

SKRIPSI
REGULASI EMOSI REMAJA PEREMPUAN YANG MENGALAMI
FATHERLESS



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Dosen Pembimbing

Dr. S. Khorriyatul Khotimah, M.Psi, Psikolog

Disusun Oleh

Puspita Dwi Sukmawati (J71216083)

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

2023

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “ Regulasi Emosi Remaja Perempuan Yang mengalami *Fatherless*” merupakan karya asli hasil penelitian yang diajukan untuk menyelesaikan tugas akhir perkuliahan agar memperoleh gelar Sarjana Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya ataupun pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka.

Surabaya, 23 Januari 2023



Pusnita Dwi Sukmawati

Scanned by TapScanner

HALAMAN PERSETUJUAN
SKRIPSI

REGULASI EMOSI REMAJA YANG MENGALAMI *FATHERLESS*

Yang disusun oleh :

Puspita Dwi Sukmawati

NIM. J71216083

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Skripsi.

Surabaya , 16 Januari 2023

Dosen Pembimbing



Dr. S. Khorriyatul Khotimah, M.Psi, Psikolog

NIP. 197711162008012018

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI
REGULASI EMOSI REMAJA PEREMPUAN YANG MENGALAMI *FATHERLESS*

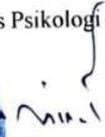
Yang disusun oleh
PUSPITA DWI SUKMAWATI
J71216083

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada tanggal 17 Januari 2022

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan




Dr. phil Khoirun Niam

NIP. 197007251996031004

Susunan Tim Penguji

Penguji I Pembimbing



Dr.S. Khorriyatul Khotimah, M.Psi, Psikolog
NIP. 197711162008012018

Penguji II



Dr. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag
NIP. 197209271996032002

Penguji III



Funsu Andiarini, M. Kes
NIP. 198710142014032002

Penguji IV



Linda Preasetyaning Widayanti, M. Kes
NIP. 198704172014032003



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Puspita Dwi Sukmawati
NIM : J71216083
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan kesehatan / Psikologi
E-mail address : puspita.dwi.sukmawati@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Regulasi Emosi Remaja Perempuan yang Mengalami Fatherless

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 13 februari 2023

Penulis

(Puspita dwi sukrawati)

nama terang dan tanda tangan

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan mengenai regulasi emosi kepada remaja yang mengalami fatherless. Subjek pada penelitian ini yakni pada remaja perempuan, dimana pada penelitian ini terdapat 2 subjek yang berinisial NF dan ZK. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini yakni menggunakan observasi dan wawancara. Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara kepada significant other, yakni yang berinisial NA dimana merupakan adik subjek, serta MA yang merupakan kakak dari ZK. Lokasi pengambilan data (wawancara) adalah bertempat di tempat tinggal subjek. Metode dalam penelitian ini yakni kualitatif menggunakan pendekatan studi kasus. Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan triangulasi data dengan menggunakan pendekatan cross check dengan data yang telah diperoleh dari narasumber dan significant other . Dimana dalam penelitian ini berfokus pada gambaran regulasi emosi yang positif remaja perempuan yang mengalami fatherless. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek memiliki regulasi emosi yang positif meskipun mereka mengalami fatherless. Dikarenakan oleh faktor dukungan dari sosok ibu dan para sahabatnya Subjek memiliki 3 aspek regulasi emosi yakni *Strategies to emotion regulation, Engaging in goal directed behavior (goal), Control emotional responses (impulse) dan Acceptance of emotional response (acceptance)*.

Kata Kunci : Regulasi Emosi, Remaja Perempuan, Fatherless

ABSTRACT

This study aims to describe the regulation of emotions for adolescents who experience fatherlessness. The subjects in this study were female adolescents, where in this study there were 2 subjects with the initials NF and ZK. The data collection tools in this study are observation and interviews. In addition, the researcher also conducted interviews with other significant participants, namely those with the initials NA, who was the younger sister subject's , and MA, who was ZK's brother. The location for data collection (interview) is at the subject's residence. The method in this research is qualitative using a case study approach. Data analysis carried out in this study used data triangulation using a cross check approach with data obtained from sources and significant others. Where in this study focuses on the description of positive emotional regulation of female adolescents who experience fatherhood. The results showed that the three subjects had positive emotional regulation even though they were fatherless. Because subject have mother and best friend for spirit her live The subject has 3 aspects of emotion regulation namely strategy of emotion regulation, engaging in goal-directed behavior (goal), control of emotional response (impulse) and acceptance of emotional response (acceptance).

Keywords : Emotion Regulation, Fatherless, Woman Adolescent

DAFTAR ISI

Halaman Keaslian Penelitian	ii
Halaman Persetujuan.....	iii
Halaman Pengesahan	iv
Kata Pengantar.....	v
Intisari	vi
abstrack	ix
Daftar Isi	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A... Latar Belakang	1
B... Fokus Penelitian	12
C... Keaslian Penelitian	12
D... Tujuan Penelitian	17
E... Manfaat Penelitian	17
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	18
A...Regulasi Emosi.....	18
1.. Pengertian Regulasi Emosi	18
2.. Aspek- Aspek Regulasi Emosi	19
3.. Faktor Regulasi Emosi.....	20
B... Fatherless	22
1. Pengertian.....	22
2. Aspek -Aspek Peran Ayah	24
3. Dampak Fatherless	26
C... Kerangka Teoririk.....	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A... Pendekatan dan jenis penelitian	31
B... Subjek penelitian	32
C... Teknik pengumpulan data	32

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja ialah masa perpindahan melalui masa anak- anak mengarah masa dewasa. Pada masa remaja merupakan fase yang labil dan moody. Manusia pada masa remaja berharap bisa menciptakan jati diri, meningkatkan potensi yang dipunyai, memperluas area sosial serta mempersiapkan diri memasuki masa dewasa. Namun, harapan dari para anak muda tidak bisa terwujud dengan mudah sebab ada sebagian pergantian dalam hidup remaja , semacam pergantian dalam raga, emosi serta psikososial(Santrock, 2007).

Menurut Hurlock (2014), Keluarga merupakan Training Center bagi penanaman nilai-nilai pengembangan fitrah atau jiwa beragama anak, yaitu sejak lahir bahkan lebih dari sejak dalam kandungan. Sebagai keluarga yang merupakan unit terkecil dalam membentuk keperibadian anak tentu saja memiliki peran yang sangat besar pada perkembangan anak. Jika tidak adanya kerjasama yang baik dalam pengasuhan tertentu menjadi sulit untuk membentuk perkembangan sosial yang positif dalam diri anak. Anak membutuhkan bimbingan dan arahan sebagai peletak dasar mental , pikiran,sikap, serta perilaku yang akan dibawa hingga akhir hayat. Anak membutuhkan teladan ayah dalam hal keberanian,ketegasan, kemandirian, pemecahan masalah, serta penyangga. Demikian pula anak tetap membutuhkan figur ibu yang sabar, lembut, perhatian,serta penyangga. Kedua

figur tersebut mampu diserap anak dan menjadikan anak lebih mudah bereaksi sesuai dengan respon yang diterima. Yang mana menjadi pribadi tersebut lebih menyenangkan diajak berinteraksi sehingga dapat berinteraksi baik dilingkungkannya.

Setiap tahapan usia memiliki karakteristik yang membedakannya dengan tahapan perkembangan lainnya. Begitu pula dengan masa remaja yang memiliki ciri-ciri yang berbeda-beda dari masa bayi hingga dewasa hingga usia tua. Selain itu, setiap fase memiliki kondisi dan persyaratan unik untuk setiap individu. (Santorok, 2007). Oleh karena itu, kemampuan individu untuk bertindak dalam menghadapi situasi bervariasi dari tahap ke tahap.

Perkembangan emosi tidak dapat dipisahkan dari masa kanak-kanak. Emosi yang terjadi tidak dapat bertumbuh dengan sendirinya, mereka harus . Semakin cepat anak-anak diajari, semakin baik kemampuan mereka untuk mengembangkan kepribadian yang kuat yaitu *growing to think, believe, and act morally* (Santrock, 2007). Piaget (dalam Santrock, 2007) Dijelaskannya, pemahaman seorang anak tentang emosi dimulai pada usia 4 tahun. Anak membutuhkan kualitas emosi yang tinggi untuk sukses dalam kehidupan keluarga dan lingkungannya, dan anak dengan kualitas emosi yang tinggi Emosi dapat diatur. (Borba, 2008).

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengelola emosi seseorang secara luwes dan terkendali kemudian diekspresikan sebagai respons terhadap tuntutan lingkungan (Denham dalam Coon, 2005). Dalam regulasi emosi, manusia

memahami bagaimana mengurangi atau mengendalikan emosi negatif dan bagaimana mempertahankan atau meningkatkan emosi positif (Kostiuk & Fouts, 2002). Proses pembelajaran pengaturan diri emosional dimulai pada anak usia dini dan terus meningkat seiring bertambahnya usia (Mangelsdorf, Shapiro, & Marzolf dalam Shaffer, 2005).

Kemampuan mengatur emosi dibangun sejak dini dengan bantuan anggota keluarga terutama orang tua. Orang tua memiliki pengaruh langsung terhadap anaknya, memberi contoh, membimbing dan menjelaskan nilai dan aturan dalam masyarakat Menurut Borba (2008), pola asuh penting dalam mempengaruhi perilaku anak.

Pertumbuhan berkaitan erat dengan perkembangan kognitif, fisik, sosial, bahasa, dan kreatif. Namun, respon yang terjadi selama masa pubertas pada setiap tahap perkembangan berubah seiring waktu, tergantung pada kematangan, lingkungan, reaksi orang di sekitarnya, atau perlakuan orang tuanya. sering kali remaja menampakkan emosinya seperti dengan cara mengekspresikan emosinya dengan kata-kata, seperti mengomel, menulis status di social media, atau curhat ke teman sebayanya(Gross, 2007).

Pada tahap masa muda ini, penekanannya adalah pada pencapaian identitas, pemikiran menjadi lebih logis, abstrak, dan idealis, dan semakin banyak waktu dihabiskan jauh dari keluarga. Masa perubahan ukuran atau komposisi tubuh, seperti ukuran, berat, atau tinggi badan, serta pematangan seksual yang terjadi dengan cepat, terutama pada awal pubertas. perkembangan tersebut merupakan

fase pubertas (puberty). Pada fase ini bukan peristiwa yang tiba-tiba terjadi melainkan bagian dari suatu proses yang terjadi secara bertahap.

