

REGULASI EMOSI REMAJA KORBAN *BROKEN HOME*

(Studi Kasus di Desa Tegowangi Kecamatan Plemahan Kabupaten Kediri)

SKRIPSI



Oleh:

Zulfa Nuril Ramadhanti

NIM. 303200037

Pembimbing:

Mayrina Eka Prasetyo Budi M. Psi

NIP. 198304112018012001

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO**

2024

ABSTRAK

Zulfa Nuril Ramadhanti. 2024. Regulasi Emosi Remaja Korban *Broken Home* (Studi Kasus di Desa Tegowangi Kecamatan Plemahan Kabupaten Kediri). Skripsi. Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam. Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah. Pembimbing Mayrina Eka Prasetyo Budi M. Psi.

Kata kunci: Regulasi emosi, remaja, *broken home*.

Menurut BKKBN sebanyak 3.172.498 keluarga di Indonesia telah mengalami konflik cerai hidup. Kondisi keluarga yang tidak harmonis ini dapat memengaruhi kesejahteraan dan perkembangan anggota keluarga, sehingga penting untuk mencari solusi atau dukungan yang diperlukan untuk meningkatkan hubungan dalam keluarga. Regulasi emosi dapat membantu seseorang untuk berfungsi lebih baik dalam berbagai situasi dan mempromosikan kesejahteraan mental dan emosional yang lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan regulasi emosi remaja korban *broken home* dan strategi regulasi emosi remaja korban *broken home*.

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Jenis penelitiannya studi kasus. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan wawancara yang melibatkan sembilan narasumber yakni tiga remaja usia 17-21 tahun yang tidak terpengaruh kenakalan remaja, satu keluarga dan teman dekat dari masing-masing remaja. Teknik analisis data melalui reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Untuk mengecek keabsahan temuan, dalam penelitian ini menggunakan triangulasi sumber data.

Hasil penelitian ini menunjukkan faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan regulasi emosi remaja korban *broken home* yaitu kondisi kesehatan, suasana rumah, hubungan dengan anggota keluarga, hubungan dengan teman sebaya dan bimbingan pengendalian emosi. Untuk meregulasi emosinya ketiga subjek remaja korban *broken home* dalam penelitian menggunakan strategi *expresive supression* yang mana remaja lebih memilih menahan diri untuk tidak mengespresikan emosinya



LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi atas nama saudara/i:

Nama : Zulfa Nuril Ramadhanti

NIM : 303200037

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam:

Judul : Regulasi Emosi Remaja Korban *Broken Home* (Studi kasus di
Desa Tegowangi Kecamatan Plemahan Kabupaten Kediri)

Telah diperiksa dan di setujui untuk diuji dalam ujian munaqosah

Ponorogo, 29 Agustus 2024

Mengetahui

Ketua Jurusan

Bimbingan Penyuluhan Islam


Muhaimin Nurdin M.Ag
NIP. 197604132005011001

Menyetujui

Dosen Pembimbing


Mayrina Eka Prasetvo Budi M.Psi
NIP. 198304112018012001



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
PENGESAHAN

Skripsi atas nama saudara:

Nama : Zulfa Nuril Ramadhanti
NIM : 303200037
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul : Regulasi Emosi Remaja Korban *Broken Home* (Studi kasus di
Desa Tegowangi Kecamatan Plemahan Kabupaten Kediri)




Skripsi ini telah dipertahankan pada sidang Munaqosah Fakultas Ushuluddin Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo pada:

Hari : Kamis
Tanggal : 12 September 2024

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana dalam prodi Bimbingan Penyuluhan Islam (S.Sos) pada:

Hari : Senin
Tanggal : 07 Oktober 2024

Tim Penguji:

- | | | |
|-----------------|------------------------------------|--|
| 1. Ketua Sidang | : Fendi Krisna Rusdiana, M.Psi | () |
| 2. Penguji I | : Dr. Iswahyudi, M.Ag | () |
| 3. Penguji II | : Mayrina Eka Prasetyo Budi, M.Psi | () |

Ponorogo, 07 Oktober 2024
Mengesahkan,
Dekan,

Dr. Ahmad Munir, M. Ag
NIP. 196806161998031002



SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Zulfa Nuril Ramadhanti

NIM : 303200037

Fakultas : Ushuludin, Adab, dan Dakwah

Program studi : Bimbingan Penyluhan Islam

Judul : Regulasi Emosi Remaja Korban *Broken Home* Studi Kasus di Desa Tegowangi
Kecamatan Plemahan Kabupaten Kediri

Menyatakan bahwa naskah skripsi/tesis telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya, saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh perpustakaan IAIN Ponorogo dan dapat diakses di ethesis.iainponorogo.ac.id. Adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut, sepenuhnya menjadi tanggung jawab dari penulis.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ponorogo, 14 Januari 2024

Penulis,



Zulfa Nuril Ramadhanti

NIM. 303200037

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Zulfa Nuril Ramadhanti

NIM : 303200037

Jurusan :Bimbingan Penyuluhan Islam

Judul : Regulasi Emosi Remaja Korban *Broken Home* (Studi kasus di Desa Tegowangi Kecamatan Plemahan Kabupaten Kediri)

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul Regulasi Emosi Remaja Korban *Broken Home* (Studi kasus di Desa Tegowangi Kecamatan Plemahan Kabupaten Kediri) adalah hasil atau karya saya sendiri, kecuali bagian yang dirujuk sumbernya.

Ponorogo, 29 Agustus 2024

Pembuat pernyataan,



Zulfa

Zulfa Nuril Ramadhanti

NIM: 303200038

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keluarga memiliki peran yang penting dalam proses perkembangan sosial. Pada umumnya struktur dalam keluarga melibatkan orang tua dan anak-anak, yang saling terikat satu sama lain secara emosional dan fungsional. Menurut Ulfia Dalam konsep keluarga, tugas orangtua meliputi dua hal utama. Pertama, mereka bertanggung jawab dalam membentuk kepribadian anak-anak mereka. Ini melibatkan memberikan contoh yang baik, memberikan arahan, dan mendidik mereka tentang nilai-nilai penting dalam kehidupan. Kedua, orangtua juga bertugas membantu anak-anak mereka memenuhi tugas perkembangannya. Ini termasuk memberikan dukungan emosional, materi, dan spiritual yang diperlukan agar anak-anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.¹

Friedman dalam Wulandari & Fauziah mengungkapkan bahwa keluarga adalah kelompok orang yang memiliki peran masing-masing dan memiliki ikatan emosional, tinggal bersama dalam satu tempat.² Ivonne mengatakan bahwa Ibu memiliki peran besar dalam pengasuhan anak, yang mencakup memberikan perawatan fisik dan emosional, serta memberikan pengajaran tentang nilai-nilai, etika, dan keterampilan sosial kepada anak-

¹ Ulfiah, "*Buku Psikologi Keluarga*". (Bogor: Ghalia Indonesia, 2016).

² Desi Wulandari and Nailul Fauziah, "Pengalaman Remaja Korban Broken Home (Studi Kualitatif Fenomenologis)," *Jurnal EMPATI* 8, no. 1 (2019): 1–9, <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23567>.

anak. Ibu juga sering menjadi sumber dukungan emosional bagi anak-anaknya. Di sisi lain, ayah berperan dalam kegiatan yang berkaitan dengan pembentukan kepribadian anak, biasanya bertanggung jawab untuk memberikan contoh tentang bagaimana seorang pria seharusnya bertindak, memberikan pengajaran tentang tanggung jawab, keberanian, dan disiplin kepada anak-anak laki-laki mereka. Ayah juga sering dianggap sebagai figur otoritas dalam keluarga dan terlibat dalam pengambilan keputusan besar serta menetapkan aturan dan batasan-batasan dalam keluarga. Kedua peran ini saling melengkapi dan penting dalam perkembangan anak-anak. Ibu dan ayah memiliki kontribusi yang unik dalam membentuk kepribadian dan kesejahteraan anak-anak mereka.³

Dalam konsep keluarga, keluarga dianggap sebagai kumpulan individu yang hidup bersama dalam satu rumah dan masing-masing memiliki peran tertentu. Setiap anggota keluarga memiliki tugas dan tanggung jawabnya sendiri, yang biasanya tergantung pada peran dan hubungan mereka dalam keluarga. Di samping itu, terdapat ikatan emosional yang kuat di antara anggota keluarga, yang terbentuk melalui interaksi, pengalaman bersama, dan kasih sayang. Lela nurafifah menjelaskan bahwa dalam konteks hubungan keluarga, keluarga yang harmonis adalah keluarga yang jarang berselisih dan selalu mengutamakan komunikasi yang baik. Mereka juga memiliki rasa saling menghargai satu

³ Ivonne Hafidlatil Kiromi, "Dampak Anak Yang Dibesarkan Dalam Keluarga Tanpa Sosok Ayah (Fatherless) Pada Kecerdasan Moral," *Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2022, 34.

sama lain.⁴ Komunikasi yang terbuka dan penuh pengertian memungkinkan anggota keluarga untuk memahami perasaan dan kebutuhan satu sama lain, sehingga mengurangi kemungkinan konflik dan meningkatkan kedekatan hubungan. Pada kenyataannya, tidak semua orang memiliki keluarga yang harmonis. Beberapa orang mungkin mengalami kondisi keluarga yang tidak harmonis, yang ditandai oleh konflik yang sering terjadi, kurangnya komunikasi, atau kurangnya rasa saling menghargai di antara anggota keluarga. Kondisi keluarga yang tidak harmonis ini dapat memengaruhi kesejahteraan dan perkembangan anggota keluarga, sehingga penting untuk mencari solusi atau dukungan yang diperlukan untuk meningkatkan hubungan dalam keluarga.

Ketika suami dan istri telah menjadi orangtua, muncul kebahagiaan yang besar, yang mendorong mereka untuk menginginkan yang terbaik bagi anak-anak mereka, agar tumbuh menjadi individu yang baik. Namun, ketika anak-anak hadir dalam keluarga, seringkali ayah tidak dapat aktif dalam proses pengasuhan mereka, sehingga peran utama dalam pengasuhan jatuh pada ibu. Dalam keluarga, peran ayah dan ibu sangat penting untuk memastikan perkembangan optimal anak-anak. Arie menjelaskan ketika salah satu dari kedua orang tua tidak hadir dalam kehidupan anak, ini dapat menyebabkan ketimpangan dalam perkembangan psikologisnya.⁵ Anak

⁴ Lela Nurafifah, "Regulasi Emosi Pada Proses Penerimaan Diri Remaja Dengan Keluarga Broken Home," *Skripsi*, 2023, 1–278.

⁵ Arie Rihardini Sundari and Febi Herdajani, "Dampak *Fatherless* Terhadap Perkembangan Psikologis Anak" 2 (2019): 256–71, <https://journal.trunojoyo.ac.id/pgpaudtrunojoyo/article/view/3551>.

mungkin mengalami kesulitan dalam membentuk kepribadian mereka secara penuh karena kurangnya pengaruh dan bimbingan dari salah satu orangtua. Selain itu, kesehatan mental anak juga dapat terpengaruh karena kurangnya dukungan emosional dan perhatian yang diberikan oleh kedua orangtua. Mereka mungkin kesulitan dalam mengatasi stres dan tantangan kehidupan sehari-hari karena tidak memiliki kedua orangtua sebagai sumber dukungan dan bimbingan. Dengan demikian, penting bagi anak untuk menerima pengasuhan yang seimbang dan dukungan dari kedua orangtuanya agar dapat berkembang secara optimal secara psikologis.

Lamb dalam Bunga Maharani dkk menyebutkan Peran ayah dalam keluarga terbagi menjadi tiga komponen utama: *paternal engagement*, aksesibilitas, dan tanggung jawab.⁶ *Paternal engagement* mencakup interaksi langsung ayah dengan anak-anaknya dalam berbagai aktivitas seperti mengasuh, bermain, dan bersantai, yang memberikan teladan bagi anak-anak. Aksesibilitas merujuk pada ketersediaan ayah secara fisik dan emosional bagi anak-anaknya, termasuk waktu yang dihabiskan bersama dan dukungan yang diberikan. Sementara itu, tanggung jawab ayah meliputi pemenuhan kebutuhan fisik, emosional, dan finansial keluarga. Dengan memahami dan memenuhi peran-peran ini, ayah memastikan kesejahteraan dan keberlangsungan keluarga secara keseluruhan.

⁶ Bunga Maharani Yasmin Wibiharto, Rianti Setiadi, and Yekti Widyaningsih, "Pola Hubungan Dampak Fatherless Terhadap Kecanduan Internet, Kecenderungan Bunuh Diri Dan Kesulitan Belajar Siswa SMAN ABC," *Society* 9, no. 1 (2021): 264–76, <https://doi.org/10.33019/society.v9i1.275>.

Santrock menyebutkan bahwa perkembangan emosi tidak dapat dipisahkan dari masa kanak-kanak. Emosi tidak akan berkembang secara alami mereka membutuhkan bantuan. Semakin dini anak-anak diberi pengajaran tentang emosi, semakin baik kemampuan mereka untuk mengembangkan kepribadian yang kuat, yang melibatkan pertumbuhan untuk berpikir, berkeyakinan, dan bertindak secara moral. Menurut Piaget (sebagaimana dijelaskan dalam Santrock, 2007), pemahaman seorang anak tentang emosi dimulai pada usia empat tahun. Anak-anak memerlukan kualitas emosional yang tinggi untuk mencapai kesuksesan dalam interaksi dengan keluarga dan lingkungannya. Anak-anak dengan kualitas emosi yang baik memiliki kemampuan untuk mengatur emosi mereka dengan lebih efektif.⁷

Pentingnya keterlibatan orang tua dalam kehidupan remaja merupakan suatu hal yang menarik untuk diselidiki lebih lanjut karena perasaan aman bagi anak perempuan memiliki peran yang penting dalam proses perkembangannya. Apabila perasaan aman dan perlindungan ini berasal dari hubungan yang baik dengan ayah, hal ini dapat membantu anak perempuan berkembang dengan lebih stabil di masa dewasa dan cenderung memiliki kesejahteraan mental dan emosional yang lebih baik. Remaja membutuhkan kualitas emosional yang tinggi untuk mencapai kesuksesan dalam interaksi dengan keluarga dan lingkungannya. Anak-anak yang

⁷ Puspita Dwi Sukmawati, "Regulasi Emosi Remaja Perempuan Yang Mengalami Fatherless," *Skripsi*, 2023.

memiliki kualitas emosional yang baik memiliki kemampuan untuk mengatur emosi mereka dengan lebih efektif.

