, walaupun semua sudah ada yang mengatur kita sebagai individu harus tetap menjalani dengan semangat. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan subjek P, bahwa mampu mengatasi ketegangan yang sudah dilakukan subjek P yaitu dengan terbuka dan berpikir jangka panjang. Berikut penjelasan dari P menumbuhkan rasa percaya kepada orang lain itu diperlukan agar individu bisa terbuka, selanjutnya dengan menyiapkan diri dan menata masa depan agar matang.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menjelaskan dengan mengacu pada aspek kematangan emosi yaitu memberi dan menerima cinta, pengendalian emosi, toleransi terhadap frustrasi dan mampu mengatasi ketegangan.

Pertama, memberi dan menerima cinta. Individu yang matang secara emosi mampu mengekspresikan cintanya sebagaimana remaja dapat menerima cinta dari orang-orang yang mencintainya. Hasil wawancara yang dilakukan dengan subjek mengenai memberi dan menerima cinta ialah subjek mampu saling berinteraksi menghargai, menumbuhkan rasa peduli pada orang sekitar, selalu bersyukur dan saling menolong, bersikap baik ke orang lain. Penelitian ini dilakukan berdasarkan penelitian (Wardani, 2021) yang berjudul “*Kebahagiaan Anak Broken Home* “. Berdasarkan hasil penelitian Kebahagiaan sangat penting bagi anak-anak

yang terluka dalam perawatan. Hal ini mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Bagi anak-anak terluka dalam perawatan, kebahagiaan adalah terwujudnya harapan dan harapan dalam keluarga, seperti kebahagiaan keluarga dan solidaritas keluarga. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan anak-anak dengan keluarga yang berantakan antara lain membangun hubungan positif dengan orang lain, berpartisipasi penuh dalam pekerjaan dan aktivitas yang mereka sukai, terlibat dengan keluarga mereka, dan menemukan makna hidup, optimisme dalam meraih masa depan dan ketahanan anak. Kekuatan untuk mengatasi kegagalan. dicapai sejauh ini. Berdasarkan hasil penelitian, dua orang anak, NR dan RN, yang mengalami keretakan keluarga, mendapat dukungan penuh dari ibunya dalam hal kebutuhan finansial dan dukungan psikologis. ZR, sebaliknya, merasa didukung dan dihibur oleh pacar dan sahabatnya.

Kedua, pengendalian emosi. Kematangan emosional mengacu pada kontrol sadar atas emosi dan kemampuan individu untuk mengelola, mengevaluasi, dan mempertimbangkannya. Hasil wawancara yang dilakukan dengan subjek mengenai pengendalian emosi ialah dengan berpikir positif dan menyibukkan diri dengan hal positif. Contohnya dengan healing dengan teman – teman. Penelitian ini dilakukan berdasarkan penelitian (Yeni Afrida, 2023) yang berjudul “*Dinamika Resiliensi Pada Siswa Broken Home di SMAN 1 IV Koto.*” Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa resiliensi sangat penting bagianak broken home, karena dengan adanya kemampuan resiliensi anak dapat bangkit serta mencari dan menemukan kebahagiaan mereka sendiri meskipun berasal dari keluarga yangbroken home. Mereka tersebut mendapatkan dinamika atau perubahan yaitu mampu menerima semuanya dengan ikhlas serta lapang dada dan mencari kesibukan tersendiri dengan harapan yang lebih baik buat masa depan dan cita-citanya kelak, yaitu agar digenerasi selanjutnya anak-anak mereka tidak merasakan apa yang mereka rasakan dan mereka dapat membuang jauh-jauh kata broken home sendiri. Dan mereka dari subjek penelitian ini sendiri pun melakukan berbagai hal positif seperti lebih banyak bersosialisasi untuk mewujudkan kebahagiaan pada diri mereka sendiri meskipun berasal dari keluarga yang broken home.

Ketiga, toleransi terhadap frustrasi. Ketika hal-hal tidak berjalan sesuai keinginan mereka, orang yang matang secara emosional mempertimbangkan jalan dan pendekatan lain. Orang memiliki kapasitas untuk menghadapi konflik, dan orang yang matang secara emosional menggunakan kemarahan sebagai sumber energi untuk meningkatkan upaya mereka menemukan solusi. Hasil wawancara yang dilakukan dengan subjek mengenai toleransi terhadap frustrasi ialah mampu menerima kenyataan dan bersyukur, berdamai dengan diri, perbanyak ibadah dan keluar dari zona nyaman. Penelitian ini dilakukan berdasarkan penelitian (Permatasari, 2019) yang berjudul “*Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Pemaafan Pada Remaja Dari Keluarga Broken Home.*” . Dalam penelitiannya dapat disimpulkan bahwa penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan positif antara kematangan emosi dan sikap memaafkan pada orang muda yang pernah mengalami kehancuran keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kematangan emosi maka semakin tinggi pula toleransi remaja yang mengalami keretakan keluarga. Sebaliknya, semakin rendah kematangan emosi remaja pada keluarga yang broken home, maka semakin kurang toleran mereka. Kematangan emosi dapat mempengaruhi pemaafan pada tingkat sedang, sehingga variabel lain yang dapat mempengaruhi pemaafan, seperti kepercayaan interpersonal, pengaturan emosi, dan keterbukaan diri kepada rekan kerja juga ada.