Pada tahap ini, banyak remaja menjadi yakin akan daya tarik mereka. Shaffer (2005) Remaja juga dapat membuat penampilan yang aneh untuk menarik perhatian dan mengidentifikasi diri mereka. Misalnya, perilaku yang terkadang kita anggap tidak pantas, seperti model gaya rambut, pakaian, dan aksesoris modern. Kita banyak melihat fenomena para remaja yang duduk berjam-jam di depan cermin memastikan dirinya menarik untuk tampil lebih sempurna tanpa kekurangan satupun. Kebutuhan akan informasi mengenai dunia luar seperti Kondisi mereka berbicara tentang bagaimana mereka diterima dalam kelompok dan bagaimana mereka mempelajari prinsip persamaan dan keadilan melalui pengalaman perbedaan terhadap rekan-rekan mereka.

Remaja perempuan yang dibesarkan dalam keluarga yang lengkap biasanya mendapatkan perhatian yang cukup, terutama perhatian dari seorang ayah. Komunikasi orang tua dan anak sangat penting dalam melakukan kontrol terhadap anak, kedua orang tua mengambil peran yang sangat penting terutama dalam hal pengasuhan anaknya. Orang tua yang tidak lengkap memiliki pengaruh terhadap perkembangan anak, kebanyakan anak dan remaja akan mengalami stress dan masalah perilaku akibat orang tua yang tidak lengkap (Aziz, 2015).

Menurut Amato dan Sobolewski (2011) Remaja yang menghadapi perceraian orang tuanya cenderung tidak bahagia, kurang memiliki pengendalian diri, dan kurang mendapatkan kepuasan terhadap hidup. Selain itu, remaja dengan

lingkungan rumah yang terganggu seringkali mengalami tekanan emosional, stress, yang umumnya berakibat pada perilaku sosial yang buruk pada anak. Ini adalah kenyataan yang tidak nyaman bagi remaja untuk menghadapi kenyataan bahwa orang tua mereka bercerai ketika mereka sedang dalam masa pemeriksaan latar belakang dan memiliki masalah pribadi sebagai remaja (Novi, 2015).

Menurut Greenberg (2002) regulasi emosi diartikan sebagai keahlian yang dimiliki seseorang untuk menangani, mengelola, dan mengungkapkan emosi yang terdapat dalam diri untuk mencapai keseimbangan emosional individu dapat dikatakan memiliki regulasi emosi yang baik jika individu mampu membuat kemampuan respon emosi yang tepat. Regulasi emosi dibagi menjadi 2 faktor intristik dan faktor ekstrinsik.

Gross (1990) mengartikan bahwa regulasi pengaruh sebagai cara proses individu yang memproses emosi, bagaimana mereka merasakan atau mengekspresikan pada emosi itu tersebut ketika mereka merasakannya. Regulasi emosional melibatkan pengurangan atau mematikan emosi. Orang dengan regulasi emosi yang tinggi dapat membantu diri mereka sendiri dan orang lain dengan melakukan hal yang benar, bekerja sama, saling membantu, berteman, dan berbagi. Akan tetapi, orang dengan regulasi emosi yang rendah tidak memahami emosi yang sedang dirasakannya atau kejadian yang sedang dialaminya sehingga menimbulkan efek negatif berupa ketidakmampuannya mengendalikan emosi serta kemampuan untuk mengubah dan menyelesaikannya. Regulasi emosional juga dapat digunakan untuk mengatur pengalaman emosional positif dan negatif.

Sosok remaja yang mengelola emosinya dengan lebih baik memiliki dampak positif pada kesehatan fisik, perilaku, dan hubungan sosial mereka. Di sisi lain, remaja yang menghadapi kesulitan mengatur emosinya merasa sulit untuk menyesuaikan diri, menjalin hubungan, dan menjaga komitmen dengan orang lain. (Widuri, 2012).

Remaja yang memiliki regulasi emosi yang baik akan mampu menghadapi keadilan dan bermanfaat bagi pribadi sendiri dan orang lain, seperti kerjasama, membantu, berteman, berbagi, dll. Tapi berbeda dari orang dengan regulasi emosi yang rendah akan berdampak negatif pada pribadinya sendiri maupun orang lain disekitarnya untuk mengendalikan emosi karena kurangnya pemahaman tentang emosi apa yang dia rasakan dan pahami peristiwa yang dia alami sehingga dia gelisah Kesulitan mengatur emosi saat memecahkan masalah wajah, selain untuk mengatur emosi juga bisa digunakan untuk menyesuaikan mengalami emosi positif dan negatif (Roberton, Daffern, & Bucks, 2012).

Gottman (dalam Widuri, 2012) Menerapkan regulasi emosi dalam kehidupan seseorang telah terbukti memiliki efek positif pada peningkatan kesehatan, kebugaran fisik, kesuksesan akademik, kemudahan berhubungan dengan orang lain, dan ketahanan. Kemampuan mengatur emosi membuat orang percaya pada diri sendiri dan kemampuannya. Ini adalah kemampuan untuk mengandalkan diri sendiri dan mengenali kekuatan dan keterbatasan seseorang. Kemampuan mengatur emosi merupakan salah satu strategi yang dapat digunakan untuk meredakan ledakan emosi remaja yang disebabkan oleh berbagai stressor.

Namun tak dipungkiri jika faktor ekonomi bisa jadi salah satu faktor terbanyak penyebab terjadinya fenomena *fatherless* di Indonesia, seperti ayah yang harus bekerja di luar kota. Tak jarang beberapa ayah yang tinggal bersama dengan sang anak pun tak ada bedanya. Saat pulang bekerja, beberapa ayah enggan menyempatkan waktu untuk bermain atau berbincang dengan sang anak.

Peran ayah atau paternitas lebih mengacu pada perannya sebagai orang tua. karena menjadi ayah adalah bagian dari menjadi orang tua. Peran ibu dan ayah adalah pelengkap dalam keluarga dan kehidupan perkawinan mereka kehidupan, termasuk bertindak sebagai panutan bagi anak-anak untuk menjalani kehidupannya (Anddayani & Koentjoro, 2004). Ibu dan Ayah punya peran masing-masing dalam proses pengasuhan dan tidak bisa diganti dengan angka lain. Kehilangan orang tua, kedua orang tua, akan menyebabkan ketidaksetaraan terhadap jiwa anak. Konsep panti asuhan itu sendiri dapat dipahami sebagai ketidakhadiran seorang ayah dalam pendidikan perlakuan. Disebut "yatim piatu", "ketidakhadiran ayah", "ayah yang hilang" tidak adanya peran fisik ayah karena kematian mengarah kepada anak yatim. Tetapi jika ketidakhadirannya karena bahwa tidak ada peran ayah selama ada ayah baginya, maka anak tersebut dapat dikatakan yatim piatu sebelumnya waktu. Mereka punya ayah, tapi tidak punya ayah.

Selain itu, di dalam Islam juga dijelaskan bahwa peran ayah merupakan hal yang sangat penting bagi anak. Dalam Islam, ayah adalah sosok yang sangat penting. Dia adalah seorang imam dan pendidik, dan dia berdedikasi untuk pekerjaannya. Istilah pendidik dapat diterapkan pada berbagai hal, termasuk

pikiran, emosi, dan perilaku. Itu tergantung pada kualitas keluarga, terutama anak-anak, tergantung pada siapa yang bertanggung jawab - ayah. Ada tanggung jawab besar yang dimiliki seorang ayah terhadap anaknya. Islam menempatkan Ayah sebagai pemimpin dalam keluarga. Dari 'Abdullah bin 'Umar r.a. bahwa dia mendengar Rasulullah Saw. telah bersabda: "Setiap kalian adalah pemimpin dan setiap pemimpin akan diminta pertanggungjawaban atas yang dipimpinnya. Imam (kepala Negara) adalah pemimpin yang akan diminta pertanggungjawaban atas rakyatnya. Seorang suami dalam keluarganya adalah pemimpin dan akan diminta pertanggungjawaban atas keluarganya.

وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعْفًا خَافُوا عَلَيْهِمْ
فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

“Dan hendaklah takut kepada Allah, orang-orang yang seandainya meninggalkan di belakang mereka anak-anak yang lemah, yang mereka khawatir akan kesejahteraan mereka. Oleh sebab itu hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang benar” (QS. An-Nisa [4] : 9).

Takut kepada Allah SWT adalah hal yang harus dimiliki sosok ayah. Karena dengan kengerian ini dia merawat anak-anak dengan serius. Ketakutan ini diisi dengan rasa hormat kepada Allah SWT dan berbicara kebenaran. takut Artinya menaati perintah Allah dan menjauhi larangan Allah. ini berarti

mengajarkan anaknya untuk menjalankan semua perintah Allah SWT, Jauhi semua larangannya.

Istri adalah kepala urusan rumah tangga suaminya dan dia bertanggung jawab atas urusan rumah tangga tersebut. Hamba adalah pemimpin dalam urusan harta tuannya dan dia bertanggung jawab atas urusan yang menjadi tanggung jawabnya." Dia ('Abdullah bin 'Umar r.a.) berkata: "Aku mendengar semua itu dari Rasulullah Saw. dan aku menduga Nabi juga bersabda", "Dan seorang laki-laki pemimpin atas harta bapaknya dan akan diminta pertanggungjawaban atasnya dan setiap kalian adalah pemimpin dan setiap pemimpin akan diminta pertanggung jawaban atas yang dipimpinnya." (HR Bukhari)

Dalam hadits tersebut jelas bahwa seorang suami memiliki kewajiban terhadap istri dan anggota keluarganya, meliputi berbagai aspek penting dalam kehidupan mereka. Dia bertanggung jawab tidak hanya untuk mencari nafkah, tetapi juga untuk hal-hal lain, seperti membesarkan anak-anak, mencintai istri dan anak-anaknya, dan membesarkan mereka. Sebagai suami, ia bertanggung jawab atas segala sesuatu dalam pernikahan Anda. Dalam Islam, kepemimpinan seorang pria sangat penting.

Fatherless dalam penelitian ini mendefinisikan seorang anak dengan figur orang tua yang tidak sempurna, terutama ayah. Kehilangan hak ayah, peran penting ayah karena masalah keluarga atau situasional membuat ini mungkin seperti yang dikemukakan oleh Smith (2011). Ketidak berdayaan seseorang Hubungan dekat dengan ayah, kehilangan peran ayah penting, bercerai atau Masalah Pernikahan Orang Tua. Banyak cerita di masyarakat Indonesia tentang fenomena ayah, seperti keluarga yang tidak memiliki figur ayah karena sang ibu adalah istri muda, keluarga yang kehilangan figur ayah karena sibuk bekerja dan sering bepergian ke luar negeri. Kota, atau keluarga yang tidak tahu bagaimana menjadikan keluarga sebagai prioritas.