Gross mengatakan regulasi emosi adalah proses di mana seseorang mengelola, mengendalikan, dan mengatur emosinya. Ini juga bisa diartikan sebagai usaha yang dilakukan individu untuk memengaruhi emosi mereka sendiri.⁸ Artinya, seseorang mencoba untuk mengontrol bagaimana mereka merasa dalam situasi tertentu, baik dengan menahan emosi negatif atau mengarahkan emosi positif. Misalnya, seseorang bisa menggunakan teknik relaksasi atau pemikiran positif untuk menenangkan diri saat merasa cemas, atau mencari hiburan saat sedang sedih. Regulasi emosi dapat membantu seseorang untuk berfungsi lebih baik dalam berbagai situasi dan mempromosikan kesejahteraan mental dan emosional yang lebih baik.

Selain daripada itu fakta dilapangan mengenai permasalahan tersebut sebanyak 3.172.498 keluarga di Indonesia telah mengalami konflik cerai hidup, menyusun 4,79 persen dari total keluarga terdata, sementara 95,21 persen sisanya tidak mengalami konflik serupa. Data ini diperoleh dari pendataan keluarga pada tahun 2021 oleh BKKBN. Penjumlahan tersebut melampaui target semula yang ditetapkan, yang menjadi indikator baru pembangunan keluarga, menunjukkan bahwa dimensi kebahagiaan,

⁸ Puspita Dwi Sukmawati, "Regulasi Emosi Remaja Perempuan Yang Mengalami Fatherless," *Skripsi*, 2023.

ketentraman, dan kemandirian keluarga masih perlu ditingkatkan. Selain konflik cerai hidup, ada juga 401.007 keluarga mengalami konflik pisah ranjang, 432.374 keluarga menghadapi konflik pengungsian, dan 246.018 keluarga mengalami kekerasan dalam rumah tangga. Menurut BKKBN, kondisi ini menunjukkan bahwa keluarga di Indonesia belum mencapai tingkat kekokohan yang diharapkan, yang merupakan prioritas dalam pembangunan sumber daya manusia.⁹

Dengan memahami pemaparan di atas permasalahan *broken home* terjadi di Indonesia. Kemudian untuk melihat lebih detailnya permasalahan ini banyak terjadi di Desa Tegowangi Kecamatan Plemahan Kabupaten Kediri. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, peneliti menemukan enam remaja yang menjadi korban *broken home*. Hasil dari wawancara dengan remaja korban *broken home* ini adalah mereka mengalami kekosongan peran orang tua, terutama karena kepergian ayah sejak usia balita dan ibu yang pergi mencari nafkah. Kehilangan kehadiran langsung orang tua mempengaruhi pembentukan kepribadian dan dukungan emosional mereka. Mereka dihadapkan pada tantangan hidup keluarga yang kompleks dan seringkali tinggal bersama keluarga lain, mengakibatkan perasaan tidak sepenuhnya diterima. Meskipun demikian, mereka memiliki

⁹ Arief Priyono, "BKKBN: Sebanyak 3,17 Juta Keluarga Terdata Alami Konflik Cerai Hidup," 19 oktober 2022, <https://jatim.antaranews.com/berita/647093/bkkbn-sebanyak-317-juta-keluarga-terdata-alami-konflik-cerai-hidup>.

tanggung jawab secara emosional untuk mengasuh diri sendiri atau adik-adik mereka.

Dalam pencarian jati diri, mereka mencari dukungan dari luar keluarga dan menunjukkan kekuatan serta ketahanan diri mereka yang luar biasa ini. Maraknya remaja yang tidak mendapatkan kasih sayang dan perhatian khusus dari orang tuanya membuat remaja tersebut terbawa dengan pergaulan bebas dan kenakalan remaja. Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti yaitu menemukan adanya beberapa remaja korban *broken home* yang tidak terlibat dengan kenakalan remaja. Hasil wawancara dan observasi tersebut sudah menyoroti kompleksitas tantangan yang dihadapi remaja korban *broken home*, serta kekuatan yang mereka tunjukkan dalam menghadapinya.

Orang tua seharusnya bertanggung jawab untuk memberikan perlindungan dan kesejahteraan kepada anak-anak mereka, namun saat terjadi perceraian, tanggung jawab ini tidak selalu dapat terpenuhi dengan baik. Perceraian sering kali mengakibatkan situasi di mana anak-anak harus memilih untuk tinggal dengan salah satu dari kedua orang tua mereka. Mayoritas anak cenderung memilih untuk tinggal bersama ibu mereka, yang menyebabkan mereka memiliki kontak yang lebih terbatas dengan ayah mereka.

Broken home yang dimaksud dalam penelitian ini adalah remaja yang menjadi korban perceraian orang tuanya. Pada saat setelah perpisahan

orang tuanya remaja ini tidak lagi tinggal bersama ayah atau ibunya melainkan dengan keluarga lain seperti kakek, nenek, paman atau bibi nya. Ayahnya tidak lagi mau peduli dengan kehidupan anaknya dan memilih pergi meninggalkannya sedangkan ibunya memiliki tanggung jawab penuh untuk menghidupi anaknya dan memilih untuk kerja diluar negeri dengan jangka waktu yang cukup lama. Sehingga anak tidak memiliki figure dan juga kasih sayang penuh dari orang tuanya.

Berdasarkan fakta dilapangan peneliti tertarik untuk meneliti "Regulasi Emosi Remaja Korban *Broken Home* (Studi kasus di Desa Tegowangi Kecamatan Plemahan Kabupaten Kediri)" dengan menggali mengenai kehidupan sehari harinya.

B. Rumusan Masalah

Dari deskripsi latar belakang di atas, maka untuk memudahkan proses penelitian serta lebih memfokuskan masalah maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah:

1. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi pembentukan regulasi emosi remaja korban *broken home*?
2. Strategi apa yang digunakan oleh remaja korban *broken home* dalam meregulasi emosi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang peneliti rumuskan, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan regulasi emosi pada remaja korban *broken home*.
2. Untuk mengetahui strategi yang digunakan remaja korban *broken home* dalam meregulasi emosinya.

D. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

- a. Penelitian ini dapat membantu untuk pengembangan ilmu psikologi, khususnya pada psikologi remaja.
- b. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian berikutnya terkait dengan regulasi emosi remaja korban *broken home*.

2. Kegunaan Praktis

- a. Remaja
 - 1) Penelitian ini dapat membantu remaja korban *broken home* dalam memahami dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik serta
 - 2) Penelitian ini juga dapat mengembangkan strategi adaptasi yang positif untuk mengatasi stres dan kesulitan emosional akibat perceraian, sehingga memungkinkan mereka tumbuh dan berkembang lebih baik.

b. Keluarga

- 1) Penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai dampak perceraian terhadap kesejahteraan emosional keluarga, kemudian dapat membantu mereka memahami dan mengatasi perubahan dalam dinamika keluarga.
- 2) penelitian ini diharapkan dapat mendorong terciptanya lingkungan keluarga yang lebih terbuka dan mendukung, memungkinkan anggota keluarga untuk saling mendukung dalam mengelola emosi dan menghadapi kesulitan akibat perceraian.

c. Masyarakat

- 1) Penelitian ini dapat menjadi landasan untuk mengembangkan program dukungan di masyarakat dalam membantu remaja korban *broken home* dan keluarga mereka mengatasi dampak perceraian.
- 2) Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya memberikan dukungan sosial dan emosional kepada keluarga yang mengalami perceraian serta mengajak masyarakat untuk berkontribusi dalam membantu mereka menghadapi tantangan yang dihadapi.

E. Telaah Pustaka

Dalam penulisan ini, peneliti melakukan penelurusan secara digital untuk memudahkan penulisan dan memperjelas perbedaan kajian antara apa

yang akan peneliti tulis dan penelitian-penelitian sebelumnya. Adapun penelitian yang peneliti temukan sebagai berikut :

Pertama **“Regulasi Emosi Pada Proses Penerimaan Diri Pada Remaja dengan Keluarga *Broken Home*”** penelitian ini ditulis oleh Lela Nurafifah dalam skripsinya. Hasil dari penelitian tersebut adalah terdapat beberapa sumber penerimaan diri dari subjek yaitu lingkungan pertemanan yang sehat, konsep diri yang stabil dari subjek, dan proses kognitif. Subjek telah menerima lima proses penerimaan diri diantaranya *Aversion, curiosity, tolerance, allowing, friendship*. Mengenai proses regulasi emosi yang dilakukan oleh subjek yaitu pemilihan situasi (*situation selection*), modifikasi situasi (*situation modification*), penyebaran perhatian (*attention deployment*), dan perubahan kognitif (*cognitive change*). Sedangkan untuk strategi subjek dalam proses penerimaan dirinya terbagi menjadi dua yaitu *antecedent focused strategies* berupa strategi preventif dan *response-focused strategies* berupa strategi kuratif, rehabilitative, dan promotif.¹⁰

Penelitian ini relevan dengan judul mengenai regulasi emosi remaja korban *broken home*. Kedua penelitian mengkaji regulasi emosi pada remaja yang mengalami situasi rumah tangga yang tidak utuh, sama-sama memiliki relevansi dalam memahami dampak psikologis pada remaja yang menghadapi kondisi tersebut. Persamaan antara penelitian tersebut adalah

¹⁰ Lela Nurafifah, “Regulasi Emosi Pada Proses Penerimaan Diri Remaja Dengan Keluarga Broken Home,” *Skripsi*, 2023, 1–278.

fokus pada regulasi emosi remaja dalam konteks keluarga yang tidak utuh. Keduanya juga menjelaskan mengenai faktor-faktor internal dan eksternal yang memengaruhi penerimaan diri serta strategi regulasi emosi yang digunakan oleh subjek. Perbedaannya terletak pada akar penyebab ketidakutuhan keluarga (perceraian dengan *broken home*) dan mungkin adanya variabel tambahan yang relevan dengan situasi tertentu (misalnya, adanya orang tua tunggal dalam kasus perceraian), namun keduanya tetap memberikan wawasan yang berharga tentang bagaimana regulasi emosi memengaruhi penerimaan diri remaja dalam konteks keluarga yang tidak utuh.

Kedua “**Regulasi Emosi Pada Anak *Broken Home***” penelitian ini ditulis oleh Agustin Kurniasih, hasil dari penelitian tersebut diambil kesimpulan bahwa ketiga subjek yang ada memilih untuk merespon positif mengenai masalah yang dimiliki dengan cara fokus untuk membahagiakan orang tuanya dan menggapai cita-citanya. Sebab banyak anak *broken home* yang terjerumus kedalam hal yang negatif.¹¹

Penelitian terdahulu ini relevan dengan judul penelitian, penelitian fokus pada anak-anak dari keluarga *broken home* secara umum, konsep regulasi emosi dan pengaruh lingkungan serta usia bisa diterapkan secara analogis pada remaja fatherless akibat perceraian orang tua. Persamaan antara kedua penelitian adalah fokus pada regulasi emosi pada anak-anak

¹¹ Agustin Kurniasih, “Regulasi Emosi Pada Anak Broken Home,” *Jurnal Mahasiswa*, no. 1 (2021): 1–11.

dari latar belakang keluarga yang tidak utuh, dengan penekanan pada faktor-faktor lingkungan dan usia dalam memengaruhi regulasi emosi. Perbedaannya mungkin terletak pada spesifikasinya penelitian ini lebih fokus pada regulasi emosi remaja korban *broken home* sementara terdahulu lebih umum dalam mengkaji anak-anak dari keluarga *broken home*.

Ketiga, "**Dampak Perceraian Terhadap Regulasi Emosi Siswa SMK**", penelitian ini ditulis oleh Ratna Nur F, Siti Fitriana, M.A Primaningrum D. hasil dari penelitian ini adalah kemampuan regulasi emosi seseorang dipengaruhi oleh strategi, tujuan, penerimaan, dan modifikasi dalam mengatur emosi. Perceraian orang tua dapat menjadi pengalaman sulit bagi anak-anak, dan respons orang tua terhadap peristiwa tersebut dapat memengaruhi kemampuan regulasi emosi anak. Ketika orang tua tidak memberikan dukungan yang memadai, anak-anak mungkin kesulitan mengatasi emosi negatif dan cenderung melampiaskannya dengan cara yang tidak sehat. Penting bagi orang tua untuk memberikan dukungan emosional yang tepat kepada anak-anak mereka dalam menghadapi perceraian, dengan mendengarkan perasaan anak dan membantu mereka menemukan cara-cara yang sehat untuk mengatasi emosi. Jika anak-anak mengalami kesulitan, mencari bantuan profesional seperti konselor atau psikolog anak dapat

membantu mereka mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang sehat.¹²

Penelitian ini dianggap relevan karena sama-sama membahas mengenai regulasi emosi remaja korban perceraian orang tua karena *broken home* yang dimaksud adalah bercerai. Persamaannya yaitu focus pada pengalam keluarga yang sulit yaitu *broken home* dan juga menyoroti mengenai pentingnya dukungan sosial dalam membantu individu untuk mengatasi masalahnya. Perbedaannya yaitu terdapat pada subjek pada penelitian terdahulu mengambil subjek siswa SMK sedangkan penelitian ini diambil dari berbagai jenjang pendidikan.

Keempat, **”Proses Regulasi Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai”** penelitian ini ditulis oleh Dian Damairia, dengan hasil penelitian bahwa remaja dalam situasi perceraian orang tua memiliki pola yang serupa dalam mengatur emosi. Mereka cenderung menggunakan strategi expressive suppression, namun hal ini tidak membantu mereka mengurangi pengalaman emosi negatif. Remaja cenderung menghindari emosi negatifnya, mereka berusaha mengubah situasi secara langsung ketika sedang menghadapi perubahan. Remaja juga mengalihkan aktivitasnya ketika sedang menghadapi masalah. Mereka mampu menilai masalahnya dengan positif serta melakukan penilaian sosial dengan baik untuk mengelola

¹² Ratna Nur Fitriana, Siti Fitriana, and M.A Primaningrum Dian, “Dampak Perceraian Terhadap Regulasi Emosi Siswa SMK,” *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*, 2020, 343–55.

emosi negatifnya. Mereka juga cenderung menyembunyikan perasaannya dan mengalihkannya pada berkata kotor dan juga merokok.¹³

Penelitian tentang regulasi emosi pada remaja korban broken home relevan dengan penelitian sebelumnya tentang regulasi emosi pada remaja dengan orang tua bercerai. Keduanya fokus pada cara remaja mengatur emosi negatif akibat situasi keluarga yang tidak stabil. Persamaannya yaitu Keduanya mengeksplorasi regulasi emosi pada remaja dalam konteks keluarga yang tidak stabil. Perbedaannya Meskipun beberapa strategi mungkin sama, ada variasi dalam strategi regulasi emosi berdasarkan konteks spesifik keluarga yang dialami remaja.