Keempat, mampu mengatasi ketegangan. Mampu mengatasi ketegangan yang baik akan kehidupan menjadikan individu yang matang secara emosi yakin akan kemampuannya untuk memperoleh apa yang diinginkannya sehingga dapat mengatasi ketegangan. Hasil wawancara yang dilakukan dengan subjek mengenai mampu mengatasi ketegangan ialah selalu berpikir positif, semangat untuk masa depan dan berpikir jangka panjang. Contohnya dengan individu curhat dengan teman yang di percaya mungkin akan mengurangi rasa ketegangan yang di

hadapinya. Penelitian ini dilakukan berdasarkan penelitian (Yulistiandari, 2021) yang berjudul "Kematangan Emosi Pada Remaja Akhir Yang Hidup Dalam Keluarga Broken". Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa partisipan dalam hal ini memiliki kematangan emosi yang cukup baik, meskipun belum sepenuhnya matang. Isolasi yang dialami partisipan memiliki dampak positif dan negatif. Efek negatifnya adalah partisipan masih sulit mengontrol emosinya dan mereka sendiri kurang dekat dengan ibunya. Dampak positifnya adalah peserta menjadi lebih mandiri, berdiri tegak, memiliki gambaran masa depan yang baik dan bertanggung jawab. Peserta dapat mengatasi duka keluarga yang tidak lengkap dengan mendapatkan dukungan dari orang-orang di sekitarnya, seperti kakek nenek dan teman dekat. Peserta juga berkesempatan untuk belajar dari pengalaman pahit mereka sendiri dan memikirkan cara untuk memperbaiki kehidupan mereka di masa depan.

Dari pemaparan hasil penelitian di atas bahwa di atas bahwa kematangan emosi remaja *broken home* dimana ke 3 subjek yaitu: pertama, memberi dan menerima cinta remaja *broken home* sudah cukup baik. Kedua pengendalian emosi remaja mampu dan sangat baik. Ketiga, toleransi terhadap frustrasi yang dilakukan remaja sudah cukup baik. Keempat mampu mengatasi ketegangan remaja *broken home* sudah cukup baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi remaja *broken home* dimana ke 3 subjek yaitu: pertama, memberi dan menerima cinta remaja *broken home* sudah cukup baik. Kedua pengendalian emosi remaja mampu dan sangat baik. Ketiga, toleransi terhadap frustrasi yang dilakukan remaja sudah cukup baik. Keempat mampu mengatasi ketegangan remaja *broken home* sudah cukup baik. kelebihan dari penelitian ini ialah peneliti dapat mengetahui kematangan emosi remaja pada keluarga *broken home*. Penelitian ini masih belum sempurna dalam segi kajian karena terkendala literatur yang masih terbatas. Harapan penulis untuk peneliti selanjutnya agar dapat meneliti mengenai solusi atau penanganan dari permasalahan kematangan emosi remaja *broken home*. Serta artikel ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Askara, K. . (2020). The Relationship Between Emotional Maturity and Self-Adjustment In young married couples. *UNTAG SURABAYA REPOSITORY*. <http://ojs3.unpatti.ac.id/index.php/moluccamed>
- Dinanda, Y. (2021). Kematangan Emosi Pada Remaja Akhir Yang Hidup Dalam Keluarga Broken Home. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 5–24.
- Drs. H. Restu, M.Si., H. R. Marwan Indra Saputra, S.E., M.Si., Aris Triyono, S.E., M.M., Suwaji, S.E., M. M. (2021). *Metode Penelitian* (S. I. . Desi Amidasti (ed.)). Deepublish.
- Idhartono, A. R. (2020). Studi Literatur : Analisis Pembelajaran Daring Anak Berkebutuhan Khusus di Masa Pandemi. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 3(3), 529–533. <https://doi.org/10.30605/jsgp.3.3.2020.541>
- Lis Binti Muawanah, H. P. (2012). KEMATANGAN EMOSI, KONSEP DIRI DAN KENAKALAN REMAJA. *Journal Psikologi Tabularasa*, 7, 492.
- Nashukah, F., & Darmawanti, I. (2013). Perbedaan Kematangan Emosi Remaja Ditinjau Dari Struktur Keluarga. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 3(2), 93. <https://doi.org/10.26740/jptt.v3n2.p93-102>

Permatasari, V. G. (2019). *HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN EMOSI DENGAN PEMAAFAN PADA REMAJA DARI KELUARGA BROKEN HOME*.

Retnowati, Y. (2022). *Antara Broken Home dan Konsumerisme*. GUEPEDIA.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kuantitatif dan RND (Ke 2)*. Alfabeta.

Tri Wulandari, P. (2016). *DINAMIKA PSIKOLOGIS SISWA KORBAN BROKEN HOME DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 5 SLEMAN*. 21.

Yulistiandari, D. (2021). *Kematangan Emosi Pada Remaja Akhir Yang Hidup Dalam Keluarga Broken Home*.

Yeni afrida, m. m. (2023). *Dinamika Resiliensi Pada Siswa Broken Home di SMAN 1 IV Koto*. *CENDEKIA : Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa dan Pendidikan* .

Wardani, A. K. (2021). *Kebahagiaan Anak Broken Home*. *Jurnal Pendidikan Tambusai* .