Dikutip dalam jawapos.com ada bukti bahwa fenomena *Fatherless* cukup umum terjadi di masyarakat Indonesia. Namun, tampaknya ketiadaan ayah baik secara fisik maupun psikis dalam kehidupan seorang anak merupakan masalah yang signifikan di Indonesia. “*Fatherless* didefinisikan sebagai anak yang tumbuh dan berkembang tanpa kehadiran ayah, atau anak yang memiliki ayah yang tidak berperan optimal dalam tumbuh kembang anak, dengan kata lain pola asuh,” kata komisioner Dewan Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) Retno Listyarti mengutip Antara dalam keterangannya, Rabu (31/3).

Terjadinya fenomena *fatherless* terutama karena model pola asuh dipengaruhi oleh budaya lokal. Model induk yang terpengaruh oleh stereotip budaya bahwa laki-laki tidak pandai merawat anak-anak dan tidak mungkin juga terlibat dalam proses pengasuhan. Saat mengasuh remaja telah menjadi tantangan baru-baru ini dalam masyarakat modern karena banyak jenis kegiatan dan

kebutuhan yang terus meningkat untuk memelihara kehidupan. Mereka berlomba-lomba untuk meningkatkan kualitas hidup keduanya dalam bentuk materi dan tempat, pada akhirnya bersama keluarga yang sangat kecil, terutama meluangkan waktu untuk anak (Phares, 1993 dalam East et al., 2006)



Secara teori anak tanpa ayah akan menjadi kurang inisiatif, kurang berani ambil risiko, harga diri yang rendah, depresi, terlibat pergaulan bebas dan punya masalah emosional (korban atau pelaku bully). Secara fakta, sudah banyak yang membahas bahwa kekacauan rumah tangga lebih sering karena ayahnya yang “kacau”. Ayah berperan penting dalam membantu anak mengenal dan bersosialisasi di dunia luar. Walaupun tidak sepenuhnya benar karena ayah yang memiliki prioritas akan keluarga ternyata memiliki cara pandang yang berbeda 180 derajat. Penelitian yang dilakukan oleh Hidayati, Kaloeti, dan Karyono (2011) menghasilkan penelitian bahwa peran ayah di dalam pengasuhan anak memberikan gambaran yang cukup positif di berbagai aspek, baik waktu, perhatian, dan interaksi. Tiga peran penting ayah yaitu: mencari nafkah (memenuhi kebutuhan keluarga) 62%, mendidik anak (memberi nasehat) 57%, melindungi keluarga dan memberi kasih sayang 41%, kepala keluarga 42% dan sebagai teladan 19%.

Penting untuk membedakan apakah ketidakhadiran ayah karena kewajiban profesional (misalnya: bekerja di luar rumah) dan ketidakhadiran ayah berhubungan dengan keretakan keluarga atau kurangnya keharmonisan atau masalah pada orang tua (East et al., 2006). Semakin absen peran ayah selanjutnya

diukur dengan menggunakan frekuensi keterlibatan ayah mulai menurun. Istilah ayah yang tidak hadir juga didefinisikan dengan arti hubungan antara orang tua dan ayah yang tidak ada (absen), mingguan, bulanan, dll.. Keteraturan ada pengurangan keterlibatan ayah dari frekuensi pertemuan tatap muka antara ayah dengan anak tidak lebih dari 1-3 kali sebulan atau tidak sama sekali. Cheadle dkk. (2010) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa seorang ayah yang tidak tinggal dengan anaknya menunjukkan penurunan.

Berdasarkan fenomena yang telah di paparkan diatas regulasi emosi remaja perempuan yang mengalami fatherless menjadi penting diteliti sebab peran orang tua menjadi salah satu aspek penting untuk kesehatan mental remaja. (Asriandari, 2015). Remaja yang tumbuh tanpa peran sosok kedua orang tua yang lengkap akan berdampak negative terhadap regulasi emosi seperti, adanya kemarahan ketakutan agresi depresi dan keputusasaan (Bojuwoye & Sylvester,2014)

B. Fokus Penelitian

1. Bagaimana gambaran regulasi emosi remaja yang mengalami *fatherless*?
2. faktor apa saja yang mempengaruhi regulasi emosi pada remaja yang mengalami *fatherless*?

C. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini dilandasi pada sebagian penelitian sebelumnya yang mendapatkan ciri yang hampir sama terkait dengan topik penelitian,

namun berbeda dalam hal ciri-ciri subjek, jumlah dan variabel penelitian, atau metode analisis yang digunakannya. . Penelitian yang sedang berlangsung melihat hubungan antara regulasi emosi remaja perempuan yang mengalami Fatherless.

Penelitian yang diteliti oleh Nina Zulida dkk (2018) menjelaskan bahwasannya keterlibatan ayah dan pengendalian diri sebagai prediktor kebiasaan perilaku agresif remaja. Dalam studi ini menampakkan bahwa perilaku agresif pada remaja, hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan sosok ayah cukup penting dalam kehidupan anak. Selain itu, dari survey internasional juga memaparkan bahwa konsekuensi yang timbul dari anak yatim adalah masalah psikologis dan keinginan untuk membunuh orang. Peningkatan harga diri ini terjadi pada beberapa remaja di Belanda. Selain itu pada Kawasan Swedia, pendidikan menengah atas terjadi pada anak-anak ada orang lajang jadi di Finlandia anak-anak berawal dari sosok ayah yang mendapatkan pertengkaran perkawinan, terlibat dalam tindakan kriminal. Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Zulaida dengan penelitian ini yakni pada fokus penelitian yang menggambarkan emosi negatif remaja yakni perilaku agresif, sedangkan pada penelitian ini berfokus pada regulasi emosi yang positif pada remaja perempuan yang mengalami *fatherless*.

Selanjutnya Penelitian yang dilaksanakan oleh Aziz (2015) di Kota Banda Aceh menampakkan bahwa remaja yang rumahnya rusak menunjukkan perilaku menyimpang. B. Tidak sopan, lalai dalam melaksanakan tugas-tugas pada sekolah, tidak mau belajar, dan menyukai perhatian orang lain. Di sisi lain,

remaja dengan lingkungan broken home tidak mengalami perubahan kejadian yang signifikan karena memiliki orang yang menggantikan orang tuanya, seperti kakek nenek, paman, bibi, dan anggota keluarga lainnya (Astuti & Anganthi, 2016). Ada beberapa perbedaan antara penelitian Aziz dengan penelitian ini. Sedangkan penelitian pertama melibatkan gadis remaja yang rumahnya berantakan, penelitian ini melibatkan gadis remaja yang terkena dampak keluarga orang tua tunggal. Perbedaan kedua terletak pada fokus penelitian. Kajian yang dilakukan oleh Aziz berfokus pada perilaku menyimpang, sedangkan penelitian ini berfokus pada perilaku positif regulasi emosi yang positif pada remaja perempuan yang mengalami *fatherless*.

Sejalan dengan itu, Ratnasari & Suleeman (2018) juga memaparkan bahwa figur orang tua berpengaruh pada regulasi emosi remaja baik remaja laki-laki maupun remaja perempuan. Dimana untuk remaja laki-laki regulasi emosinya dipengaruhi oleh faktor ibu, sedangkan regulasi emosi remaja perempuan dipengaruhi oleh figur ayah. Perbedaan figur inilah yang dapat menyebabkan perbedaan regulasi emosi pada remaja wanita dan remaja pria. Remaja laki-laki cenderung dituntut lebih mudah melupakan pengalaman emosionalnya, sedangkan untuk remaja perempuan lebih dapat mengekspresikan emosi nya dikarenakan perempuan lebih sensitif dalam hal emosional adanya perbedaan terhadap perempuan dengan laki-laki. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan Ratnasari & Suleeman dengan penelitian ini yakni pada subjek yang menggunakan remaja laki-laki dan remaja perempuan, sedangkan pada penelitian ini menggunakan subjek remaja perempuan.

Kemudian hasil penelitian yang dilakukan oleh Paramanti & Purnamasari (2015) juga menunjukkan bahwa keikutsertaan ayah sangat berpengaruh penting dalam perkembangan anak. Dimana keterlibatan ayah yang dibutuhkan anak bukan hanya dari hadirnya ayah secara fisik. Namun juga dari kualitas hubungan seperti komunikasi, kasih sayang dan kedekatan secara emosional. keterlibatan ayah harus selalu ada dalam pengasuhan agar anak mendapatkan kasih sayang yang utuh dari orangtuanya.

Penelitian selanjutnya yakni yang dilakukan oleh Setyawati & Rahardjo (2015) bahwa pada umumnya pengasuhan hanya dibebankan kepada ibu padahal peran ayah juga merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan anak dimana anak membutuhkan kasih sayang dari ayah. Kurangnya keterlibatan ayah dalam pengasuhan anak akan berpengaruh pada kehidupan anak dimana hal tersebut dapat menyebabkan adanya hal yang bias dalam perkembangan anak. Anak perlu memiliki kualitas hubungan serta mendapatkan kasih sayang yang baik dikarenakan hal tersebut akan berpengaruh terhadap kehidupan anak hingga masa dewasa.

Sejalan dengan itu, Moralen (2014) juga mengungkapkan bahwa cara orang tua mengendalikan atau mengungkapkan emosi akan berpengaruh terhadap perkembangan anak salah satunya yakni regulasi emosi. Hal ini dikarenakan orang tua menjadi *role model* bagi anak dimana anak secara tidak langsung akan meniru apa yang dilakukan oleh orang tuanya. Pengasuhan anak pada umumnya tidak hanya dilakukan oleh ibu melainkan juga ayah bahkan saudara serta anggota keluarga yang lain.

Selain itu, Rohmalina (2019) juga menjelaskan bahwa terjadi pergeseran dalam pola asuh orang tua terhadap anak, dimana banyak pihak yang berperan dan mempengaruhi perkembangan anak. Peran ayah yang sebelumnya bertugas sebagai yang mencari nafkah menjadi pihak yang dibutuhkan dalam perkembangan dan pengasukan anak. Dimana kualitas hubungan ayah terhadap anak merupakan gambaran bentuk keterlibatannya di dalam mengasuh anak.

Penelitian selanjutnya yakni yang dilakukan oleh Lismanda (2017) yang mengemukakan bahwa ayah memiliki banyak peran dalam kehidupan anak bukan hanya sebatas dengan mencari nafkah, tetapi juga berperan sebagai sahabat, teman bermain, pengasuh, *role model* atau guru, pelindung serta berperan dalam pengambilan keputusan bagi anak. Peran atau keterlibatan ayah dapat diwujudkan dengan seberapa baik ia dalam memenuhi kebutuhan kasih sayang untuk anak.