Kelima, **“Regulasi Emosi Remaja Berprestasi dengan Latar Belakang Orang Tua Bercerai di SMPN 3 Gambut”** penelitian ini ditulis oleh Mursinah, Maimanah, dan Yulia. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa remaja dalam situasi tersebut tidak selalu mengalami masalah perilaku negative, sebagian dari mereka mampu mengatur emosi dengan baik. Strategi regulasi emosi yang digunakan meliputi mengalihkan pikiran dengan aktivitas yang membuat mereka sibuk. Faktor-faktor seperti pola asuh orang tua dan lingkungan memengaruhi kemampuan regulasi emosi.

¹³ Dian Damairia, “Proses Regulasi Emosi Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai,” *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 6 (2018): 326–35.

Regulasi emosi yang baik berdampak positif terhadap prestasi akademik remaja.¹⁴

Penelitian ini memiliki relevansi yang signifikan dalam konteks memahami bagaimana remaja yang mengalami broken home atau perceraian orang tua mengelola emosi mereka dan bagaimana hal itu memengaruhi kehidupan mereka. Persamaannya yaitu penelitian berfokus pada bagaimana remaja mengatur dan mengelola emosi mereka dalam situasi yang menantang tersebut penelitian terdahulu ini juga sama membahas mengenai strategi regulasi emosi yang digunakan oleh remaja, faktor-faktor yang memengaruhinya. Perbedaannya yaitu pada fokus penelitian penelitian ini berfokus pada kehidupan sehari-hari remaja sedangkan penelitian terdahulu ini berfokus pada prestasi akademik.

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan Kualitatif. Pendekatan kualitatif merupakan suatu metode penelitian yang menghasilkan data deskriptif baik secara lisan maupun tertulis dari orang-orang yang diamati serta perilaku yang mereka tunjukkan.¹⁵ Penelitian deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang suatu konteks sosial atau untuk mengeksplorasi serta menjelaskan suatu

¹⁴ Mursinah, Maimanah, and Yulia Hairina, "Regulasi Emosi Remaja Berprestasi Dengan Latar Belakang Orang Tua Bercerai Di SMPN 3 Gambut" 4, no. 1 (2023): 69–83, <https://doi.org/10.18592/jah.v4i1.6467>.

¹⁵ Anggito Setiawan and Setiawan Johan, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Sukabumi: CV Jejak, 2018).9

fenomena atau realitas sosial. Hal ini dilakukan dengan menjelaskan variabel-variabel yang relevan dengan masalah yang diteliti dan unit-unit yang terlibat dalam fenomena yang diselidiki. Penelitian ini difokuskan pada deskripsi fenomena atau konteks yang kemudian akan diuraikan dalam bentuk teks naratif.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian studi kasus. Studi kasus adalah metode penelitian kualitatif yang menyelidiki secara rinci tentang individu, kelompok, institusi, dan sejenisnya dalam periode waktu tertentu. Tujuan dari studi kasus adalah untuk menemukan makna, memahami proses, serta mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang individu, kelompok, atau situasi yang sedang diteliti.¹⁶ Dalam penelitian studi kasus ini peneliti mendapatkan data dengan mendapatkan data langsung dengan mengunjungi informan secara langsung.

2. Lokasi penelitian

Lokasi penelitian ini berada di Desa Tegowangi Kecamatan Plemahan Kabupaten Kediri. Alasan pemilihan lokasi ini adalah karena peneliti menemukan remaja yang telah mengalami perceraian kedua orang tuanya dan tinggal bersama keluarga yang lainnya. Diantara banyaknya korban *broken home* ternyata masih ada remaja yang tidak terpengaruh dengan kenakalan remaja. Hal ini memotivasi peneliti

¹⁶ Sugiarto Eko, *Menyusun Proposal Penelitian Kualitatif Skripsi Dan Tesis*, 1st ed. (Yogyakarta: Suaka Media, 2015).9

untuk lebih memahami secara mendalam mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pembentukan regulasi emosi pada remaja korban *broken home* dan strategi yang mereka gunakan dalam meregulasi emosinya.

3. Teknik Sampling

Secara konvensional, konsep sampel (contoh) menunjuk pada bagian dari populasi. Akan tetapi, dalam penelitian kualitatif tidak bermaksud untuk menggambarkan karakteristik populasi atau menarik generalisasi kesimpulan yang berlaku bagi suatu populasi, melainkan lebih berfokus kepada representasi terhadap fenomena sosial. Data atau informasi di telusuri seluas-luasnya sesuai dengan keadaan yang ada. Dengan demikian, peneliti mampu mendeskripsikan fenomena yang diteliti secara utuh.¹⁷

Menurut Sugiono, dalam penelitian kualitatif teknik sampling yang lebih sering digunakan adalah *purposive sampling* dan *snowball sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel di mana peneliti secara sengaja memilih individu atau kelompok tertentu yang dianggap paling relevan untuk menjawab pertanyaan penelitian. Dalam teknik ini, peneliti tidak memilih sampel secara acak, melainkan berdasarkan pertimbangan tertentu, seperti pengetahuan, pengalaman, atau karakteristik tertentu yang dimiliki oleh partisipan. *Snowball sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data yang pada

¹⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2014).

awalnya jumlahnya sedikit, lama-lama menjadi besar (Sugiyono, 2009:300). Sementara itu, menurut Burhan Bungin (2012:53), dalam proses pengambilan sampel, yang paling penting adalah bagaimana memilih informan kunci (*key informant*) atau situasi sosial tertentu yang memiliki banyak informasi. Pemilihan sampel, dalam hal ini informan kunci atau situasi sosial, lebih tepat dilakukan secara sengaja atau dengan tujuan tertentu, yaitu menggunakan teknik *purposive sampling*.¹⁸

Penelitian ini menerapkan teknik *purposive sampling* karena peneliti yakin bahwa sampel yang dipilih memiliki pemahaman yang mendalam tentang permasalahan yang akan diteliti. Penggunaan *purposive sampling* dalam penelitian ini bertujuan untuk memahami strategi yang digunakan remaja korban *broken home* dalam meregulasi emosi di desa Tegowangi kecamatan Plemahan kabupaten Kediri.

4. Sumber Data

a.) Sumber Data Primer

Data dalam penelitian ini diambil dengan melakukan observasi dan juga wawancara terhadap subjek yang memiliki kriteria sebagai berikut:

- 1.) Remaja berusia 17-21 tahun.
- 2.) Pendidikan SMA-Perguruan Tinggi.

¹⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 25th ed. (Bandung: Alfabet, 2017).

- 3.) Memiliki perilaku dan ketaatan ibadah yang baik.
- 4.) Tidak pernah terjerat masalah kenakalan remaja.
- 5.) Mengalami kondisi *broken home*

Dengan kriteria yang telah ditentukan, peneliti berhasil menemukan tiga subjek dalam penelitian ini yaitu:

- 1.) UN 21 tahun seorang remaja perempuan yang sedang menjalankan pendidikan di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur, saat ini subjek berada di semester empat.
- 2.) JT 21 tahun seorang remaja perempuan yang sedang menjalankan Pendidikan di Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, saat ini subjek berada di semester delapan.
- 3.) BD 17 tahun seorang remaja laki-laki yang sedang menjalankan pendidikan di SMK Hasanudin Pare, saat ini subjek berada di kelas satu.

b.) Sumber Data Sekunder

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan sumber data sekunder seperti buku-buku referensi, jurnal ilmiah, serta melakukan wawancara dengan keluarga subjek yang berada dalam satu rumah dan juga warga sekitar. Tujuannya adalah untuk memperkuat data yang diperoleh dari data primer. Melalui sumber data sekunder ini, diharapkan dapat mendukung temuan dari data primer yang telah dikumpulkan. Selain itu, dengan mewawancarai

berbagai pihak terkait, peneliti dapat mengumpulkan informasi tambahan yang lebih luas dan bermanfaat bagi penelitian.

4.) Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah suatu proses penting dalam semua jenis penelitian. Tujuan utamanya adalah untuk mendapatkan data yang akurat dan relevan yang akan memudahkan peneliti dalam menganalisis dan menginterpretasi fenomena yang diteliti. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan berbagai teknik pengumpulan data yang disesuaikan dengan konteks dan tujuan penelitian. Teknik-teknik yang mungkin digunakan antara lain:

a. Observasi

Observasi merupakan suatu metode ilmiah yang melibatkan pertimbangan yang cermat. Dalam konteks ini, observasi dapat dijelaskan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan untuk mengamati dan mencatat fenomena dengan cara yang sistematis. Proses observasi ini bisa dilakukan secara langsung, yaitu dengan melihat dan mencatat fenomena secara langsung dari tempat kejadian, atau tidak langsung, yaitu melalui penggunaan alat atau teknologi yang

memungkinkan pengamatan dilakukan dari jarak jauh atau melalui rekaman.¹⁹

Dalam observasi, peneliti secara aktif memperhatikan dan mencatat berbagai aspek dari fenomena yang diamati, seperti sikap subjek ketika sedang marah, perilaku sehari-harinya, dan cara subjek berinteraksi dengan orang lain. Peneliti menggunakan observasi non partisipan, sehingga peneliti hanya mengamati kegiatannya subjek dari jarak jauh. Observasi dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang fenomena yang diteliti dan untuk mengumpulkan data yang relevan bagi penelitian. Dengan pendekatan yang sistematis, observasi dapat menjadi salah satu metode yang efektif dalam pengumpulan data ilmiah. Observasi mengenai regulasi emosi ini dilakukan pada remaja korban *broken home* di Desa Tegowangi Kecamatan Plemahan Kabupaten Kediri.

b. Wawancara

Teknik ini merupakan cara untuk mendapatkan informasi secara langsung, detail, dan tepat tentang topik penelitian. Wawancara adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dan memahami isu-isu yang relevan dengan penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik wawancara semi terstruktur yang mana

¹⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 3rd ed. (Bandung: Alfabeta, 2021).

merupakan sebuah metode pengumpulan data dalam penelitian kualitatif. Dalam wawancara semi terstruktur peneliti memiliki panduan pertanyaan yang telah disiapkan sebelumnya, namun masih memungkinkan untuk fleksibel dalam mengembangkan percakapan. Teknik ini digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data dan mewawancarai remaja korban *broken home* di Desa Tegowangi Kecamatan Plemahan Kabupaten Kediri untuk dapat mengetahui cara mereka dapat meregulasi emosinya.

5.) Teknik Pengolahan Data

Dalam penelitian kualitatif, setelah seluruh data terkumpul, peneliti memproses data tersebut. Langkah selanjutnya adalah peneliti melakukan interpretasi terhadap data yang diperoleh dengan mempelajari transkrip wawancara, catatan lapangan, dan catatan atau komentar yang dibuat oleh peneliti.

6.) Teknik Analisis Data

Menurut Spradley dalam buku Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, analisis dalam penelitian apapun adalah suatu proses pemikiran. Ini melibatkan pengujian secara sistematis terhadap suatu objek untuk mengidentifikasi bagian-bagian, hubungan antara bagian-bagian tersebut, dan bagaimana hubungannya dengan

P O N O R O G O

keseluruhan. Analisis ini bertujuan untuk menemukan pola-pola tertentu.²⁰

Dalam penelitian ini, teknik analisis data mengambil konsep yang dibuat oleh Miles dan Huberman, hal ini menekankan bahwa analisis data kualitatif merupakan sebuah proses interaktif yang berlangsung secara berkelanjutan pada setiap tahap penelitian sampai penyelesaian dan pencapaian kebenaran dari data. Proses ini dilakukan melalui tiga tahapan utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

a. Reduksi Data

Reduksi data adalah tahap dalam proses penelitian kualitatif di mana peneliti mengorganisir, menyederhanakan, dan merapikan data yang telah dikumpulkan. Dalam penelitian ini data yang akan direduksi adalah data yang telah didapatkan dari observasi, wawancara dan hasil penelitian yang dilakukan di Desa Tegowangi Kecamatan Plemahan Kabupaten Kediri.

b. Penyajian Data

Setelah data telah direduksi, langkah berikutnya adalah menyajikan data. Dalam konteks penelitian kualitatif, penyajian

²⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 3rd ed. (Bandung: Alfabeta, 2021).

data dilakukan dengan merangkum informasi menjadi uraian singkat yang mencakup bagian-bagian yang relevan dan hubungan antar kategori. Selain menggunakan teks naratif untuk menjelaskan temuan, data juga dapat disajikan secara singkat untuk memudahkan pemahaman.

c. Penarikan Kesimpulan

Tahap akhir dalam proses analisis data kualitatif menurut Miles dan Huberman adalah membuat kesimpulan. Hasil dari penelitian kualitatif ini seringkali berupa temuan baru yang sebelumnya belum terungkap, dan setelah penelitian selesai, data menjadi lebih terang. Kesimpulan ini dapat berupa hipotesis baru atau teori yang mendukung pemahaman yang lebih dalam tentang topik penelitian.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah Regulasi Emosi Remaja korban *broken home* di Desa Tegowangi Kec. Plemahan Kab. Kediri. Kemudian, data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumen. Selanjutnya, yaitu menarik kesimpulan dengan mendiskusikan masalah.

7.) Pengecekan Keabsahan Temuan

Untuk memastikan keandalan data, peneliti menggunakan triangulasi sumber data. Triangulasi sumber data digunakan dalam penelitian ini dengan cara mengumpulkan data dari beberapa sumber yang berbeda seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk

bisa mendapatkan pemahaman mengenai penelitian ini. Sementara itu, pengamatan yang diperpanjang memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data tambahan atau informasi yang relevan dengan penelitian. Peneliti melanjutkan pengamatan lapangan yang telah dilakukan sebelumnya dengan cara yang lebih mendalam. Peneliti memperluas pengamatannya terhadap informan dengan tujuan untuk mendapatkan informasi yang lebih akurat dan valid.

8.) Sistematika Pembahasan

BAB I PENDAHULUAN merupakan sebuah pembahasan yang dapat menjelaskan mengenai gambaran secara umum yang meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan, dan manfaat penelitian, telaah Pustaka, metode penelitian dan sistematikan pembahasan.