Kemudian hasil penelitian yang dilakukan oleh Aryanti (2017) keterlibatan ayah memiliki banyak dampak positif bukan hanya bagi anak tetapi juga bagi ayah. Adanya pola asuh yang baik ayah terhadap anak akan berdampak baik bagi perkembangan anak di antara lain dalam hal kognitif khususnya dalam memecahkan masalah atau *problem solving*, fisik dan hubungan sosial anak. Sedangkan dampak positif keterlibatan ayah bagi seorang ayah sendiri yakni dapat membuat kedekatan dengan anak sehingga menjadikan keluarga semakin harmonis.

Terakhir penelitian yang dilakukan oleh Asy,ari dan Ariyanto (2019) menjelaskan mengenai keterlibatan ayah. Penelitian tersebut dilakukan di wilayah Jabodetabek pada anak dalam beberapa usia yakni 2-4 tahun dan 5-12 tahun dalam pengasuhan anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan ayah dalam pengasuhan anak masih cenderung rendah.

D. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui faktor-faktor remaja yang mengalami *fatherless*
2. Mendeskripsikan gambaran regulasi emosi remaja perempuan

E. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi akademis bagi penelitian dan ilmu psikologi, khususnya di bidang psikologi perkembangan.

2. Manfaat Praktis

Kepada para remaja yang mengalami *fatherless* terdapat penelitian yang menyebutkan bahwa tidak semua remaja tidak dapat meregulasi dirinya sendiri banyak dari mereka yang menjadi lebih percaya diri dan menjadi lebih berprestasi meski sedikit ada rasa trauma yang masih tertanam pada diri mereka

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Regulasi Emosi

1) Pengertian regulasi emosi

Regulasi emosional, menurut Gross (2007), adalah strategi yang diterapkan secara sadar atau tidak sadar untuk mempertahankan, meningkatkan, atau menurunkan satu atau lebih aspek respons emosional terhadap pengalaman atau tindakan emosional. Orang yang dapat mengendalikan emosinya dapat mempertahankan atau memperkuat emosi positif atau negatif. Selain itu, seseorang juga dapat mengurangi emosi positif dan negatif.

Sedangkan menurut Shaffer (2005), Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengendalikan dan mengatur emosi yang terjadi pada intensitas yang sesuai untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang baik meliputi kemampuan mengatur sensasi, respon fisiologis, kemampuan kognitif yang berhubungan dengan emosi, dan respon emosional. Regulasi emosi secara kognitif relevan dengan kehidupan masyarakat dan membantu individu mengelola dan mengatur emosi dan perasaannya, serta mengendalikan emosinya agar tidak berlebihan. (Garnefski, et al, 2001).

Regulasi emosi meliputi pengenalan dan pemahaman emosi, penerimaan emosi, kemampuan mengendalikan perilaku, dan perilaku impulsif yang konsisten dengan tujuan yang diinginkan saat mengalami

emosi negatif (Grafz dan Roemer, 2004). Regulasi emosional dipicu oleh respons sosial untuk diakui, tidak disukai, atau bertindak sesuai dengan norma sosial kesopanan atau rasa malu atau bersalah kelompok. (Frijda dalam Tri utami dan Nansi, 2016).

Berdasarkan definisi tersebut, kita dapat menyimpulkan bahwa Penelitian ini memiliki keunikan dengan beberapa penelitian sebelumnya, dimana dalam penelitian ini akan berfokus melihat hal-hal yang positif dari regulasi emosi pada remaja perempuan yang mengalami *fatherless*. regulasi emosi adalah proses sadar atau tidak sadar dalam mengelola emosi positif dan negatif secara sadar dan mengekspresikannya dengan cara yang dapat diterima secara sosial. .

2) Aspek aspek Regulasi Emosi

Menjelaskan pada (Gratz & Roemer, 2004) terdapat empat aspek yang dipakai untuk menentapkan kemampuan regulasi emosi seseorang:

a. Strategies to emotion regulation (strategies)

Artinya, keyakinan seseorang bahwa mereka dapat mengatasi masalah mereka, kemampuan mereka untuk menemukan cara untuk mengurangi emosi negatif mereka, dan keyakinan mereka bahwa mereka dapat dengan cepat menjadi tenang setelah makan diluar batas .

b. Engaging in goal directed behavior (goals)

Ini adalah kemampuan individu untuk berpikir dengan baik dan terus melakukan sesuatu tanpa dipengaruhi oleh emosi negatif yang mereka rasakan.

c. Control emotional responses (impulse)

Artinya, kemampuan individu dalam mengendalikan emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang diungkapkan (fisiologi, perilaku, nada suara) sehingga individu tidak merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang sesuai.

d. Acceptance of emotional response (acceptance)

Artinya, kemampuan individu untuk menerima kejadian yang menimbulkan emosi negatif dan tidak malu untuk merasakan emosi tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, aspek-aspek yang terlibat dalam regulasi emosi meliputi strategi individu dalam menghadapi masalah, kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif, dan kemampuan individu dalam mengendalikan emosi yang dirasakan dan respon emosi yang diperlihatkan. menerima peristiwa yang membangkitkan emosi negatif dalam diri seseorang.

3) Faktor internal yang mempengaruhi Regulasi Emosi

Menurut Hurlock (2009) , ada beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi. Faktor-faktor tersebut adalah:

a. Usia

Menurut tugas perkembangannya usia remaja memiliki kemampuan kognitif dapat melakukan penalaran analogis dan berpikir kreatif, sehingga mampu membedakan mana yang baik dan mana yang buruk.

b. Kognitif

Bentuk informasi yang didapat mampu mengubah persepsi yang dimiliki, sehingga cara berpikir berubah menjadi positif ketika mendapatkan informasi yang benar.

c. Hubungan sosial dengan teman dan keluarga

Teman sebaya penting dalam perkembangan kemampuan regulasi emosi pada konteks di luar rumah dan keluarga dalam konteks di dalam rumah.

d. Budaya

Budaya yang terdapat dalam kelompok masyarakat tertentu dapat mempengaruhi cara individu menerima dan menilai suatu pengalaman emosi, dan menampilkan suatu respon emosi.

B. Fatherless

1. Pengertian Fatherless

Dalam penelitian ini, fatherless mengacu pada ketidakhadiran seorang ayah secara psikologis dalam kehidupan seorang anak, biasanya disebut sebagai fatherless, father absence, father loss atau father hunger. Ketidakhadirannya karena meninggalkan perannya sebagai ayah, sehingga anak dapat dianggap yatim piatu sebelum waktunya, dan sebaliknya, ayahnya bekerja sangat jauh, serta kasus perceraian atau keretakan keluarga atau keluarga berantakan.

Ketika ayah jauh dari peran dan tugasnya, anak merasa berbeda, tidak layak dan tidak diperhatikan. Perilaku menyimpang kemudian terjadi agar diperhatikan dan diperhatikan oleh kedua orang tua. Jika orang tua terus mengabaikan dan tidak memperhatikan sama sekali, akan terlibat dalam perilaku yang lebih menyimpang. Misalnya, menyebabkan masalah di masyarakat dan bahkan sekolah. Anak-anak dalam kesulitan.

Oleh karena itu, semua ini adalah tugas orang tua, terutama ayah, yang mendidik anak-anaknya dengan penuh perhatian dan disiplin sejak usia dini. Karena disini ayah berperan sebagai pemimpin keluarga. kepada anak-anaknya agar tidak menyimpang dari kehidupan sosialnya. Meskipun ibu dianggap orang yang paling dekat dengan anak karena hubungan tersebut terjalin sejak

kandungan dan anggapan ibu sebagai madrasah pertama anak, kehadiran dan peran ayah dalam pengasuhan anak sama pentingnya dengan ibu.

Kehadiran ayah dalam tumbuh kembang anak, memiliki banyak manfaat untuk sang anak. Apalagi saat anak dalam usia keemasannya. Mengutip dari berbagai sumber, dalam pengasuhan anak kehadiran ayah memiliki peran penting seperti menjadi contoh sosok pemimpin yang baik, mengajarkan dalam mengambil keputusan dan risiko, mengolah masalah, meningkatkan kecerdasan, kepercayaan diri hingga kondisi psikologis anak.

Kekosongan dalam peran ayah adalah masalah utama di sini, karena ketidakhadiran ayah di sini disebabkan oleh masalah perkawinan. Masalah ini menyebabkan pemisahan hubungan dekat antara ayah dan anak. Peran penting yang harus dimainkan seorang ayah adalah dia harus memenuhi semua tanggung jawab dan tahu apa yang perlu dilakukan dalam membesarkan anak-anaknya.. Jika ayah tidak dapat mengerti bagaimana melakukannya, peran ayah dalam keluarga akan berantakan atau anak akan merasakan akibat dari fatherless itu sendiri.

Menurut Hart (Sri Mulyati Abdullah, 2010) peran penting ayah adalah memenuhi kebutuhan finansial anak, memenuhi segala

kebutuhan anak, menjadi teman bermain anak dan memberikan kasih sayang. Ia juga memantau dan menegakkan aturan disiplin yang berlaku di rumah, melindungi anak dari berbagai bahaya yang mengancam mereka, mendukung, mendukung dan membela mereka ketika mereka sedang berjuang dengan masalah mereka sendiri

2. Aspek-aspek peran ayah

Menurut Hart (dalam Abdullah, 2010), menggambarkan peran ayah antara lain:

- a. Memenuhi kebutuhan finansial anak untuk membeli segala keperluan anak,
- b. Teman bagi anak termasuk teman bermain,
- c. Memberi kasih sayang dan merawat anak,
- d. Mendidik dan memberi contoh teladan yang baik
- e. Memantau atau menegakkan pengawasan dan aturan disiplin,
- f. melindungi dari risiko atau bahaya,
- g. memberi nasihat ketika masalah muncul, dan
- h. mendukung kemungkinan keberhasilan.

Aspek aspek peran ayah di atas harus dipenuhi agar seorang ayah berhasil memenuhi tugas dan tanggung jawabnya sebagai orang tua. Bila aspek-aspek ini tidak terpenuhi, anak merasa

bahwa peran ayah kurang atau bahwa ayah tidak terlibat dalam kehidupan sehari-hari.

Keterlibatan ayah dalam pengasuhan mengacu pada partisipasi aktif ayah dalam pengasuhan dalam semua bidang perkembangan anak, termasuk aspek fisik, kognitif dan emosional perkembangan anak, termasuk keterlibatan fisik, emosional, sosial, intelektual dan moral (Abdullah, 2010)

Berbagai peran ini memberikan keamanan, perlindungan, dan dukungan emosional, kognitif, dan spiritual bagi anak-anak. Di sisi lain, Benetti dan Roopnarine (dalam Abdullah, 2010) mengusulkan studi tentang keterlibatan orang tua, yang terdiri dari dimensi seperti keterlibatan sosial, keterlibatan didaktik, keterlibatan disiplin, keterlibatan kasih sayang, ketersediaan orang tua, dan tanggung jawab orang tua. Indeks keterlibatan Skala ini dimaksudkan untuk mengidentifikasi derajat usaha ayah dalam keterlibatan orang tua dengan ibu.

Ada banyak faktor yang mengurangi motivasi dan semangat seorang anak. Hal ini dapat disebabkan karena kurangnya dukungan, perasaan diabaikan, dan kurangnya perhatian dari teman dan keluarga, sehingga tidak jarang mereka mengganggu pekerjaan sekolah. Daerah tidak terlalu termotivasi. Ini tidak berarti bahwa kurang cerdas atau kurang cerdas, tetapi ini

berarti bahwa kurang dorongan dan dukungan dari dirinya sendiri dan orang lain.

3. Dampak Fatherless

Pengaruh Fatherless Menurut Lerner (2011), kurangnya peran ayah yang signifikan dikaitkan dengan harga diri yang lebih rendah ketika tumbuh dewasa (self-esteem), perasaan marah (anger), Sekelompok anak yang merasa malu karena merasa berbeda dengan anaknya dan tidak dapat merasakan kebersamaan dengan ayahnya seperti yang dirasakan anak-anak lain, cenderung kurang akademis, memiliki aktivitas sosial yang terganggu, interaksi sosial yang terganggu, kurang maskulinitas atau direduksi menjadi anak laki-laki (Dagun, 1990).al. 2007), anak memiliki masalah fisik dan psikologis seperti depresi, prestasi sekolah yang buruk, dan masalah terkait lingkungan lainnya.

Menurut Biller (197), ketidakhadiran ayah menyebabkan meningkatnya konflik gender di antara anak-anak dan meningkatnya kebingungan tentang identitas gender (Rekers, 1986). Selain itu, meskipun ketidakhadiran ayah secara signifikan meningkatkan kejadian tindakan homoseksual baik pada pria maupun wanita (Biller, 197), identitas individu sangat penting karena mempengaruhi kehidupan masa depan. Efek psikologis dari ketidakhadiran ayah pada seorang perempuan muncul saat dia tumbuh. Emosi yang tertekan ini cenderung meledak jika terjadi kehilangan,

pengabaian, atau trauma lainnya. Ledakan emosinya sering kali tidak wajar dan mungkin tampak berlebihan dalam persepsi orang lain.

Ledakan seperti itu membuatnya merasa menyesal, bersalah, terisolasi, dan disalahpahami. Setiap pengalaman hidup setelah kehilangan ayah memicu rasa sakit yang dipupuk jauh di lubuk hatinya sejak usia yang sangat muda. Mereka merindukan kasih sayang laki-laki, perlindungan tanpa syarat di masa-masa sulit dan kehadiran orang yang penuh kasih dan kasih sayang di saat-saat pencapaian. Pendampingan emosional dari sosok laki-laki yakni ayah, kakek, kakak laki-laki, paman atau anggota keluarga laki-laki dapat mengubah jalan hidup seorang perempuan dengan cara yang hebat. Namun, ketika sistem dukungan di luar keluarga ini tidak tersedia, dia mungkin mengembangkan kecenderungan untuk tertarik pada hubungan yang tidak sehat dari kebutuhan untuk dicintai dan diterima.

S U R A B A Y A

C. Kerangka Teoritik

Penelitian ini akan menggambarkan mengenai regulasi emosi pada remaja perempuan yang mengalami *fatherless*. Namun, peneliti akan berfokus menggali hal-hal yang positif mengenai regulasi emosi yang positif pada subjek yang mengalami *fatherless*. Hal ini dikarenakan regulasi emosi dapat berdampak yang cukup besar dalam kehidupan remaja.

Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Robertson dkk (2012) Seseorang dengan regulasi emosi yang tinggi akan mampu menghadapi keadilan dan bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain, seperti kerjasama, membantu, berteman, berbagi, dll. Tapi berbeda dari orang dengan regulasi emosi yang rendah akan berdampak negatif pada ketidakmampuan untuk mengendalikan emosi karena kurangnya pemahaman tentang emosi apa yang dia rasakan dan pahami peristiwa yang dia alami sehingga dia gelisah Kesulitan mengatur emosi saat memecahkan masalah wajah, selain untuk mengatur emosi juga bisa digunakan untuk menyesuaikan mengalami emosi positif dan negatif.

Dimana dalam penelitian ini akan mengacu pada aspek-aspek dan faktor yang mempengaruhi *fatherless* sebagai berikut :

1) Aspek-aspek regulasi emosi

Menurut (Gratz & Roemer, 2004) ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang:

a. Strategies to emotion regulation (strategies)

Yakni keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.

b. Engaging in goal directed behavior (goals)

Yakni kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.

c. Control emotional responses (impulse)

Yakni kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.

d. Acceptance of emotional response (acceptance)

Yakni kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak terasa malu merasakan emosi tersebut.

2) Faktor-faktor yang mempengaruhi Regulasi Emosi

Menurut Hurlock (2009) , ada beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi. Faktor-faktor tersebut adalah:

a. Usia

Menurut tugas perkembangannya usia remaja memiliki kemampuan kognitif dapat melakukan penalaran analogis dan

berpikir kreatif, sehingga mampu membedakan mana yang baik dan mana yang buruk.

b. Kognitif

Bentuk informasi yang didapat mampu mengubah persepsi yang dimiliki, sehingga cara berpikir berubah menjadi positif ketika mendapatkan informasi yang benar.

c. Hubungan sosial dengan teman dan keluarga

Temannya penting dalam perkembangan kemampuan regulasi emosi pada konteks di luar rumah dan keluarga dalam konteks di dalam rumah.

d. Budaya

Budaya yang terdapat dalam kelompok masyarakat tertentu dapat mempengaruhi cara individu menerima dan menilai suatu pengalaman emosi, dan menampilkan suatu respon emosi.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan dan jenis penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus (Creswell,2015) Salah satu pendekatan untuk mempelajari suatu topik adalah melalui studi kasus. Jenis pendekatan studi kasus ini adalah alat yang berharga untuk mendalami dan mempelajari suatu peristiwa atau permasalahan. Dengan mendapatkan berbagai macam informasi untuk mengolah informasi ini untuk sampai pada sebuah solusi. Hal ini memungkinkan masalah untuk diselesaikan dan peristiwa untuk lebih dipahami. Studi kasus adalah metode mempelajari lebih dalam orang yang melakukan secara holistik dan komprehensif untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang manusia dan permasalahan yang dihadapinya. Tujuannya adalah untuk memecahkan masalah dan meningkatkan pengembangan diri.

Dalam penelitian ini, peneliti ingin mencari data secara lebih dalam melalui wawancara, dan observasi terhadap Regulasi Emosi Remaja Perempuan yang Mengalami Fatherless.

B. Subjek penelitian

Subjek yang diambil dalam penelitian ini adalah remaja perempuan yang kurang akan kontribusi sosok ayah dalam masa perkembangan subjek

1. N.F remaja berusia 17 tahun dengan orang tua bercerai pada tahun 2018
2. Z.K remaja berusia 18 tahun dengan orang tua lengkap namun sosok ayah tidak pernah berpartisipasi dalam hidupnya (sosok ayah yang bekerja jauh dari keluarga)

C. Teknik pengumpulan data

a. Wawancara

Esterberg (dalam sugiyono 2012) mengartikan wawancara adalah suatu aktivitas dimana ada pertemuan antar dua orang untuk tanya jawab sehingga menghasilkan suatu informasi dari bertukar pemikiran atau ide , kemudian dapat disimpulkan point dalam suatu topik tertentu. Teknik ini menjadi cara utama untuk menggali data tentang gambaran *Regulasi Emosi Remaja yang Mengalami Fatherless*.

b. Observasi

Observasi merupakan suatu kegiatan untuk mengamati suatu perilaku yang dirancang secara sistematis dan di dasari

oleh fenomena yang sedang diteliti, observasi dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat interaksi subjek remaja

Penelitian ini menggunakan wawancara dan observasi sebagai alat utama untuk menggali informasi dari subjek, sehingga data tersebut akan diolah menjadi sistematis dan wawancara akan ditranskrip kemudian diberi coding

D. Lokasi Penelitian

Dalam proses wawancara berlangsung di dua tempat dengan mendatangi langsung tempat tinggal subjek untuk melakukan wawancara dan observasi, kedua tempat tersebut bertepatan di :

- a. RT 26 RW 7 Desa Barengkrajan, Kecamatan Krian, Kabupaten Sidoarjo
- b. RT 23 RW 7 Desa Barengkrajan, Kecamatan Krian, Kabupaten Sidoarjo

Alasan peneliti mengambil kedua tempat tersebut karena keduanya merupakan kenalan peneliti dan berlokasi disekitar rumah subjek

E. Kehadiran Peneliti

Peneliti hadir saat wawancara pada proses pengambilan data yang dilakukan secara langsung dua informan inti yang memiliki kriteria subjek pada penelitian dan dua significant other atau biasa disebut informan tambahan dan juga memiliki kriteria yang sesuai dengan penelitian.

Peneliti menjadi observer, pewawancara dan juga sebagai pengamat partisipan untuk mendapatkan data yang lebih dalam terkait dengan informan penelitian yang tertera.

Peralatan yang harus peneliti bawa dan gunakan adalah

1. Lembar Panduan Wawancara

Kertas ini digunakan sebagai panduan untuk melakukan wawancara agar sesuai dengan kebutuhan penelitian dan tidak keluar batas subjek yang akan diteliti selanjutnya.

2. Buku Catatan

Buku catatan ini digunakan untuk mencatat sebagai data wawancara dan observasi yang diperlukan pada saat pengambilan data

3. Bullpoint

Bullpoint digunakan untuk mencatat hasil lain subjek pada saat wawancara dan observasi.

4. Smartphone

Smartphone digunakan untuk merekam hasil wawancara yang digunakan antar peneliti dengan subjek sebagai pengganti recorder saat proses wawancara berlangsung

F. Analisis data

Analisis terhadap data dalam penelitian perlu untuk mengungkap hal-hal dan permasalahan terkait dengan suatu penelitian, sebagaimana beberapa hasil dalam penelitian data menurut Creswell (2015) yang digunakan oleh peneliti, antara lain:

- a. Peneliti mengelompokkan data-data yang didapatkan dalam bentuk teks, visual, dan audio menjadi satuan data yang padat dan terperinci untuk dianalisis lebih lanjut menjadi suatu konsep
- b. Pengodean (Coding) peneliti menggolongkan data-data yang ke dalam kategori informasi yang lebih terperinci, melakukan pemilahan untuk membuktikan kode tersebut, lalu diberi tanda atau tema tertentu
- c. Peneliti memberikan pemaknaan yang lebih luas pada data yang diperoleh atau hal apa yang dapat dipelajari dari data tersebut
- d. Peneliti menyiapkan data penelitian dengan cara menyimpulkan data-data yang ditemukan ke dalam bentuk teks, tabel, atau gambar guna menyajikan informasi yang diperoleh dari penelitian.