BAB II KAJIAN TEORI merupakan sebuah tinjauan pustaka yang menjelaskan mengenai gambaran dari kajian teori mengenai regulasi emosi remaja korban *broken home*. Teori yang digunakan yaitu teori emosi, teori regulasi emosi, teori remaja, dan teori *broken home*.

BAB III PAPARAN DATA merupakan data-data yang digunakan di dalam sebuah rumusan masalah

BAB IV PEMBAHASAN merupakan sebuah analisis pembahasan yang berisi mengenai analisis- analisis tentang rumusan masalah.

BAB V PENUTUP merupakan sebuah kesimpulan dari pembahasan yang telah dipaparkan dan saran untuk penelitian selanjutnya.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Emosi

1. Pengertian Emosi

Dalam segi etimologi emosi diambil dari kata “*movere*” yang memiliki makna yaitu menggerakkan, bergerak lalu ditambah dengan “*e-*” untuk memberi arti bergerak menjauh. Makna tersebut menyiratkan bahwasanya bertindak sesuatu merupakan suatu hal mutlak ketika sedang berada dalam emosi.²¹ Menurut Bimo Walgito dalam penelitian Nia Febbiyani Fitri, dan Bunga Adelya emosi adalah suatu keadaan yang terjadi karena situasi tertentu emosi ini lebih cenderung pada perilaku yang mengarah atau menyingkirkan sesuatu dan juga biasanya di ikuti dengan sebuah ekspresi yang membuat orang lain mengetahui bahwa seseorang sedang dalam keadaan emosi.²²

Emosi yaitu keadaan yang ditimbulkan pada situasi tertentu (khusus), dan emosi lebih cenderung terjadi dalam kaitannya, dengan sebuah perilaku yang akan pada mengarah (*approach*) atau menyingkiri (*Avoidance*) terhadap sesuatu, dan perilaku tersebut pada umumnya disertai dengan adanya ekspresi kejasmanian A.

²¹ Irma Hasna, “Dampak Fatherless Terhadap Kondisi Emosi Remaja Korban Perceraian,” *Journal Psikologi* 15, no. 2 (2019): 9–25.

²² Fitri Febbiyani and Bunga Adelya, “Kematangan Emosi Remaja Dalam Pengentasan Masalah,” *Penelitian Guru Indonesia* 02, no. 02 (2017): 30–31.

Achiruddin Saleh.²³ Menurut Zuhairini dalam Penelitian Ahmad Yunus mendefinisikan emosi adalah sesuatu perasaan yang dapat timbul melebihi batas serta kadang tidak dapat dikuasai oleh dirinya sendiri dan dapat berakibat putusnya antara hubungan pribadi dengan dunia luar. Damsimo juga berpendapat bahwa emosi adalah suatu reaksi yang positif ataupun negatif terhadap objek, peristiwa, atau situasi-situasi yang diterima atau dirasakan oleh suatu individu.²⁴

2. Jenis-jenis Emosi

Menurut Daniel Goleman dalam Penelitian Nunuk Nur Shokiyah bentuk-bentuk emosi sebagai berikut:

a. Marah

Emosi ini melibatkan perasaan ketidakpuasan, frustrasi, atau kemarahan yang bisa muncul dari berbagai situasi. Manifestasi dari kemarahan bisa bervariasi, mulai dari kekesalan ringan hingga kemarahan yang intens.

b. Sedih

Merupakan emosi yang berkaitan dengan perasaan sedih, kehilangan, atau kesepian. Kesedihan bisa muncul sebagai tanggapan terhadap kehilangan seseorang atau sesuatu yang penting dalam hidup seseorang.

²³ Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi* (Makasar: Aksara Timur, 2018). 107.

²⁴ Ahmad Yunus, "Gejala Emosi Dalam Psikis Manusia," 2022, <https://www.scribd.com/document/627099099/Gejala-emosi-dalam-psikis-manusia>.

c. Rasa takut

Emosi ini muncul ketika seseorang merasa terancam atau tidak aman. Rasa takut bisa berasal dari berbagai situasi atau stimulus yang dianggap berbahaya atau menakutkan.

d. Kenikmatan

Merupakan emosi positif yang melibatkan perasaan bahagia, senang, atau puas. Kenikmatan dapat timbul dari berbagai pengalaman yang menyenangkan atau memuaskan.

e. Cinta

Emosi ini melibatkan perasaan kasih sayang, keintiman, dan keterikatan terhadap orang lain. Cinta bisa berupa cinta romantis, persahabatan, atau kasih sayang antara anggota keluarga.

f. Terkejut

Merupakan reaksi spontan terhadap kejadian yang tidak terduga atau mengejutkan. Emosi ini bisa muncul dalam situasi-situasi yang mendadak atau tak terduga.

g. Jengkel

Emosi ini melibatkan perasaan tidak nyaman atau tidak suka terhadap sesuatu atau seseorang. Jengkel bisa muncul dari berbagai situasi yang mengganggu atau mengiritasi.

h. Malu

Merupakan perasaan tidak nyaman atau canggung akibat kesadaran akan kesalahan atau kelemahan diri sendiri. Malu sering kali muncul ketika seseorang melakukan sesuatu yang dianggap tidak pantas atau memalukan.²⁵

B. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Gross dalam penelitian Josefanny dan ersa menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan suatu kemampuan bagi seseorang untuk dapat mengendalikan emosinya, mengutarakan dan memahami sehingga ia tidak dikendalikan oleh emosinya. Gross dan john mengemukakan bahwa regulasi emosi dapat dibedakan menjadi dua strategi yaitu *cognitive reappraisal* yang mana ini merupakan modifikasi pola pikir seseorang terhadap suatu situasi yang dapat menampakan serta mengubah emosi yang dirasakan dan *expressive suppression* yaitu sebuah penyesuaian dalam respon untuk dapat menunda atau mengekspresikan emosinya.²⁶

²⁵Ramadhana Fitri and Rinaldi, "Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja," *Anterior Jurnal* 13, no. 1 (2013): 1–11, <https://doi.org/10.33084/anterior.v13i1.291>.

²⁶Ersa Lanang Sanjaya Josefanny, "Regulasi Emosi Cognitive Reappraisal Remaja Broken Home Ditinjau Dari Pola Asuh Otoriter Dan Kualitas Persahabatan," *Indonesian Journal Of Guidance And Counseling: Theory And Application* 10, no. 2 (2021): 67–80, <https://doi.org/10.15294/ijgc.v10i2.49845>.

Dalam penelitian Lela N, Hude menyatakan bahwa regulasi emosi adalah sebuah bentuk pengendalian emosi dalam situasi tertentu, terutama pada sebuah emosi yang memiliki intensitas yang lebih ringan. Dari penjelasan tersebut berarti setiap individu memiliki kemampuan untuk mengelola segala bentuk emosi yang dimiliki sebelum ia memberikan respon terhadap emosi tersebut untuk melakukan sebuah aksinya. Sedangkan Planalp, Hude mengemukakan bahwa regulasi emosi bukan hanya sebuah proses untuk pemberhentian sebuah tindakan untuk melakukan hal-hal di luar pikiran ketika emosi muncul dalam diri individu, namun regulasi emosi adalah sebuah bagian yang juga berkaitan dengan seluruh proses emosi yang dibangun berdasarkan empat komponen lainnya seperti: objek, penilaian, fisiologi, dan kecenderungan tindakan.²⁷

Cole et, al dalam penelitian Andi N menjelaskan bahwa regulasi emosi lebih menekankan terhadap bagaimana dan mengapa emosi itu dapat mengatur dan memfasilitasi beberapa proses-proses psikologi seperti pemusatan perhatian, pemecahan masalah, serta dukungan sosial dan juga mengapa regulasi emosi tersebut dapat merugikan seperti dapat mengganggu proses pemusatan perhatian,

²⁷ Lela Nurafifah, "Regulasi Emosi Pada Proses Penerimaan Diri Remaja Dengan Keluarga Broken Home," *Skripsi*, 2023, 1–278.

interferensi pada suatu proses pemecahan masalah dan mengganggu hubungan sosial antar individu.²⁸

2. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Hurlock dalam penelitian R. syarif menyebutkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu:

a. Kondisi Kesehatan

Memiliki kesehatan yang baik mampu mendorong diri untuk memiliki emosi positif yang lebih dominan, sebaliknya kesehatan yang buruk juga akan mampu mendorong emosi negatif yang lebih dominan.

b. Suasana rumah

Seorang individu yang tinggal di lingkungan rumah yang nyaman dan menyenangkan akan lebih terhindar dari pertengkaran, cemburu, dendam, ataupun segala suasana yang tidak menyenangkan dan akan lebih memiliki kesempatan menjadi individu yang bahagia.

c. Hubungan dengan anggota keluarga

²⁸ Andi Nurayu Khofifah, Fakultas Psikologi, and Universitas Bosowa Makassar, *Pengaruh Father Involvement Terhadap*, 2022.

Memiliki hubungan yang tidak baik dengan anggota keluarga akan mudah menimbulkan amarah dan kecemburuan sehingga emosi negatif memungkinkan menguasai diri individu.

d. Hubungan individu dengan teman sebaya

Jika seorang individu mendapatkan penerimaan yang baik dengan temannya maka emosi positif akan lebih dominan, namun sebaliknya jika individu tidak mendapatkan penerimaan yang baik dari temannya maka emosi negatif yang akan lebih dominan dalam diri individu.

e. Bimbingan mengendalikan emosi

Bimbingan dengan mengutamakan penanaman pengertian bahwa mengalami keadaan yang frustrasi itu juga diperlukan, namun dapat mengubah kemarahan dan kebencian menjadi emosi yang lebih dominan.²⁹

3. Strategi Regulasi Emosi

Gross menyebutkan terdapat dua strategi dalam meregulasi emosi, yaitu:

a. *Cognitive Reappraisal (Accidental-Focused)*

Strategi ini fokus pada perilaku individu sebelum munculnya respons emosional dan perubahan fisiologis yang mempengaruhi perilaku. Pendekatan ini melibatkan individu

²⁹ Ratih F Syarif, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Regulasi Emosi Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Komunitas PROLANIS (Program Penyuluhan Penyakit Kronis) Sokaraja.," *Fakultas Psikologi UMP*, 2016, 1–34.

dalam meninjau kembali situasi yang sulit dengan cara yang lebih positif atau dengan mengubah perspektif terhadap situasi tersebut. Dalam strategi ini individu mencoba untuk mengatur emosinya dengan memperhatikan faktor-faktor sebelum terjadinya respons emosional yang kuat. Hal ini bisa meliputi cara individu memandang suatu situasi atau peristiwa. Ini dapat melibatkan pengendalian nada suara, sikap tubuh, perilaku, dan ekspresi wajah agar tidak terlalu menunjukkan emosi yang dirasakan. Meskipun strategi ini membantu individu dalam mengendalikan ekspresi emosi yang berlebihan, namun tidak mengurangi keberadaan emosi itu sendiri. Dengan kata lain, meskipun ekspresi luar dari emosi dapat ditekan, namun emosi itu tetap ada di dalam diri individu. Misalnya, jika seseorang menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan, mereka mungkin menggunakan strategi kognitif untuk meninjau ulang situasi tersebut dari sudut pandang yang lebih positif atau mencari cara untuk mereduksi dampak negatifnya. Strategi ini dikenal sebagai *cognitive reappraisal*.

b. *Expressive Suppression (Response-Focused)*

Pendekatan ini fokus pada tingkah laku individu saat sedang mengalami emosi. Strategi ini melibatkan respons yang membatasi atau menahan ekspresi emosi yang sedang dirasakan. Ini berarti individu menahan diri untuk tidak mengekspresikan

emosi yang muncul secara langsung. Strategi ini melibatkan perubahan cara individu memahami atau menafsirkan suatu situasi yang memicu timbulnya emosi tertentu. Dengan merubah pola pikir menjadi lebih positif, strategi ini dapat mengurangi dampak emosi yang kuat, sehingga respons yang muncul menjadi lebih terkendali. Dengan kata lain, individu mencoba untuk memahami situasi dengan cara yang lebih baik sehingga emosi yang muncul tidak terlalu mempengaruhi respons mereka.³⁰

9.) Proses Regulasi Emosi

Gross menyebutkan terdapat beberapa proses regulasi emosi yaitu:

- a. Pemilihan situasi (*situation selection*) Pemilihan situasi ini dilakukan dengan pendekatan atau penghindaran terhadap orang, suatu tempat, ataupun objek tertentu yang lainnya yang bertujuan supaya bisa mengatur emosi didalam diri. Dibutuhkan pengetahuan dalam diri individu pada proses ini yang kemudian digunakan untuk mengambil keputusan yang tepat mengenai situasi dan kondisi seperti apa yang harus dihindari dan didekati sesuai dengan keinginan individu dan untuk dapat menjadi

³⁰ James J. Gross, "Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences," *Psychophysiology* 39, no. 3 (2002): 281–91, <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>.

pertimbangan mengenai manfaat yang akan diperoleh serta biaya yang akan dikeluarkan selama pemilihan tersebut.

- b. Modifikasi situasi (*situation modification*) Ini merupakan salah satu aspek penting dalam modifikasi perilaku, merupakan suatu upaya secara langsung yang digunakan untuk dapat mengubah suatu keadaan yang kemudian mengubah dampak dari emosi individu. Batasan modifikasi yang digunakan tidak selalu jelas sebab ketika usaha dalam memodifikasi situasi cukup kuat akan secara efektif memunculkan situasi yang baru. Modifikasi situasi ini dapat membedakan konsekuensi langsung suatu ekspresi emosi dari proses regulasi emosi.
- c. Penyebaran Perhatian (*Attention Deployment*) Ini merupakan proses regulasi emosi yang pertama, sebuah proses yang digunakan untuk mengubah fokus perhatian pada individu yang kemudian dikelompokkan berdasarkan gangguan, konsentrasi, dan perenungan.
- d. Perubahan kognitif (*cognitive change*) Emosi yang ada pada diri individu membutuhkan persepsi yang memiliki makna dan juga setiap individu mampu mengevaluasi kapasitas emosi yang dimiliki dengan tujuan supaya dapat mengelola situasi. Perubahan kognitif ini merupakan perbandingan sosial dengan kelas sosial bawah, yaitu dengan membandingkan situasi individu dengan situasi individu lainnya pada kelas sosial bawah

atau yang kurang beruntung. Hal ini dilakukan agar individu mampu mengubah pandangan dan persepsinya sehingga dapat menurunkan emosi negatifnya.