G. Keabsahan Data

Triangulasi adalah Teknik untuk memverifikasi keakuratan informasi yang diperoleh dari beberapa sumber data dan beberapa Teknik pengumpulan data (Sugiyono, 2013). Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah wawancara, dan observasi.

Triangulasi dalam penelitian ini digunakan untuk menyempurnakan data yang dikumpulkan dari subjek utama. Significant others yang dipilih dalam penelitian ini merupakan informan yang ditunjuk oleh subjek utama, yang dipilih karena sudah familiar dengan kondisi di lapangan. Ini memastikan bahwa informasi yang diperoleh dapat diandalkan.

Hasil analisis dari sumber data penelitian yang dikumpulkan dari sumber tercantum akan dibandingkan dengan informasi yang diberikan oleh mereka yang ditunjuk langsung oleh subjek utama yang relevan yang memiliki pengetahuan tentang proses pendampingan. Hal ini akan membantu memastikan bahwa data yang diperoleh di lapangan konsisten dengan sumber informasi lainnya.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. SETTING PENELITIAN

Untuk mendapatkan suatu data penelitian, peneliti melakukan pencarian individu yang telah memenuhi beberapa kriteria informan dimana peneliti memilih subjek 2 remaja yang mengalami *fatherless*, selanjutnya individu yang diperoleh berdasarkan kriteria yang sudah ditetapkan sebelumnya pada bab 3 setelah mendapatkan suatu konfirmasi.

1. Gambaran umum informan penelitian

Pada informasi yang ada dalam penelitian ini di dapati 1 subjek yang telah sesuai dengan kriteria penelitian yang tertera dalam bab 3.

a. Identitas subjek 1

Nama : N.F (inisial subjek)

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat, Tanggal lahir : Sidoarjo 18 juli 2005

Usia : 17 tahun

N.F merupakan anak pertama dari dua bersaudara yang bersekolah di salah satu SMA yang terletak di krian sidoarjo. Sekarang N.F berusia 17 tahun yang memiliki prestasi salah satunya dalam bidang badminton. N.F juga pernah berkeja sebagai host di salah satu online shop namun hanya bertahan selama 6 bulan saja dikarenakan sibuk dalam kegiatan sekolahnya . N.F adalah salah satu anak korban dari suatu perceraian kedua orang tuanya ,

N.F dalam kesehariannya ia tinggal bersama ibu dengan sang adik di kediaman ibunya , N.F dengan sang adik lebih memilih tinggal bersama sang ibu dari pada memilih tinggal bersama sang ayah dikarenakan kurangnya kedekatan N.F dengan sang ayah. Sejak kecil N.F dan sang adik jarang bercengkrama dengan sosok ayah karena ayah N.F jarang berkomunikasi maupun berkontribusi dalam proses pengembangan tumbuh kembang N.F dengan sang adik.

b. Profil Subjek 2

Nama : Z.K (inisial subjek)
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat, Tanggal lahir : Sidoarjo 27 oktober 2004
Usia : 18 tahun

Z.K adalah anak kedua dari dua bersaudara, ia mempunyai satu kakak laki laki yang berjarak usia 5 tahun dengan sang kakak . Z.K bersekolah di salah satu sekolah tinggi swasta di daerah krian sidoarjo. Z.K pernah mengikuti salah satu kompetensi puisi saat sedang berada dalam jenjang SMP, hingga saat ini Z.K sering menulis puisi dalam bentuk tulisan maupun ketikan dan sering kali Z.K mengirimkan puisi kepada beberapa penyelenggara yang mengadakan event untuk lomba puisi di social media

Untuk sehari-hari Z.K sering menghabiskan waktu dirumah bersama ibunya, setelah pulang dari sekolah Z.K membantu dalam hal pekerjaan rumah bersama sang ibu. Selain itu, pada saat malam hari ZK mengisi kegiatannya dengan mengajar les untuk anak SD yang berada tidak jauh dari rumah dikarenakan sang kakak sudah bekerja di salah satu pabrik daerah Krian Sidoarjo.

2. Significant Other

Pada penelitian ini peneliti menemukan dua significant other yang di dapati dari saudara kandung subjek itu sendiri

a) Significant other 1

Nama : N.A

Jenis kelamin : Perempuan

Alamat : RT.26, RW.7 Desa Barengkrajan, Kecamatan Krian

Usia : 16 tahun

Significant other 1 peneliti temukan yakni saudari/adik kandung dari subjek N.F yang hanya selisih usia 1 tahun saja dan bertempat tinggal yang sama dengan subjek N.F

b) Significant other 2

Nama : M.A

Jenis kelamin : Laki-Laki

Alamat : RT.23 RW.7 Desa Barengkrajan, Kecamatan Krian,

Usia : 23 tahun

Significant other 2 peneliti temukan yakni saudara/kakak kandung dari subjek Z.K yang memiliki selisih usia 5 tahun dari subjek . kakak kandung Z.K juga bertempat tinggal yang sama dengan subjek Z K.

Dalam melaksanakan proses wawancara terdapat beberapa langkah sebagai berikut :

- ◆ Observasi subjek penelitian
- ◆ Menghubungi subjek penelitian
- ◆ Merencanakan waktu wawancara dengan subjek penelitian dan significant other
- ◆ Wawancara subjek penelitian
- ◆ Penulisan verbatim dan koding
- ◆ Analisis data

Waktu Pelaksanaan Observasi dan Wawancara

Hari/Tanggal	Waktu	Subjek	kegiatan	Tempat
Minggu , 27 November 2022	11.00–12.00 WIB	Subjek 1	Wawancara dan Observasi	Ruang tamu rumah N.F, RT.26, RW.7 Desa Barengkrajan, Kecamatan Krian

Minggu, 27 November 2022	16.00-17.00	Subjek 2	Wawancara dan Observasi	Ruang tamu rumah Z.K, RT.23, RW.7 Desa Barengkrajan, Kecamatan Krian
Minggu, Desember 2022	4 10.00- 11.00	Subjek 1	Observasi	Ruang tamu rumah N.F, RT.26, RW.7 Desa Barengkrajan, Kecamatan Krian
Minggu, Desember 2022	4 11.00-12.00	Significant other 1	Wawancara	Ruang tamu rumah N.F, RT.26, RW.7 Desa Barengkrajan, Kecamatan Krian
Minggu, Desember 2022	11 09.00-10.00	Significant other 2	Wawancara	Halaman depan rumah Z.K, RT.23, RW.7 Desa Barengkrajan, Kecamatan Krian
Minggu Desember 2022	11 11.00-12.00	Subjek 2	Observasi	Ruang tamu Z.K, RT.23, RW.7 Desa Barengkrajan, Kecamatan Krian

B. Hasil Penelitian

Didasarkan hasil data yang didapatkan dari proses tanya jawab dengan kedua informan dan dua significant other lainnya, maka dapat diuraikan beberapa informasi berikut:

1) Deskripsi Temuan Subjek Satu (NF)

a. *Strategies to emotion regulation (strategies)*

NF mengetahui cara agar bisa mengontrol emosi nya meskipun sering merasakan emosi negatif karena mengalami tidak memiliki kedekatan dengan ayahnya. Dimana NF dapat mengontrol emosi nya dengan baik, berdasarkan hasil wawancara, ia akan bercerita kepada teman, saudara dan ibunya ketika merasakan emosi negatif. Dengan demikian, NF tidak meluapkan emosi negatif pada hal-hal yang tidak baik.

"alhamdulillah ada mbak biasanya beberapa temen SMP sama SMA dan kadang ada saudara dari ibu yang bisa jadi sosok pendengar" (WcrNF01S, 65)

Diperkuat dengan hasil wawancara dengan significant other pertama yakni adik kandung subjek N.F

“ada mbak dulu mbak sosok yang cukup ceria banget tapi sekarang kek radak berkurang tapi tetep cerita Cuma gak ceria kek dulu banget” (WcrNA01SO,15)

b. Engaging in goal directed behavior (goals)

NF mempunyai regulasi emosi yang baik sehingga ia tidak mudah menjadi terpengaruh serta dapat melakukan kegiatan yang positif dan bermanfaat meskipun sering mengalami pengalaman negatif akibat fatherless yakni dengan mengikuti kegiatan badminton bahkan hingga memiliki prestasi. Selain itu, NF juga sempat menjadi host dalam sebuah online shop, namun hanya bertahan selama 6 bulan karena kesibukan dalam kegiatan di sekolahnya.

"aku biasanya cari kesibukan aja se mbak ditambah aku juga suka masak jadi kadang kalo lagi jenuh masak-masak biasanya aku bikin risoles, pisang coklat, trus kan aku juga suka main badminton, karena kalo aku diem aja malah bikin sumpek"
(WcrNF01S,60)

c. Control emotional responses (impulse)

NF memiliki kontrol terhadap emosi negatif yang dirasakan nya karena *fatherless*. Selain itu, NF juga mampu menampilkan respon emosi yang baik sehingga ia dapat lebih tenang dan tidak

menunjukkan emosi negatif yang berlebihan ketika berkomunikasi. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara jika NF masih bisa menceritakan hal yang baik tentang ayahnya meskipun ia kurang memiliki kedekatan dengan ayahnya"

"Pas SD si mbak seingetku pas kelas 3 itu sering diantar jemput sama ayah bernagkat pulang sekolah sama ngaji juga selalu dianter jemput sampai aku kelas 4 SD aja setelah itu wis gak terlalu dekat" (WcrNF01S,45)

d. *Acceptance of emotional response (acceptance)*

NF bisa menerima dengan baik meskipun ia mengalami keadaan *fatherless* meskipun hal tersebut terkadang membuat ia merasakan sedih dan kecewa. NF juga tidak merasa malu dan terpuruk akan keadaan kurang menyenangkan yang dialami sehingga ia dapat lebih positif dan lebih bermakna dalam menjalani kehidupan. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara bahwasanya NF tidak berlarut dalam kondisi *fatherless* yang dialami, akan tetapi ia melakukan kegiatan yang positif dan mempunyai keinginan agar memiliki keadaan yang lebih baik. Dimana pada hasil wawancara NF melakukan kegiatan yang bermanfaat untuknya seperti memasak lalu menjualnya di sekolahnya.

"yaitu mbak aku sering masak itu trus kadang aku tanyakan ke ibu atau saudara gimana enak gak , kalo emang cocok biasanya aku jual masakanku sendiri biasanya ya aku bawah ke sekolah yang beli temen-temen sekelas kadang juga aku buka open order trus aku promosiin ke social media buat nge keep orderan orang , biasanya yang beli yak kek tetangga-tetangga sama kalangan temen yang beli (WcrNF01S, 70)

Diperkuat dengan hasil wawancara dengan significant other pertama yakni adik kandung subjek N.F

“iya mbak tapi kalo diliat liat makin dewasa juga mbak dari sikap e seng dah jarang ngerengek kalo minta apa-apa , trus sekarang ya udah kerja bantu jualan itu jadi kadang aku dikasi sanga meskipun gak seberapa tapi aku seneng nak mbak ngasih aku uang jajan” (WcrNA01SO,30)

2) Deskripsi Temuan Subjek Dua (ZK)

a. *Strategies to emotion regulation (strategies)*

ZK mengetahui cara untuk dapat mengontrol emosi nya meskipun sering merasakan emosi negatif karena rasa trauma yang dirasakan akibat perlakuan negatif yang pernah di dapatkan dari ayahnya. ZK tidak berlarut dalam emosi negatif yang dirasakan.

“aku sehari-hari sekolah mbak , tapi selesai pulang sekolah ya seperti biasa bantu beberes rumah trus menjelang maghrib aku buka bimbel mbak buat anak anak SD tetangga dekat rumah” (WcrZK02,5)

b. Engaging in goal directed behavior (goals)

ZK memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik sehingga ia tidak mudah menjadi terpengaruh serta dapat melakukan kegiatan yang positif dan bermanfaat meskipun ia terkadang merasakan trauma dan kesedihan karena perlakuan ayah. Saat mengalami emosi negatif, ZK akan dapat melakukan kegiatan yang bermanfaat agar dapat mengalihkan emosi negatif yang dirasakannya tersebut. Kegiatan tersebut yakni dengan menulis puisi bahkan sampai mengikuti kompetisi atau perlombaan, membantu pekerjaan rumah serta membuka bimbingan belajar di rumahnya pada malam hari.

“saya jalanin aja, saya coba nyari kegiatan lain , kebetulan dari SMP juga saya banyak kegiatan jadi gak terlalu kepikiran tentang masalah itu , trus waktu SMP juga saya sering nulis dan pernah ikut kompetensi menulis puisi dan dulu juga pernah dapat juara , sampek sekarang juga sering nulis tapi gak intens

dulu , tapi sampek sekarang masih sering ikut kompetensi puisi di social media kek di Instagram kadang juga aku menang dan dapat hadiah” (WcrZK02,55)

Diperkuat dengan hasil wawancara dengan significant other kedua yakni sang kakak dari subjek Z.K

“nak cerita langsung se gapernah mbak biasaya ya aku dikasih tau ibu kalo adek ikut kompetensi puisi ndek Instagram trus menang dapat gift sekedar gitu aja”(WcrMA02SO,40).

UIN SUNAN AMPEL SURABAYA

c. *Control emotional responses (impluse)*

ZK dapat mengendalikan emosi negatif yang dirasakan nya karena fahterless. Selain itu, ZK juga mampu menampilkan respon emosi yang baik sehingga ia dapat lebih tenang dan tidak menunjukkan emosi negatif yang berlebihan dalam berkomunikasi dan menjalankan kehidupan sehari-hari.

“iya sih mbak kalo emosi jadi ikut sensitive akunya, biasanya aku lebih sering cerita ke ibu kadang juga lebih sering menyendiri habis gitu curhat ke sahabat aku” (WcrZK02,50)

Diperkuat dengan hasil wawancara dengan significant other kedua yakni sang kakak dari subjek Z.K

“kalo marah sampek nyentak ta keras gitu gapernah mbak , dia nak marah atau ngambek gitu biasanya ya diem ae langsung masuk kamar, trus besok e ya seperti biasane baik baik aja”(WcrMA02SO,05)

d. Acceptance of emotional response (acceptance)

ZK mampu menerima dengan baik meskipun ia mengalami keadaan fatherless meskipun hal tersebut terkadang membuat ia merasakan sedih dan kecewa karena kurang mendapatkan kasih sayang dari ayah padahal ia masih tinggal serumah dengan ayah. ZK juga tidak merasa erpuruk akan keadaan kurang menyenangkan yang dialami bahkan ia memiliki pandangan positif dalam menjalani kehidupan.

“menurutku ya cukup penting ya mbak karena anak kan butuh dukungan dari , tapi kareana ayahku jarang banget

merhatiin aku jadinya aku gak ngerasain dukungan itu dari sosok ayah” (WcrZK02,20)

“iya mbak alhamdulillah aku lebih bisa ke hal positif dari pada ke ranah negative.” (WcrZK02,60)

Diperkuat dengan hasil wawancara dengan significant other yakni sang kakak dari subjek Z.K

“adek punya kepibadian yang tenang sih dari dulu agak pendiem juga anaknya, kalo hari hari ya sepulang sekolah biasanya ya istirahat beberes rumah kalo malam biasanya sih ya ngajar bimbel anak SD itu” (WcrMA02SO,35)

C. Hasil Analisis Data

Studi ini mengumpulkan beberapa wawasan dari data Observasi dan wawancara kemudian dianalisis dan di interpretasikan. oleh focus penelitian mengenai Regulasi Emosi Remaja yang Mengalami *Fatherless*

Regulasi emosional dianggap penting untuk perkembangan remaja dan terkait erat dengan dampak. Terjadi ketika remaja tidak dapat mengatur emosinya dengan baik. remaja Kesulitan menunjukkan perilaku sosial atau bahkan remaja dapat menunjukkan sifat perilaku sosial, Melukiskan gambaran yang baik ketika kemampuan remaja untuk mengatur emosinya terpenuhi secara efektif Kematangan emosi yang baik dan penuh, ditandai dengan kemampuan remaja untuk mengolah emosi. Remaja yang mengidentifikasi diri mereka dalam emosi negatif mencoba menghindari situasi negatif memperburuk perasaan yang terjadi padanya atau mencoba berkomunikasi Kesalahan yang dibuat orang lain tentang dia. sehingga remaja dapat saling menghargai pribadi masing-masing.

Rasa tanggung jawab yang di miliki subjek sangat baik dan dapat bersikap bijak , salah satu faktor yang dimiliki subek sehingga ia dapat mengontrol emosi bisa dibilang karena dukungan sosok ibu yang turut dapat menjadi pendengar yang baik untuk sang anak, dan dukungan teman sebaya atau orang-orang sekitar yang cukup dapat diandalkan dan menjadi sosok sahabat yang baik untuk menerima keluh kesah atau curhatan dari subjek itu sendiri. Subjek tidak merasa terlalu menompang beban yang sangat berat berkat dukungan dan curhatan hati yang di dengarkan oleh orang lain.

Diperkuat dengan hasil wawancara dengan significant other yang termasuk anggota keluarga subjek yang lebih paham tentang kondisi sehari-hari dalam rumah dari pada orang lain

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara dan analisis data yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa remaja perempuan yang mengalami *fatherless* dalam penelitian ini memiliki kemampuan dalam meregulasi emosi dengan baik. Dimana sesuai dengan 4 aspek regulasi emosi yakni : *Strategies to emotion regulation, engaging in goal directed to behavior, control emotion responses, dan acceptance of emotional response.*

Dimana kedua subjek dalam penelitian ini yakni NF dan ZK memiliki regulasi emosi yang baik mencakup 4 aspek nya meskipun mereka mengalami keadaan *fatherless* dimana hal tersebut merupakan hal yang kurang menyenangkan. Subjek yang pertama yakni NF , pada aspek pertama yakni *Strategies to emotion regulation* dimana NF mengetahui cara untuk meregulasi emosi nya agar tidak menimbulkan hal yang negatif dimana ia akan bercerita kepada orang lain seperti teman, ibu atau saudara, aspek yang kedua yakni *engaging in goal directed to behavior*, dimana NF mampu melakukan kegiatan yang berdampak positif untuk mengatasi atau mengalihkan emosi negatif, dimana ia memasak lalu menjual nya ke sekolah serta bermain badminton bahkan sampai pernah mendapatkan juara.

Aspek yang ketiga yakni *control emotion responses*, meskipun beberapa kali mengalami kejadian kurang menyenangkan dari ayah, NF dapat mengontrol diri nya sehingga tidak berlarut dalam emosi negatif. Dimana pada hasil wawancara tersebut NF dapat menceritakan kejadian

yang menyenangkan yang dialami bersama ayahnya. Aspek yang keempat yakni *acceptance of emotional response* dimana NF tidak berlarut akan keadaan kurang menyenangkan yang ia alami NF memiliki keinginan agar dapat menjalani kegiatan dan kehidupan yang lebih baik dengan terus melakukan kegiatan yang positif seperti sering mencoba memasak agar dapat dijual kepada teman-temannya.

Subjek yang kedua yakni ZK , pada aspek pertama yakni *Strategies to emotion regulation* dimana ZK mengetahui cara untuk meregulasi emosi nya, dimana ketika merasakan emosi negatif ZK tidak melampiaskannya pada hal yang kurang baik, hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara bahwa ZK akan menceritakan keluh kesahnya dengan cara yang positif yaitu dengan menulis puisi, aspek yang kedua yakni *engaging in goal directed to behavior*, dimana ZK mampu melakukan kegiatan yang berdampak positif untuk mengatasi atau mengalihkan emosi negatif, dimana ia membantu ibunya dalam membersihkan rumah dan mengajar les ketika malam hari.

Aspek yang ketiga yakni *control emotion responses*, meskipun beberapa kali mengalami kejadian kurang menyenangkan dari ayah, ZK dapat mengontrol diri nya sehingga tidak berlarut dalam emosi negatif. Dimana pada hasil wawancara yang dilakukan significant other atau kakak dari ZK bahwa ia dapat mengontrol agar tidak menimbulkan respon emosi yang negatif yakni dengan lebih memilih diam ketika marah. Aspek yang keempat yakni *acceptance of emotional response* dimana ZK tidak berlarut

akan keadaan kurang menyenangkan yang ia alami, ZK lebih banyak merasakan emosi yang positif daripada emosi negatif dimana pada hasil wawancara dari kakaknya yang mengatakan bahwa ZK memiliki kepribadian yang tenang.

Selain empat aspek regulasi emosi remaja di atas, terdapat juga beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi menurut Hurlock (20) yakni Usia, Kognitif, Hubungan sosial dengan teman dan keluarga serta budaya. Yang pertama untuk faktor usia, dimana NF dan ZK mampu mencapai tugas perkembangan yang baik seusia usianya yakni pada usia remaja, mereka mampu memiliki penalaran yang baik sehingga dapat membedakan mana yang baik dan mana yang buruk. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara kepada kedua subjek bahwa mereka mampu mengendalikan dan memiliki regulasi emosi yang baik.