- e. Modulasi Respon (*Response Modulation*) Merupakan sebuah proses regulasi emosi yang mempengaruhi fisiologis, pengalaman, dan perilaku merespon secara langsung. Untuk mencapai fisiologis dan pengalaman ini dapat dilakukan dengan menggunakan obat-obatan agar bisa mencapai target respon fisiologis seperti ketegangan otot (*anti-ansiolitik*), atau hiperaktivitas simpatis (*beta blocker*) dan lain-lain.³¹

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Undang-undang tentang perkawinan menyebutkan konsep "remaja" meskipun tidak secara eksplisit. Batas usia minimal untuk pernikahan menurut undang-undang tersebut adalah 16 tahun untuk wanita dan 19 tahun untuk pria (Pasal 7 UU No. 1/1974 tentang perkawinan). Hal ini menunjukkan bahwa undang-undang menganggap individu di atas batas usia tersebut bukan lagi anak-anak dan mereka dianggap layak untuk menikah. Meskipun demikian, sampai seseorang mencapai usia 21 tahun, izin dari orang tua masih diperlukan untuk melangsungkan pernikahan (Pasal 6 Ayat

³¹ James; J. Gross, "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review," *Review of General Psychology* 2, no. 3 (1998): 271–99.

2 UU No. 1/1974). Oleh karena itu, periode antara usia 16 atau 19 tahun hingga 21 tahun dapat dianggap sebagai masa remaja sesuai dengan konsep dalam ilmu sosial lainnya.

Salah satu tahap dalam kehidupan seseorang adalah masa remaja. Ini adalah periode yang krusial dalam perkembangan individu dan merupakan masa transisi menuju dewasa yang sehat. Hurlock mengatakan bahwa istilah "remaja" berasal dari bahasa Latin "adolescere," yang berarti "tumbuh menjadi dewasa." Ini mencakup pertumbuhan mental, emosional, sosial, dan fisik. Masa remaja adalah periode transisi di mana individu mengalami perubahan baik secara fisik maupun psikologis dari masa kanak-kanak menuju dewasa.

Masa remaja adalah fase penting dalam kehidupan individu yang melibatkan perubahan secara menyeluruh, baik secara fisik maupun psikologis. Secara fisik, remaja mengalami pertumbuhan tubuh yang signifikan, termasuk perubahan hormonal yang memicu perkembangan organ seksual sekunder dan peningkatan tinggi badan. Selain itu, ada juga perubahan psikologis yang kompleks, termasuk perubahan identitas, peningkatan pemahaman diri, dan perkembangan kemampuan untuk berpikir secara abstrak.

Secara emosional, remaja sering kali mengalami perubahan mood yang kuat karena berbagai faktor seperti tekanan dari teman sebaya, konflik dengan orangtua, atau kebingungan mengenai

identitas diri. Mereka juga mulai membangun hubungan sosial yang lebih kompleks di luar lingkungan keluarga, mencari rasa kepemilikan dan identitas dalam kelompok sebaya mereka. Secara sosial, masa remaja adalah waktu di mana individu mulai mengeksplorasi peran mereka dalam masyarakat dan budaya, serta mulai mengembangkan keterampilan interpersonal yang diperlukan untuk berinteraksi dengan orang lain. Mereka dapat mengalami tekanan untuk mematuhi norma sosial dan budaya tertentu, sementara juga mencari otonomi dan kebebasan dalam pengambilan keputusan.

Masa remaja juga merupakan waktu di mana individu mulai mempersiapkan diri untuk tanggung jawab dewasa, seperti memilih jalur pendidikan dan karir, serta mengembangkan keterampilan yang dibutuhkan untuk kehidupan mandiri. Ini adalah periode penting dalam membentuk identitas dan nilai-nilai yang akan membimbing individu dalam kehidupan dewasa mereka.

2. Karakteristik Remaja

Salah satu fase dalam kehidupan seseorang adalah masa remaja. Periode ini merupakan tahap krusial dalam perkembangan individu dan menjadi masa transisi menuju kedewasaan yang sehat. Masa remaja sering dianggap sebagai masa "badai dan stres" karena adanya keinginan untuk merdeka dalam menentukan nasib sendiri.

Hurlock menyebutkan Remaja memiliki karakteristik dan ciri khas yang membedakannya dari periode sebelum dan sesudahnya.

a. Masa remaja sebagai masa peralihan

Ini adalah fase di mana individu mengalami peralihan dari tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja secara langsung memengaruhi perilaku dan pengalaman mereka. Peralihan ini tidaklah terputus dari perubahan yang terjadi sebelumnya dalam kehidupan individu, tetapi merupakan bagian dari kelanjutan perkembangan mereka

b. Masa remaja sebagai masa perubahan:

Selama masa remaja, tidak hanya terjadi perubahan fisik yang signifikan, tetapi juga perubahan sikap dan perilaku. Tinjauan terhadap perubahan-perubahan ini sejalan dengan perubahan fisik yang terjadi pada remaja.

c. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Remaja sering kali dihadapkan pada berbagai masalah yang sulit diatasi, baik itu masalah pribadi maupun sosial. Mereka mungkin cenderung mencari bantuan dari orangtua atau guru karena masih memiliki sifat yang belum sepenuhnya mandiri. Namun, ada juga remaja yang sudah mandiri dan mampu mengatasi masalah sendiri.

d. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa:

Semakin mendekatnya usia kedewasaan yang sah, remaja merasa gelisah untuk meninggalkan masa remaja dan memberikan kesan bahwa mereka hampir mencapai kedewasaan. Namun, kedewasaan mereka tidak hanya dilihat dari penampilan dan perilaku dewasa, melainkan juga dari cara berpikir mereka.

Jahja menjelaskan bahwa masa remaja merupakan periode yang penuh dengan perubahan. Pada masa ini, terjadi transformasi yang signifikan baik dari segi fisik maupun psikologis. Beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja juga merupakan ciri khas dari fase ini, antara lain:³²

- b. Terjadi peningkatan emosi yang cepat, terutama pada awal masa remaja yang sering disebut sebagai masa "storm & stress". Peningkatan emosi ini dipicu oleh perubahan fisik, terutama perubahan hormon yang terjadi selama masa remaja. Secara sosial, peningkatan emosi ini menandakan transisi remaja ke kondisi yang berbeda dari masa sebelumnya. Pada fase ini, remaja menghadapi banyak tuntutan dan tekanan, seperti meningkatnya harapan untuk berperilaku lebih dewasa dan mandiri serta bertanggung jawab. Kemandirian dan tanggung jawab ini berkembang seiring berjalannya waktu, terlihat jelas

³² Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan* (kencana, 2011).

pada fase remaja akhir ketika mereka memasuki masa kuliah di Perguruan Tinggi.

- c. Perubahan fisik yang cepat juga menyertai kematangan seksual. Kadang-kadang, perubahan ini membuat remaja merasa ragu tentang diri dan kemampuan mereka sendiri. Perubahan fisik yang terjadi dengan cepat, baik secara internal seperti perubahan pada sistem sirkulasi, pencernaan, dan pernapasan, maupun secara eksternal seperti pertumbuhan tinggi badan, perubahan berat badan, dan proporsi tubuh, memiliki dampak besar terhadap konsep diri remaja.
- d. Perubahan dalam hal minat pribadi dan hubungan interpersonal juga terjadi. Selama masa remaja, minat-minat dari masa kanak-kanak akan bergeser menjadi minat yang lebih matang. Hal ini juga dipengaruhi oleh peningkatan tanggung jawab yang diemban remaja, yang memungkinkan mereka untuk mengarahkan minat mereka pada hal-hal yang lebih signifikan. Selain itu, perubahan juga terjadi dalam hubungan dengan orang lain. Remaja tidak hanya berinteraksi dengan teman sejenis, tetapi juga mulai berhubungan dengan lawan jenis dan orang dewasa.
- e. Terjadi perubahan nilai, di mana hal-hal yang dianggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting seiring dengan mendekati usia dewasa.

f. Mayoritas remaja merasa ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Mereka menginginkan kebebasan, namun pada saat yang sama, merasa takut akan tanggung jawab yang melekat pada kebebasan tersebut, serta meragukan kemampuan mereka untuk menghadapi tanggung jawab tersebut.

D. *Broken Home*

1. Definisi *Broken Home*

Willis mengatakan bahwa *Broken home* adalah istilah yang merujuk pada keluarga yang terpecah atau terbagi, dimana anak-anak sering kali mengalami kurangnya perhatian dan kasih sayang dari orangtua akibat perceraian atau faktor lainnya.³³ Dalam keadaan ini, anak-anak mungkin hanya tinggal bersama salah satu orangtua mereka. Kekurangan kasih sayang dan perhatian dari orangtua atau lingkungan keluarga yang tidak stabil dapat memiliki dampak psikologis dan emosional yang signifikan pada anak-anak yang terlibat. Upaya untuk memahami dan mendukung anak-anak yang berasal dari keluarga yang retak sangat penting untuk membantu mereka tumbuh dan berkembang secara positif

³³ S.S Willis, *Konseling Keluarga (Family Counseling)*, 3rd ed. (Bandung: Alfabeta, 2013).

Broken home dapat dilihat dari dua aspek yaitu yang pertama keluarga keluarga yang terpecah karena struktur di dalamnya tidak utuh, Ini terjadi ketika salah satu dari anggota keluarga meninggal atau ada perceraian. Kehadiran satu anggota keluarga yang hilang bisa menyebabkan perubahan besar dalam dinamika keluarga dan menciptakan ketidakseimbangan emosional. Kedua orang tua yang tidak bercerai namun struktur dalam keluarganya tidak utuh, Dalam situasi ini, orangtua mungkin masih bersama, tetapi salah satu atau keduanya sering tidak berada di rumah atau tidak memberikan perhatian dan kasih sayang yang cukup kepada anggota keluarga lainnya. Hal ini dapat menyebabkan perasaan kesepian, kurangnya dukungan emosional, dan masalah lainnya dalam perkembangan anak.

Husain menjelaskan Perceraian adalah suatu peristiwa yang menegangkan dan traumatik bagi semua yang terlibat, terutama bagi anak-anak. Dampak negatif dari perceraian sangat memengaruhi kehidupan anak dalam berbagai aspek.³⁴ Emosi anak-anak setelah orang tua mereka bercerai muncul dalam berbagai bentuk reaksi, seperti kecurigaan terhadap kenyataan perceraian, rasa shock, konflik internal, kecemasan, ketidakpastian, perasaan kesepian, rasa bersalah, malu, penderitaan, dan kemarahan. Semua respons

³⁴ Muhamad. Husain, *Perceraian Salah Siapa?*, 1st ed. (Jakarta: Lentera, 2001).

emosional ini akan memengaruhi cara mereka memaafkan orang tua atas keputusan perceraian yang telah terjadi.

2. Faktor Penyebab *Broken Home*

Faktor usia muda memiliki peran besar dalam kehidupan berkeluarga. Ketika menghadapi masalah rumah tangga, seringkali mereka merasa sulit untuk menyelesaikannya, sehingga pilihan tercepat yang diambil adalah mengakhiri pernikahan. Masalah ekonomi juga menjadi pemicu konflik di dalam rumah tangga. Kompleksitas masalah ekonomi terjadi karena tingginya kebutuhan hidup sementara penghasilan terbatas, yang seringkali menjadi alasan perceraian. Ketidakmampuan memiliki keturunan juga merupakan faktor yang memicu konflik. Pasangan sering kali menginginkan kehadiran anak sebagai pelengkap dalam rumah tangga, dan ketika hal tersebut tidak terwujud, saling menyalahkan pun terjadi. Pertengkaran seringkali muncul karena isu ketidaksuburan, dengan sang istri kerap menjadi korban tuduhan. Perlakuan kasar dari suami juga menjadi penyebab lain dari perceraian. Perlakuan kasar atau istilahnya kekerasan dalam rumah tangga akan membuat kondisi dalam keluarga tidak nyaman dan menimbulkan perpecahan.³⁵

3. Dampak *Broken Home*

³⁵ Armansyah Matondang, "Faktor-Faktor Yang Mengakibatkan Perceraian Dalam Perkawinan," *Jurnal Ilmu Pemerintahan Dan Sosial Politik* 2, no. 2 (2014): 141–50.

Berikut beberapa dampak *broken home* bagi anak yaitu:

- a. Kesulitan akademis: Individu yang mengalami *broken home* cenderung kurang termotivasi dalam belajar dan mengalami penurunan prestasi akademis.
- b. Masalah perilaku: Mereka mungkin mulai menunjukkan perilaku yang memberontak, kasar, dan merusak. Ini bisa mencakup kebiasaan merokok, minum alkohol, berjudi, atau mencari pelarian di tempat-tempat yang tidak sehat seperti pelacuran.
- c. Masalah seksual: Kekurangan kasih sayang dari orang tua dapat mendorong individu untuk mencari kepuasan fisik sebagai pengganti. Hal ini bisa mengarah pada perilaku seksual yang tidak sehat.
- d. Masalah spiritual: Kehilangan figur ayah dapat mempengaruhi hubungan individu dengan aspek spiritualitas. Mereka mungkin merasa kecewa atau tidak percaya pada figuran spiritual seperti Tuhan atau pemimpin agama, melihatnya sebagai bagian dari kepura-puraan.³⁶

Adapun dampak *broken home* bagi anak dalam kondisi psikologisnya yaitu:

³⁶ Wiwin Mistiani, "Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Psikologis Anak," *Musawa: Journal for Gender Studies* 10, no. 2 (2020): 322–54, <https://doi.org/10.24239/msw.v10i2.528>.

- a. Masalah kesehatan: Rata-rata masalah yang timbul berkaitan dengan kesehatan mental atau psikologis. Anak-anak dari keluarga yang bercerai seringkali mengalami gangguan emosional, stres, sakit kepala yang sering, dan bahkan asma. Jika gangguan ini mengganggu aktivitas sehari-hari, perlu untuk segera mendapatkan bantuan dari tenaga medis.
- b. Rasa malu berlebihan dan kurangnya *skill* bersosialisasi: Setelah orang tua bercerai, kenyamanan dan rasa percaya diri biasanya terganggu. Bagi beberapa orang, perceraian orang tua merupakan momen tragis yang sangat berdampak. Hal ini bisa membuat seseorang merasa ingin menyendiri dan malu untuk berinteraksi dengan orang lain.
- c. Tidak percaya diri: Ketidakpercayaan diri sering kali muncul akibat rasa malu yang berlebihan. Seseorang mungkin merasa bersalah atas perceraian orang tua dan menyadari bahwa ada sesuatu yang "tidak beres" dengan keluarganya. Hal ini bisa membuat seseorang enggan untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan sekolah atau bahkan tampil di depan umum.
- d. Takut dan cemas berlebihan (kadang irasional): Merasa cemas dan takut terhadap segala hal, bahkan yang dianggap sepele, bisa sangat mengganggu. Meskipun mungkin terlihat berlebihan bagi orang lain, kondisi ini nyata dan berdampak pada kehidupan

sehari-hari. Jika sudah parah, terapi atau konseling bisa menjadi solusi yang diperlukan.