Faktor yang kedua yakni kognitif, dimana NF dan ZK mampu memiliki persepsi yang baik terhadap emosi dan kejadian yang dialaminya. Sehingga mereka mampu memiliki cara berpikir yang positif ketika menerima informasi. Dimana berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada NF ia mampu memiliki persepsi yang positif terhadap hubungan dengan ayahnya, yakni mampu mengingat kejadian yang positif yang dialami bersama ayahnya meski ia mengalami kejadian kurang menyenangkan seperti mengalami *fatherless*. Kemudian untuk subjek yang kedua yakni ZK, ia mampu memiliki persepsi positif terhadap emosi dan kejadian negatif yang dialami. Berdasarkan hasil wawancara yang telah

dilakukan ZK mengendalikan pemikiran yang negatif dengan menyendiri dan bercerita ketika mengalami emosi negatif sehingga tidak berdampak ke hal yang buruk untuk kehidupannya.

Faktor yang ketiga yakni hubungan sosial dengan teman dan keluarga, dimana berdasarkan hasil wawancara NF dan ZK memiliki hubungan sosial yang cukup baik dengan teman dan keluarga. Mereka menerima dukungan dari sahabat terdekat serta dengan keluarga seperti ibu dan saudaranya.

Dalam proses wawancara persamaan kedua subjek saat menghadapi masalah hampir sama yakni menyalurkan emosi menjadi hal yang positif terlebih lagi saat mereka mampu mengolah emosi positif menjadi sesuatu yang menguntungkan bagi kedua subjek. Subjek melakukan hal itu bukan hal lain karena dorongan dan motivasi dari orang-orang terdekatnya yang menjadi point penting adalah sosok ibu yang menjadi faktor penting dalam proses mengelola emosi menjadi lebih baik dan sosok sahabat atau teman-teman terdekat subjek yang sangat berpengaruh dan bersedia menjadi pendengar yang bijak.

Hal itu berdasarkan dengan teori yang dikemukakan oleh Benita dkk (2016) menunjukkan bahwa Regulasi emosi diakui penting untuk fungsi sosial dan kesejahteraan Mental, khususnya pada masa remaja dan anak-anak, serta kemampuan menyesuaikan diri . Seorang remaja dengan pengasuhan yang baik membuatnya lebih mudah aturan dan norma di

sekitarnya. Dalam banyak penelitian juga dapat melihat hasil penelitian partisipasi ayah dalam pengasuhan anak masih relatif rendah.

Penelitian ini selaras dengan pernyataan Shaffer (2005), regulasi emosi adalah kemampuan mengendalikan emosi yang muncul dan menyesuaikannya dengan intensitas yang sesuai untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang tepat mencakup kemampuan untuk mengatur emosi, respons fisiologis, kognisi terkait emosi, dan respons terkait emosi. Sama halnya dengan pada hasil penelitian yang menunjukkan respon subjek yang tenang saat wawancara mulai membahas tentang ayah , ditemui tidak menunjukkan respon negative seperti ketakutan berlebih atau rasa trauma pada subjek , subjek menjelaskan dengan sangat tenang dan tidak terbata-bata dalam proses wawancara.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di paparkan di atas dapat disimpulkan sebagai berikut :

Kedua subjek memiliki regulasi emosi yang baik meskipun mereka mengalami emosi dan kejadian yang tidak menyenangkan yakni mengalami *fatherless*: Regulasi emosi berupa; (1) kemampuan mengontrol masalah yang sedang dihadapi dan mengetahui cara untuk mengatasi emosi dengan baik, (2) Yakni kemampuan individu untuk mengalihkan emosi negatif menjadi hal atau kegiatan yang positif (3) Yakni kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi dan tidak meluapkan emosi dengan cara yang berlebihan (4) Yakni kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak terasa malu merasakan emosi tersebut.

Selain ke empat regulasi emosi tersebut terdapat juga faktor-faktor yang mempengaruhi remaja perempuan yang mengalami *fatherless* terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi menurut Hurlock (2009) :

a. Usia

Dimana kedua subjek memiliki tugas perkembangan yang baik sesuai dengan usianya yakni usia remaja. Dimana mereka mampu memiliki penalaran analogis yang baik sehingga mampu mengendalikan emosi yang baik meski mengalami emosi negatif.

b. Kognitif

Subjek mampu melalui tugas perkembangan yang tepat sesuai usianya yakni usia remaja. Dimana mereka mampu memiliki untuk berpikir positif ketika mengalami emosi dan kejadian yang negatif yakni subjek mengalami *fatherless*.

c. Hubungan sosial dengan teman dan keluarga

Subjek memiliki hubungan sosial yang cukup baik dengan orang terdekatnya. Dimana mereka mendapatkan dukungan sosial dengan sahabat dan keluarga terdekat seperti saudara dan ibu. Terutama dukungan utama dari sosok ibu yang benar-benar mampu menjadi pendengar yang baik untuk sosok subjek.

B. Saran

1. Untuk remaja yang mengalami *fatherless* :

Remaja yang mampu meregulasi emosinya lebih dengan baik, diharapkan tetap mempertahankan sikap yang dewasa dan lebih bermanfaat lagi untuk orang sekitar dan untuk masa depan.

Remaja yang mampu meregulasi emosinya lebih dengan baik, diharapkan tetap mempertahankan sikap yang dewasa dan lebih bermanfaat lagi untuk orang sekitar dan untuk masa depan.

2. Bagi Orang Tua

Pengaruh pengalaman yang terjadi pada masa kecil menjadi sangat penting, karena hal itu membentuk pertumbuhan dan perkembangan anak yang akan dibawa anak hingga dewasa untuk berperilaku sebagaimana anak dibiasakan sejak kecil. Orang tua memegang posisi paling besar dalam membentuk pengalaman masa kecil tersebut, sehingga hal ini patutnya menjadi peringatan pada orangtua untuk dapat memberikan perhatiannya secara maksimal serta memberikan contoh kepada anak semenjak mereka masih kecil. Terutama yang dilakukan oleh ayah kepada anak – anaknya dalam dari perkembangannya.

3. Untuk peneliti selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut terhadap hal-hal yang positif dari remaja yang mengalami *fatherless*
- b. Pada penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat menggali lebih dalam tentang proses regulasi emosi maupun fenomena *fatherless* yang ada saat ini dan masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Nugraha dan Yeni Rachmawati, *Metode Perkembangan Sosial Emosional*, (Jakarta :2004), 13
- Angreiny, N. (2014). *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja Korban Kekerasan Seksual*. Universitas Sumatra Utara.
- Ashari, Yulinda, *Fatherless in Indonesia and Its Impact on Children' Psychological Development*, Journal PSIKOISLAMIKA, 15.1 (2017), 36
- Asriandari, E. (2015). Resiliensi Remaja Korban Perceraian Orang Tua. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* , 9 (4), 1-8.
- Astuti, Y., Rachmah, N., & Anganthi, N. (2016). *Subjective well-being* pada remaja keluarga broken home. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 17(2), 161-175.
- Berns, R.M. (2007). *Child, Family, School, Community : Socialization andSupport*. United States of America : Thomson Learning, Inc.
- Berk, L. E. (2012). *Development Throught The Life Span: Dari Parental Sampai Masa Remaja, Transisi Menjelang Dewasa (Vol. 1)*. (Daryanto, Trans.) Yogyakarta: Putaka Pelajar.

- Eisenberg, N., Hofer, C., & Vaughan, J. (2007). *Effortful Control and Its Socioemotional Consequences*. In J. J. Gross, Handbook of Emotional Regulation. New York: The Guilford Press.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). *Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation : development, factor structure and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale*. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26, 41-54.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), Handbook Of Emotion Regulation. New York: The Guilford Press.
- Gross, J.J. (2002). "Emotion Regulation : Affective, Cognitive, and Social Consequences". Jurnal Psychophysiology, 39 (2002), 281-291.
- Gross, J.J. (2014). Handbook of regulation emotion second edition. New York: Guilford Press.
- Hurlock (2014). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Jakarta: Erlangga
- Hurlock (2015). Perkembangan anak jilid 2. Jakarta: Erlangga
- Hurlock, E. B. (2009). Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Jakarta: Erlangga.
- Lismanda, Y. F. (2017). Pondasi perkembangan psikososial anak melalui peran ayah dalam keluarga. *Jurnal Pendidikan Islam*, 2(2), 89–98

- Moralen, D, Shaffer & Suveg, C. (2014). Maternal Emotion Regulation Link to Emotion Parenting and Child Emotion Regulation. *Journal of Family Issue*, 37 (13), 1891-1916. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Parmanti, P., & Purnamasari, S. E. (2015). Peran Ayah Dalam Anak. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 17(2), 81. <https://doi.org/10.26486/Psikologi.V17i2.687>
- Paramitasari, R & Alfian, I.N. (2012). “Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Kecenderungan Memaafkan pada Remaja Akhir”. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1(2). 170-182
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2018). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35–46. <https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>
- Rohmalia, Rohmalina, R., Lestari, R. H., & Alam, S. K. (2019). Analisis Keterlibatan Ayah dalam Mengembangkan Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.29313/ga.v3i1.4809>.
- Setyawati & Rahardjo, P. (2015). Keterlibatan Ayah serta Faktor-Faktor yang Berpengaruh dalam Pengasuhan Seksualitas sebagai Upaya Pencegahan Perilaku Seks Pranikah Remaja di Purwokerto
- Santrock, J.W. 2007. Remaja. Edisi 11. Jakarta: Erlangga. Sarwono, S.W. 2011. Psikologi Remaja. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

- Sarbini, W., & Wulandari, K. (2014). Kondisi Psikologi Anak Dari Keluarga Yang Bercerai (The Conditions Of Child Psychology Toward Family Divorced). *Jurnal Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa* , 1-5.
- Seffany, R., & Coralia, F. (2016). Studi mengenai Social Support pada Anak Usia 10-12 Tahun Pasca Perceraian Orang Tua di SD M Bandung. *Prosiding Psikologi*, 2. Bandung.
- Sumiati, I & Sandjaja, S.S. (2013). “Hubungan Antara Memaafkan dengan Kematangan Diri Pada Remaja Akhir”. *Jurnal NEOTIC Psychology*, 3(2), 144-162.
- Zulaida, Nina (2018). Peran Ayah dan Kontrol Diri sebagai Prediktor Kecenderungan Perilaku Agresif Remaja. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni Vol. 2, No.1, April hlm 115-126*

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A