- e. Depresi: merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang serius. Hal ini bisa mempengaruhi suasana hati, perasaan, pikiran, dan aktivitas sehari-hari seseorang. Cara seseorang berinteraksi, pola pikir negatif, dan penekanan emosi dapat menjadi tanda-tanda depresi yang mungkin perlu ditangani secara profesional.
- f. Kepikiran untuk bunuh diri: Meskipun langkah ini ekstrem, beberapa anak dari keluarga yang bercerai mungkin memiliki pikiran untuk mengakhiri hidup mereka. Perasaan tidak utuh dan tidak bahagia bisa memicu pikiran ini. Penting untuk memiliki dukungan yang kuat dan mencari cara untuk mengelola pikiran yang mengerikan ini.
- g. Prestasi atau pengembangan akademik: Anak dari keluarga yang bercerai mungkin mengalami gangguan dalam konsentrasi dan pencapaian akademik mereka. Meskipun kondisi ini bisa dimaklumi, tetap diperlukan usaha untuk mengatasi masalah tersebut. Berkonsultasi dengan orang dewasa yang dapat memberikan dukungan adalah salah satu cara untuk mengatasi tantangan ini.
- h. Tidak mudah percaya: Perceraian orang tua bisa menggoyahkan kepercayaan seseorang pada hubungan antarmanusia. Seseorang bisa menjadi skeptis terhadap janji dan

impian manis. Namun, menemukan orang yang dapat dipercaya bisa membantu memulihkan kepercayaan seseorang.

- i. Tumbuh dalam keluarga yang bercerai bisa membuat seseorang merasa harus bertanggung jawab lebih cepat. Anak mungkin merasa perlu membantu orang tua yang menjadi single parent, yang bisa menimbulkan perasaan bersalah jika mereka menghabiskan waktu bermain di luar.
- j. Gangguan emosional: Kondisi emosional yang kacau bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk usia anak dan proses perceraian orang tua. Namun, lingkungan rumah yang tidak stabil dapat memperburuk kesehatan mental seseorang.
- k. Kurang cukup secara materi: Perceraian juga bisa mempengaruhi situasi finansial keluarga. Anak-anak mungkin menyadari bahwa pendapatan keluarga berkurang, yang bisa menuntut mereka untuk hidup dengan lebih hemat dan bijaksana.
- l. *Sleeper effect*: Beberapa anak mungkin cenderung menekan emosi mereka dan memendam pengalaman yang sulit selama masa kecil. Namun, emosi tersebut mungkin muncul kembali ketika mereka dewasa, terutama saat mereka menghadapi periode penting dalam hidup mereka.
- m. Tingkah laku anti-sosial: Beberapa anak dari keluarga yang bercerai mungkin menunjukkan emosi mereka dengan perilaku

kasar atau kurang sopan. Jika tidak dikendalikan, sikap ini bisa berkembang menjadi perilaku pemberontakan yang lebih serius.

- n. Mimpi buruk: Perceraianya orang tua bisa memicu mimpi buruk, terutama pada anak-anak. Namun, kemampuan untuk mengendalikan emosi semakin meningkat seiring dengan bertambahnya usia, yang bisa mengurangi kejadian mimpi buruk.³⁷



³⁷ Wiwin Mistiani, "Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Psikologis Anak," *Musawa: Journal for Gender Studies* 10, no. 2 (2020): 322–54, <https://doi.org/10.24239/msw.v10i2.528>.

BAB III

PAPARAN DATA

A. Data Subjek

Subjek dalam penelitian ini berjumlah sembilan orang yaitu tiga orang remaja sebagai subjek utama, kemudian satu anggota keluarga dan teman dekat dari masing-masing subjek utama. Adapun alasan mengapa sumber data digunakan keluarga satu rumah dan teman dekat adalah sebagai penunjang untuk menambah informasi dalam keberhasilan remaja korban *broken home* dalam meregulasi emosinya.

Peneliti juga menggunakan subjek remaja sebagai subjek utama dengan umur yang berbeda, jenis kelamin yang berbeda dan rentang waktu pasca perceraian orang tua yang berbeda juga, sehingga memiliki tantangan dan juga pengalaman yang berbeda dalam meregulasi emosinya.

a. Subjek 1

Nama : UN

Usia : 21 tahun

Status : Mahasiswa semester 4

UN merupakan mahasiswa dari Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur dan saat ini sedang berada di semester 4. Ia berjenis kelamin perempuan memiliki ciri-ciri berambut keriting, kulit sawo matang, tinggi 160 cm dan berat badan 50 kg. UN merupakan anak kedua dari dua bersaudara, ia memiliki seorang kakak laki-laki, dari kecil UN dan

kakak nya tinggal bersama paman dan bibi nya sebab ibunya kerja di luar negeri. Saat ini ia sedang berdomisili di Surabaya karena sedang menempuh Pendidikan, namun setiap dua minggu sekali ia rutin untuk pulang kerumah. Setiap hari Senin sampai Kamis UN rutin untuk mengikuti kelas hingga jam tiga sore, sepulangnya dari kampus ia mengerjakan pekerjaan rumah seperti memasak dan bersih-bersih karena ia tinggal di kost sendiri. Setelah itu pada sore menjelang malam ia bekerja di salah satu tempat makan di Surabaya, kemudian jika ia memiliki waktu luang ia gunakan untuk belajar dan mengulas lagi materi yang telah didapatkan dalam kelas sebelumnya. UN merupakan remaja yang mudah berbaur dan asyik diajak bicara, ia juga sangat terbuka jika ada temannya yang ingin bercerita.³⁸

b. Subjek 2

Nama : JT

Usia : 21 tahun

Status : mahasiswa semester 8

JT merupakan seorang mahasiswa di Intitut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, saat ini sedang berada di semester 8. Ia berjenis kelamin perempuan, memiliki ciri-ciri berambut lurus dan berkulit putih, tinggi 158 cm dengan berat badan 52 kg. JT merupakan anak tunggal dari karena orang tuanya merantau ke luar negeri sejak umur 7 tahun ia tinggal bersama bude dan pakdenya bersama 2 orang keponakan lainnya. Saat ini ia berdomisili

³⁸ Lihat hasil observasi 01/O/06/VII/2024

di kota Kediri karena ia sedang menempuh pendidikannya, namun setiap sabtu minggu ia kerap kali pulang kerumah. JT mendapatkan kelas dari hari Senin sampai Kamis dengan durasi waktu dua jam, namun jika sedang praktek bisa lebih dari itu. Sepulangnya dari kegiatan kampus ia melakukan pekerjaan rumah seperti memasak dan bersih-bersih karena ia tinggal di kost bersama teman-temannya. Untuk mengisi waktu luangnya ia gunakan untuk mengulas lagi materi yang di dapatkan pada pertemuan sebelumnya. JT merupakan remaja yang sangat ramah dan bisa berbaur dengan orang baru.

³⁹

c. Subjek 3

Nama : BD

Usia : 17 tahun

Status : Siswa kelas 1 SMK

BD merupakan seorang siswi di SMK Hasanudin Pare, saat ini ia sedang berada di kelas satu. Ia berjenis kelamin laki-laki memiliki ciri-ciri berambut lurus, berkulit putih, memiliki tinggi 170 cm dan berat badan 70 kg. BD merupakan anak kedua dari dua bersaudara, sejak umur lima tahun ia tinggal bersama kakek dan neneknya karena ditinggal oleh orang tuanya bekerja di luar negeri. Setiap harinya ia bersekolah hingga pukul dua siang, kemudian sepulang sekolah ia membantu kakeknya mencari rumput di sawah sebab kakenya memiliki hewan peliharaan. Pada malam hari ketika

³⁹ Lihat hasil observasi 02/O/13/VII/2024

waktu sholat maghrib ia berjamaah di masjid lalu dilanjutkan dengan membaca Al-Qur'an bersama dengan teman sebayanya. BD merupakan remaja yang aktif di lingkungan sosialnya, ia juga sangat asyik jika sedang berbicara dengan orang.⁴⁰

d. Subjek 4

Nama : SR

Usia : 48 tahun

Status : Ibu rumah tangga

SR merupakan seorang buruh tani sekaligus ibu rumah tangga yang memiliki satu anak, namun ia juga mengasuh dua keponakannya. UT merupakan salah satu keponakannya yang ia rawat dari kecil hingga sekarang. SR memiliki sifat yang ramah dan mudah berbaur dengan warga sekitar. Gaya hidup keluarga ini termasuk dalam sederhana.⁴¹

e. Subjek 5

Nama : S

Usia : 40 tahun

Status : Ibu rumah tangga

S merupakan seorang ibu rumah tangga dan memiliki satu orang anak, namun ia juga mengasuh dua keponakan salah satunya yaitu JT. S memiliki sifat yang ramah dan mudah berbaur dengan warga

⁴⁰ Lihat hasil observasi 03/O/08/VII/2024

⁴¹ Lihat hasil observasi 04/O/15/VII/2024

sekitar.⁴² Gaya hidup dalam keluarga ini termasuk sederhana, selain mengurus rumah tangga ia juga memiliki kerja serabutan sebagai buruh tani.

f. Subjek 6

Nama : A

Usia : 28 tahun

Status : Ibu rumah tangga

A merupakan seorang ibu rumah tangga dan juga bibi dari BD, ia tinggal bersama satu rumah dan membantu kakek nenek dari BD untuk mengasuhnya. Kesehariannya sebagai ibu rumah tangga namun ia juga sebagai mitra BPS. Ia merupakan seorang yang ramah dan mudah bergaul dengan warga sekitar.⁴³

g. Subjek 7

Nama : LQ

Usia : 21

Status : Mahasiswa semester 2

LQ merupakan seorang mahasiswa di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dan sedang berada di semester dua. Ia merupakan teman dekat dari UN, LQ adalah seorang remaja yang ramah dan mudah bergaul.⁴⁴

⁴² Lihat hasil observasi 05/O/09/VI/2024

⁴³ Lihat hasil observasi 05/O/14/VII/2024

⁴⁴ Lihat hasil observasi 07/O/12/VI/2024

h. Subjek 8

Nama : AR

Usia : 23 tahun

Status : Bekerja

AR merupakan seorang remaja yang bekerja sebagai seorang wirausaha dibidang kuliner di kota kediri. Ia juga sebagai teman dekat dari JT. AR adalah seorang yang ramah dan mudah bergaul dengan orang baru.⁴⁵

i. Subjek 9

Nama : BS

Usia : 17 tahun

Status : Pelajar

BS merupakan seorang remaja yang saat ini sedang sekolah di salah satu SMK di kota kediri. Ia merupakan teman dekat dari BD, BS adalah seorang remaja yang periang dan juga ramah ia juga mudah bergaul dengan teman sebayanya.⁴⁶

⁴⁵ Lihat hasil observasi 08/O/10/VI/2024

⁴⁶ Lihat transkrip observasi 09/O/14/VI/2024

B. Data Khusus

1. Faktor yang Mempengaruhi Pembentukan Regulasi Emosi Remaja

Korban *Broken Home*

a. Kondisi Kesehatan

Dalam kondisi Kesehatan UN sebagai subjek pertama ini mengatakan bahwa:

“Kondisi Kesehatan itu menurutku cukup berpengaruh pada emosiku sih zul. Soalnya kan ketika aku sakit ya aku yang melakukan semuanya sendiri seperti makan sendiri, membeli obat sendiri, atau bahkan pergi ke dokter iku pun kadang-kadang aku juga sendiri. Nah hal ini yang kadang membuat saya membandingkan diri dengan orang lain yang ketika ia sakit malah lebih diperhatikan oleh keluarga.”⁴⁷

Kemudian hal tersebut juga serupa dengan apa yang dikatakan oleh SR yatu bibi dari UN:

“Iyo paling mbak, soale UN lek lagi sakit iku kebanyakan sendiri dikamar mbak. Kadang yo mureng-mureng mbak lek lagi ga cocok mbek sepupune. Aku serabutan kerja buruh di sawah juga jadi jarang bisa ngurus sing ngancani bendino mbak.”⁴⁸

Pernyataan UN tersebut juga didukung oleh LQ sebagai teman dekat

UN yang menyatakan bahwa:

“Kondisi kesehatan memperngaruhi emosi UN zul, dalam suasana yang buruk UN gampang terpancing emosinya, kadang juga gak mau di ganggu, kayak gak suka misal kita berulang tanya mengenai kondisinya.”⁴⁹

⁴⁷ Lihat transkrip wawancara 01/W/06/VI/2024

⁴⁸ Lihat transkrip wawancara 04/W/06/VI/2024

⁴⁹ Lihat transkrip wawancara 07/W/12/VI/2024

Menurut hasil dari wawancara subjek UN kondisi kesehatan dapat mempengaruhi subjek dalam proses regulasi emosi, kondisi kesehatan yang baik dapat mempermudah subjek dalam mengelola emosinya dengan baik, selain itu ketika kondisi kesehatan subjek sedang buruk itu dapat mempengaruhi emosi subjek. Subjek lebih banyak diam mengurung diri dikamarnya.

Kemudian subjek kedua yaitu JT sebagai subjek kedua ini menyatakan hal yang hampir serupa, berikut pernyataan JT:

“Iya zul, menurutku mempengaruhi banget si kalau misal kondisi badanku lagi gak enak gitu aku mudah emosi zul kadang bisa tiba tiba dongkol kadang juga aku bisa sedih zul.”⁵⁰

Pernyataan JT tersebut didukung oleh S yaitu bibinya sebagai berikut:

“Iya mbak, JT iku lek lagi gregesi awake sok sok opo-opo do rapener mbak hawane JT iku kudu emosi ngono k.”⁵¹

Kemudian AR selaku teman dekat dari JT mendukung pernyataan S bibi JT dengan pernyataannya berikut:

“Ya zul berpengaruh, soale kesehatan badan itu juga mempengaruhi mood JT zul.”⁵²

Pada subjek JT di ketahui bahwa kondisi Kesehatan dapat mempengaruhi mood JT sehingga hal tersebut berdampak pada proses regulasi emosi JT. Kondisi Kesehatan yang baik mempengaruhi mood yang baik juga sehingga JT bisa mengontrol apa yang akan JT lakukan.

⁵⁰ Lihat transkrip wawancara 02/W/08/VI/2024

⁵¹ Lihat transkrip wawancara 05/W/09/VI/2024

⁵² Lihat transkrip wawancara 08/W/10/VI/2024

Pada subjek ketiga yaitu BD juga mengalami hal yang sama seperti dua subjek sebelumnya beriku pernyataan dari BD:

“Iya mbak, kalau badan saya lagi ngga fit bawaannya tu sensitif terus mbak. Rasanya aku pengen marah marah mbak, apa apa ga bener pokoknya ada aja yang ga sesuai sama keinginanku.”⁵³

Pernyataan BD tersebut didukung dengan pernyataan A sebagai bibi dari BD berikut pernyataannya:

“Kalau kondisi kesehatannya sedang baik ya moodnya ikutan baik juga, dia jadi bisa mengesampingkan emosinya dengan melakukan aktifitas yang lain.”⁵⁴

BS sebagai teman BD juga mendukung pernyataan BD menurut BS:

“Iyo mbak mempengaruhi carane BD ngeluapno emosine.”⁵⁵

Meskipun BD merupakan sosok berjenis kelamin laki-laki namun hal tersebut tidak membedakannya dengan dua subjek yang lain yang berjenis kelamin perempuan. BD juga merasakan hal yang sama bahwa kondisi Kesehatan dapat mempengaruhi emosi yang dialami BD.

Dari hasil wawancara terlihat bahwa ketiga remaja subjek utama dalam penelitian ini mengakui jika kondisi kesehatan dapat mempengaruhi regulasi emosi mereka. Pernyataan tersebut didukung oleh orang-orang terdekat mereka yang juga mengakui hal yang sama.

⁵³ Lihat transkrip wawancara 03/W/09/VI/2024

⁵⁴ Lihat transkrip wawancara 06/W/14/VI/2024

⁵⁵ Lihat transkrip wawancara 09/W/14/VI/2024

b. Suasana rumah

Suasana rumah dapat menjadi salah satu faktor pendukung bagi remaja untuk mengelola emosinya, namun UN sebagai subjek pertama ini menyatakan bahwa:

“Menurutku lek kondisi rumah sangat memengaruhi zul, apalagi dalam pengelolaan emosi. Ini karena suasana rumah yang kurang baik atau ngga kondusif bisa membuatku merasa kurang nyaman. Misale ketika terjadi sebuah pertengkaran dimana aku itu adalah pihak sing nggak terlibat tetapi aku berada pada tempat dan suasana yang sama, ini bisa membuat aku merasa bingung dalam bersikap dan merasa serba salah. Pertengkaran juga membuat aku merasa cemas, bingung dan takut, aku juga menjadi memikirkan banyak hal dan pemikiran berlebihan itu saling bertubrukan di otakku zul, tentu saja hal-hal tersebut berpengaruh pada pengelolaan emosiku.”⁵⁶

Hal ini hampir serupa dengan pernyataan dari SR selaku bibi UN:

“Pengaruhhe paling ndek emosi ne mbak, arek iku meneng an to mbak dadi lek onok rame-rame ndek omah iku yo panggah ndek kamar mbak.”⁵⁷

Kemudian LQ selaku teman dekat dari UN mengatakan bahwa:

“Menurutku suasana rumah sangat berpengaruh dalam pengelolahan emosi UN zul.”⁵⁸

UN mengaku bahwa ia sulit memposisikan dirinya ketika dirumah terjadi pertengkaran yang dia sendiri tidak terlibat dalam masalah tersebut. Kebanyakan UN berdiam diri dikamarnya untuk menenangkan dirinya sendiri.

⁵⁶ Lihat transkrip wawancara 01/W/06/VI/2024

⁵⁷ Lihat transkrip wawancara 04/W/06/VI/2024

⁵⁸ Lihat transkrip wawancara 07/W/12/VI/2024

Selain itu JT sebagai seorang remaja yang juga tidak tinggal bersama orang tuanya merasakan hal yang hampir serupa JT menyatakan bahwa:

“Pengaruhnya tu nular ke mood aku sih, kalau dirumah lagi ada gesrek gitu aku ikutan gak mood zul meskipun aku ga terlibat dalam permasalahan itu. Soalnya kan satu rumah ya jadi denger dan juga tahu, itu yang buat gak nyaman.”⁵⁹

Karena suasana rumah sedang tidak baik maka hal tersebut dapat memancing emosi JT, hal tersebut di ungkapkan oleh S bibi JT sebagai berikut:

“Opo yo mbak, koyoe yo emosine malih gampang kepancing mbak mergo yo kondisi omah kan lagi podu emosi mbak.”⁶⁰

AR sebagai teman dekat dari JT juga mengakui bahwa:

“Ke mood zul, soalnya kalau lagi ada masalah sama orang rumah dia ceritanya ke aku zul. Itu pasti dia juga ikutan dongkol zul meskipun dia gak ikut masalah.”⁶¹

Berdasarkan hasil wawancara tersebut diketahui bahwa suasana didalam rumah dapat mempengaruhi mood JT sehingga hal tersebut berdampak juga pada regulasi emosi JT.

Kemudian pada subjek ketiga yaitu BD pun merasakan hal yang sama, berikut pernyataan dari BD:

“Aku bisa dibilang lebih stabil emosiku mba kalau dirumah, jadi misalnya kondisi rumahku ga baik dikit aja aku lebih kerasa mbak jadi kalau kondisi rumahku lagi ga baik emosi pun mengikuti mbak”⁶²

⁵⁹ Lihat transkrip wawancara 02/W/08/VI/2024

⁶⁰ Lihat transkrip wawancara 05/W/09/VI/2024

⁶¹ Lihat transkrip wawancara 08/W/10/VI/2024

⁶² Lihat transkrip wawancara 03/W/09/VI/2024

A sebagai bibi dari BD juga menyatakan hal yang serupa bahwa BD sebagai berikut:

“Ketika suasana dalam rumah sedang kondusif ya bisa membuat emosinya stabil terus keadaan juga damai.”⁶³

BS sebagai teman dekat dari subjek ketiga yaitu BD juga mengakui bahwa:

“Koyoe pengaruh banget mbak, soale BD iku areke sayang banget nang keluargane dadi menurutku suasana rumah iku mempengaruhi ke pikiran dan mood e.”⁶⁴

Dari subjek ketiga ini menyatakan bahwa kedekatan BD dengan keluarganya membuat emosinya lebih stabil, maka hal tersebut dapat menjadi salah satu faktor yang membantu dalam regulasi emosi BD.

Hasil dari wawancara dalam faktor suasana rumah ini menunjukan bahwa suasana rumah dapat menjadi salah satu pendukung pembentukan regulasi emosi ketiga subjek utama ini. Suasana rumah yang nyaman mampu memoengaruhi regulasi emosi yang baik, jika suasana rumah sedang tidak nyaman itu akan membuat mereka lebih banyak diam dan mengurung diri dikamar.

c. Hubungan dengan anggota keluarga

⁶³ Lihat transkrip wawancara 06/W/14/VI/2024

⁶⁴ Lihat transkrip wawancara 09/W/14/VI/2024

Ketika sedang memiliki hubungan yang tidak baik dengan anggota keluarga kemungkinan hal tersebut akan berdampak pada emosi negatif remaja begitupun sebaliknya. Mengenai hal tersebut UN selaku subjek pertama menyatakan bahwa:

“Menurutku ya hubungan dengan keluarga sangat penting dalam membantu mengelola emosi. Karena ketika hubungan dengan anggota keluarga baik ya kita dirumah akan merasa tetap memiliki orang yang akan mensupport kita. Sedikit banyaknya jika hubungan dengan keluarga baik akan ada perasaan aman dan nyaman dan itu akan meminimalisir pikiran “tidak ada yang membantu kita/kita sendirian” karena sudah ada pikiran bahwa “keluarga pasti akan membantu aku.”⁶⁵

Menurut hasil observasi, ketika UN memiliki hubungan yang baik dengan keluarganya UN sangat sabar dan mau menuruti bibinya. Hal ini terlihat ketika UN sedang bersama bibinya UN terlihat sangat sabar untuk menuruti bibinya.⁶⁶

SR bibi UN juga mengatakan hal yang hampir serupa dengan pernyataan UN tersebut yaitu:

“Iya mbak, UN iku lek lagi gesrek mbek anaku iku salah paham tah lapo ngono wes gak kenek dijak ngomong mbak diem ndek kamar. Karena mungkin UN kurang nyaman mbak soale kan kene itungane bukan keluarga asli toh mbak aku kan yo bulik e uduk ibuk e.”⁶⁷

Kemudian LQ selaku teman dekat dari UN menyatakan bahwa:

“iya zul hal itu akan mempengaruhi emosi UN. karena UN harus sering bertemu dengan salah satu anggota keluarga yang sedang

⁶⁵ Lihat transkrip wawancara 01/W/06/VI/2024

⁶⁶ Lihat transkrip observasi 01/O/06/VII/2024

⁶⁷ Lihat transkrip wawancara 04/W/06/VI/2024

memiliki hubungan tidak baik, hal tersebut bisa membuat UN tidak nyaman berada dalam rumah.”⁶⁸

Disimpulkan pada subjek pertama bahwa ia merasa kurang nyaman jika sedang memiliki hubungan yang tidak baik dengan anggota keluarga yang lainnya. Hal tersebut kemungkinan dikarenakan UN tidak tinggal bersama keluarga kandungnya, jadi UN merasa sungkan untuk melakukan suatu kegiatan dirumah. Hal tersebut bisa berdampak pada pengelolaan emosi UN.

Mengenai pengaruh hubungan dengan anggota keluarga terhadap regulasi emosi, JT sebagai subjek kedua ini menyatakan bahwa:

“Pengaruhnya lebih ke mood se zul kaya yang udah tak bilang tadi. Gak tau ya kenapa moodku tuh tergantung sama orang sekitarku zul, jadi kek apaya ketularan gitu loh.”⁶⁹

Mengenai hal tersebut S selaku bibi JT menyatakan bahwa:

“Neng opoyo mbak aku gak ngerti bahasane arek saiki pokoke dee gampang kepancing mbak.”⁷⁰

Sebagai teman dekat dari JT, AR menyatakan hal yang serupa yaitu:

“Iya zul, Pengaruhnya dia jadi susah dalam mengelola emosinya, karena kalau didalam rumah hubungannya lagi gak baik-baik aja kan pastinya mereka juga jarang ngobrol kan zul. Nah itu jadi penghambat JT dalam mengelola emosinya karena gak ada yang bisa diajak diskusi mengenai masalah yang dialami JT.”⁷¹

Dalam subjek kedua ini, JT sangat sulit untuk mengelola emosi negatifnya jika sedang memiliki hubungan yang tidak baik dengan keluarga

⁶⁸ Lihat transkrip wawancara 07/W/12/VI/2024

⁶⁹ Lihat transkrip wawancara 02/W/08/VI/2024

⁷⁰ Lihat transkrip wawancara 05/W/09/VI/2024

⁷¹ Lihat transkrip wawancara 08/W/10/VI/2024

yang lain. Hal itu terjadi karena tidak adanya interaksi antara anggota keluarga didalam rumah yang membuat mood JT menjadi buruk dan mungkin JT tidak dapat mengelola emosi negatifnya dengan baik.

Mengenai hubungan dengan anggota keluarga BD sebagai subjek ketiga ini menyatakan bahwa:

“Aku sebenarnya bukan tipe orang yang dekat banget dengan keluarga ya mbak, tapi aku nyaman berada di rumah. Jadi kalau misalnya aku lagi ada masalah gitu dengan kakaku atau bibi ku, itu bisa dapat mempengaruhi emosiku didalam rumah mbak. Soalnya kan satu rumah ya mbak, jadi udah pasti sering ketemu. Rasanya tu kek sebel banget ngelihatnya mbak.”⁷²

Pernyataan BD juga sesuai dengan yang dikatakan oleh A sebagai bibinya yaitu:

“Iya zul, seringnya bertemu dengan anggota keluarga yang memiliki masalah dengan BD itu bisa membuat BD merasa tertekan dan juga dongkol.”⁷³

Kemudian sebagai teman dari BD, BS menyatakan bahwa:

“Mempengaruhi ke mood BD sih mbak sak ngertiku.”⁷⁴

Memiliki hubungan yang tidak baik dengan anggota keluarga membuat BD merasa tidak nyaman dan tertekan karena harus bertemu setiap harinya, hal itu membuat mood BD tidak bisa stabil dan berpengaruh dalam regulasi emosi BD.

Tiga subjek utama ini merasakan hal yang hampir serupa bahwa hubungan dengan anggota keluarga mejadi salah satu faktor yang

⁷² Lihat transkrip wawancara 03/W/09/VI/2024

⁷³ Lihat transkrip wawancara 06/W/14/VI/2024

⁷⁴ Lihat transkrip wawancara 09/W/14/VI/2024

mempengaruhi pembentukan regulasi emosi remaja. Karena orang disekitar dapat membantu dan juga mendukung remaja dalam mengelola emosinya. Hubungan yang buruk dengan anggota keluarga membuat remaja sulit untuk mengontrol emosi negatifnya.

d. Hubungan individu dengan teman sebaya

Hubungan dengan teman sebayanya bisa menjadi salah satu faktor yang membantu dalam proses regulasi emosi remaja, namun UN sebagai subjek pertama menyatakan bahwa:

“aku itu orang yang cukup tertutup meskipun dengan teman dekat. Tapi zul, teman juga berpengaruh pada pengendalian emosiku. Karena dengan teman aku bisa meminta bantuan tanpa merasa nggak enak seperti bantuan untuk sekedar menemani atau berbagi cerita. Perbedaan umur seng nggak begitu jauh juga bisa membuat mereka lebih mengerti kondisi dan apa yang lagi tak rasakan.”⁷⁵

Sebagai orang yang tertutup hal tersebut didukung oleh pernyataan dari SR sebagai bibi UN, yaitu:

“Koyok e ora mbak, tapi aku yo gak paham se ambek perasaan e yokopo areke. Soale UN iku areke tertutup dan jarang ndue konco mbak.”⁷⁶

LQ teman dekat dari UN ini menyatakan bahwa:

“Tidak terlalu mempengaruhi pengelolaan emosi UN, tapi UN akan berusaha untuk mengontrol emosi yang di rasakannya tapi juga UN akan menunjukkan dengan jelas emosi apa yang sedang ia rasakan terutama kepada teman terdekatnya.”⁷⁷

⁷⁵ Lihat transkrip wawancara 01/W/06/VI/2024

⁷⁶ Lihat transkrip wawancara 04/W/06/VI/2024

⁷⁷ Lihat transkrip wawancara 07/W/12/VI/2024

Meskipun UN merupakan seorang remaja yang tertutup tidak menutup kemungkinan bahwa teman sebaya dapat membantu proses penguasaan emosi UN. Memiliki hubungan yang baik dengan teman dekatnya dapat membuat UN merasa memiliki teman untuk berbicara sehingga hal tersebut mendukung emosi yang lebih positif.

Dalam subjek kedua yaitu JT menyatakan hal sedikit berbeda, berikut pernyataan JT:

“Iya dong zul, kalau kita mendapat penerimaan yang baik kan otomatis merasa bahwa ketika sedang bicara tu dihargai. Dan itu juga termasuk membantu dalam mengelola emosiku. Coba kalau kita udah cerita panjang lebar terus ga ada respon yang baik, kan ya tambah emosi jadinya.”⁷⁸

Hal ini serupa dengan yang peneliti amati JT merupakan seorang yang sangat peduli dan juga asyik. Ketika diajak berbicara JT terlihat memberikan umpan balik yang setimpal sehingga pembicaraan tidak monoton.⁷⁹

Kemudian S sebagai bibi JT menyatakan bahwa:

“Ya lek mbek koncoe JT dadi onok bolo ge cerito mbak mungkin JT ga wani terbuka mbek aku tah keluarga seng liyone dadi lek curhat Nyang konco e.”⁸⁰

Kedua pernyataan itu didukung dengan pernyataan dari AR sebagai teman dekat dari JT yaitu:

“Karena JT suka sharing atau cerita masalahnya dengan orang terdekatnya, aku rasa hubungan JT dengan temannya bisa mempengaruhi emosinya zul. Dengan dia cerita tentang

⁷⁸ Lihat transkrip wawancara 02/W/08/VI/2024

⁷⁹ Lihat transkrip observasi 02/O/13/VII/2024

⁸⁰ Lihat transkrip wawancara 05/W/09/VI/2024

masalahnya itu mungkin bisa mengurangi emosi negatif di dirinya dan menjadikannya pikiran yang positif, karena orang terdekatnya juga pasti memberikan saran untuk JT.”⁸¹

Dalam subjek kedua ini karena JT merupakan seorang yang mudah sharing dan cerita mengenai masalahnya maka hubungan dan juga penerimaan dari temannya sangat mempengaruhi JT dalam meregulasi emosinya. Penerimaan yang baik dari temannya membuat JT dapat mengelola emosinya dengan baik.

Hal ini berbeda dengan subjek ketiga yaitu BD yang seorang laki-laki, berikut pernyataan dari BD:

“Aku kalau sama temen ga seberpengaruh itu si mbak, soalnya aku ga suka cerita tentang masalahku sama temen. Jadi kalau ada masalah gitu aku ketemu mereka cuman buat nylimur masalahku aja mbak.”⁸²

A sebagai bibi dari BD menyatakan bahwa:

“Hubungan dengan temannya bisa memperbaiki emosinya agar bisa lebih stabil.”⁸³

Kemudian BS sebagai teman dekat BD menyatakan bahwa:

“Ya kita sebagai temannya lek tau BD lagi ada masalah berusaha menghibur agar BD nggak berlarut larut dalam emosine mbak.”⁸⁴

Dari subjek ketiga ini menemukan hasil bahwa teman dapat membantu dalam ketenangan sesaat saja ketika BD merasa dalam emosi.

⁸¹ Lihat transkrip wawancara 08/W/10/VI/2024

⁸² Lihat transkrip wawancara 03/W/09/VI/2024

⁸³ Lihat transkrip wawancara 06/W/14/VI/2024

⁸⁴ Lihat transkrip wawancara 09/W/14/VI/2024

BD tidak cenderung cerita pada temannya, namun BD hanya datang untuk mencari hiburan sejenak.

Dari ketiga subjek utama ini ditemukan hasil bahwa hubungan yang baik dengan teman sebaya dapat membantu subjek dalam pembentukan regulasi emosi. Penerimaan yang baik dari teman membuat subjek merasa nyaman dan membuat emosi negatif menjadi lebih positif.

e. Bimbingan mengendalikan emosi

Ketika kita sedang berada pada kondisi emosi tak sedikit dari orang sekitar mencoba untuk menenangkan agar emosi tidak meledak. UN sebagai subjek pertama menyebutkan bahwa:

“Ya mereka menenangkanku zul, tapi kalau aku lagi emosi banget mereka milih diam dulu zul nunggu aku ngeluapinnya kalau udah mendingan gitu baru ditenangin lagi.”⁸⁵

Pernyataan UN itu serupa dengan apa yang dikatakan oleh SR sebagai orang disekitarnya ketika UN lagi emosi, berikut pernyataan dari SR:

“Lek emosi seng kecil tah sepele tak tenangno mbak, tapi lek lagi emosi meledak ngonokae tak jarno sek mbak cek e puas sek, polae lek tak tenangno yo malah tambah emosi e mbak.”⁸⁶

LQ sebagai teman dekat UN menyatakan hal yang sedikit berbeda yaitu:

“Langkah pertama yang aku lakukan mencari tau apa penyebab UN marah kalau penyebabny aku ya aku akan minta maaf tapi jika disebabkan hal lain aku akan berusaha menenangkan UN dengan

⁸⁵ Lihat transkrip wawancara 01/W/06/VI/2024

⁸⁶ Lihat transkrip wawancara 04/W/06/VI/2024

cara mengajak UN membeli sesuatu yang UN inginkan, langkah terakhir yang saya ambil yaitu memberikan waktu kepada UN.”⁸⁷

Dari subjek UN sedikit ada perbedaan mengenai respon dari orang sekitar ketika UN sedang dalam emosi marah, namun bisa diambil kesimpulannya bahwa mereka akan menenangkannya jika UN dalam emosi yang biasa saja tetapi jika emosi UN sedang meledak mereka memilih diam dan memberikan ruang bagi UN.

Hal ini berbeda dengan pernyataan dari subjek kedua yaitu JT, ia menyatakan bahwa:

“Ya mereka berusaha buat aku tenang zul, mereka selalu bilang sabar ya sabar tenangin dulu”⁸⁸

S sebagai bibi JT juga melakukan hal yang sama terhadap JT ketika JT sedang berada pada emosi marah, berikut pernyataan dari S:

“Yo tak tenangno mbak, tak lungguhno tak tuturi alus cek e gak tambah ndadi lek moreng-moreng.”⁸⁹

Kemudian AR sebagai teman dekat JT menyatakan hal yang sama, berikut pernyataan dari AR:

“Aku alihkan dulu perhatiannya dengan ngajak dia keluar beli kopi atau makan gitu, biar mood nya baik dulu abis itu kalau dia udah membaik aku minta dia buat cerita.”⁹⁰

⁸⁷ Lihat transkrip wawancara 07/W/12/VI/2024

⁸⁸ Lihat transkrip wawancara 02/W/08/VI/2024

⁸⁹ Lihat transkrip wawancara 05/W/09/VI/2024

⁹⁰ Lihat transkrip wawancara 08/W/10/VI/2024

Dari subjek kedua ini menemukan hasil bahwa orang disekitarnya mencoba untuk menenangkan JT ketika sedang pada emosi marah dengan cara mereka masing-masing.

Serupa dengan subjek pertama, pada subjek ketiga ini BD menyatakan bahwa:

“Aku dibiarin tenang dulu mbak, habis itu baru diajak ngobrol.”⁹¹

Pernyataan BD tersebut sama dengan apa yang dilakukan oleh A selaku bibi BD, berikut pernyataan dari A:

“Aku biasanya mendiarkannya dan membiarkan dia tenang sendiri dikamar, setelah itu aku ajak dia bercanda dan ngobrol.”⁹²

BS sebagai teman dekat BD juga memposisikan dirinya ketika BD sedang dalam emosi marah, berikut pernyataan dari BS:

“Ngajak ngobrol tanya ada apa dan perlu di bantu yapa gitu mbak?”⁹³

Respon dari orang sekitar juga sama-sama menenangkan BD namun dengan cara mereka masing-masing, namun dalam subjek BD ini orang sekitar cenderung mendiarkan BD kemudian mengajaknya ngobrol untuk bercanda supaya emosi BD bisa lebih stabil lagi.

Dalam bimbingan pengendalian emosi ini menjadi salah satu faktor juga untuk remaja dapat meregulasi emosinya dengan baik. Bimbingan pengendalian emosi yang diberikan oleh orang sekitar dapat membuat

⁹¹ Lihat transkrip wawancara 03/W/09/VI/2024

⁹² Lihat transkrip wawancara 06/W/14/VI/2024

⁹³ Lihat transkrip wawancara 09/W/14/VI/2024

subjek memiliki emosi yang elbih stabil lagi dan bisa lebih tenang. Tentu saja respon yang sesuai dari orang sekitar akan membantu proses regulasi emosi subjek.



2. Strategi regulasi emosi remaja korban *broken home*

a. *Cognitive Reappraisal (Accidental-Focused)*

Ini merupakan strategi regulasi emosi yang dilakukan dengan cara berpikir positif, subjek pertama yaitu UN menyatakan bahwa:

“Awalnya ya susah zul bagiku, tapi sebenarnya ketika aku berfikir lebih positif itu baik juga kembalinya ke diriku sendiri, pikiranku jadi tenang nggak yang gak karuan mikirin suatu masalah karena aku ambil dari sisi positifnya.”⁹⁴

Namun UN mengaku bahwa itu merupakan hal yang sulit bagi UN berikut pernyataannya:

“sulit sih zul, karena ketika lagi emosi kan pikiran semua udah pasti negatif zul dan ketika kita harus berpikir positif tu rasanya kek ngupasin bawang merah yang berlapis lapis gitu zul.”⁹⁵

Namun SR sebagai bibi dari UN menyatakan bahwa:

“Nggak tau aku mbak, tau ku ya dia diem aja dikamar.”⁹⁶

LQ sebagai teman dekat dari UN menyatakan :

“Iya zul tau aku, ketika UN sudah bisa mengontrol marahnya UN akan mengambil sisi positifnya.”⁹⁷

Mengenai cara UN dalam pengambilan dari sisi positif dalam suatu emosinya, LQ menyatakan bahwa:

“Susah, karena UN terkadang terbawa dengan kondisi yang UN rasakan.”⁹⁸

⁹⁴ Lihat transkrip wawancara 01/W/06/VI/2024

⁹⁵ Lihat transkrip wawancara 01/W/06/VI/2024

⁹⁶ Lihat transkrip wawancara 04/W/06/VI/2024

⁹⁷ Lihat transkrip wawancara 07/W/12/VI/2024

⁹⁸ Lihat transkrip wawancara 07/W/12/VI/2024

LQ juga menyebutkan dalam situasi seperti apa UN sulit untuk mengendalikan emosi negatif dengan cara berpikir positif, yaitu:

“Ketika UN sedang menghadapi problem yang banyak dan UN merasa lelah dengan kondisi yang tidak baik. Ketika tidak mendapatkan support dari orang terdekatnya.”⁹⁹

Pada subjek pertama ini menemukan hasil bahwa UN merasa sulit untuk mengambil pikiran positif ketika sedang dalam kondisi emosi. Sesekali UN dapat mengelola emosinya dengan cara berpikir positif namun hanya dalam situasi tertentu saja. Dalam pengelolaan emosinya UN cukup baik dan dapat memposisikan dirinya ketika dalam kondisi emosi.

Pada subjek kedua yaitu JT juga menjelaskan dampak yang diterimanya ketika ia mengambil sisi positif dalam suatu masalah, berikut pernyataan JT:

“Ya aku bisa mendapatkan apaya kaya istilahnya tu hikmahnya gitu loh zul dr suatu kejadian itu, memang dalam beberapa keadaan mengharuskanku untuk berpikir lebih positif si zul, soalnya kalau apa apa dibawa emosi tuh gabaik zul pastinya.”¹⁰⁰

Menurut JT untuk memunculkan pikiran yang positif itu tidak mudah, berikut pernyataan JT:

“Ya susah zul kalau buat aku, karena kalau emosi itu kan udah pasti pikiran-pikiran negatif ngumpul jadi satu di kepala kan kalau dibuat nyari dan ngambil pikiran yang positifnya itu cukup susah buat aku zul.”¹⁰¹

⁹⁹ Lihat transkrip wawancara 07/W/12/VI/2024

¹⁰⁰ Lihat transkrip wawancara 02/W/08/VI/2024

¹⁰¹ Lihat transkrip wawancara 02/W/08/VI/2024

JT juga menyebutkan pada kondisi seperti apa saja JT sulit untuk berpikir lebih positif lagi, berikut pernyataan JT:

“Ketika aku lagi capek zul, udah seharian nih kegiatan diluar terus Ketika pulang ada aja masalah gitu yang gatau datangnya darimana. Nah itu pasti aku sulit untuk ngontrol emosi sedih atau marahku, udah pasti banyak meledaknya itu.”¹⁰²

Mengenai pengambilan pemikiran positif yang dilakukan JT, S sebagai bibi JT menyatakan bahwa :

“Lek JT milih jupuk positif e yo maleh berkurang mbak beban ndek pikirane, dadi gak harus mikirno masalah sg akeh-akeh.”¹⁰³

S juga mengatakan bahwa hal tersebut cukup sulit bagi JT, berikut pernyataannya:

“Yo angel mbak mestine wong posisi lagi emosi tapi kudu mikir positif kok, soale pikiran mbek perasaan kan wes mesti dongkol.”¹⁰⁴

Kemudian S juga menyebutkan situasi dimana JT sulit untuk berpikir positif:

“Paling lek keadaan e lagi kesel dan akeh pikiran mbak mergo kan pikiran kan yo gaisok ge mikir normal.”¹⁰⁵

AR selaku teman dekat dari JT juga pernah melihat JT berpikir positif pada suatu emosi berikut pernyataan AR:

“Ya kalau menurutku gak mudah zul, aku aja kalau emosi susah banget mikir yang positif zul.”¹⁰⁶

¹⁰² Lihat transkrip wawancara 02/W/08/VI/2024

¹⁰³ Lihat transkrip wawancara 05/W/09/VI/2024

¹⁰⁴ Lihat transkrip wawancara 05/W/09/VI/2024

¹⁰⁵ Lihat transkrip wawancara 05/W/09/VI/2024

¹⁰⁶ Lihat transkrip wawancara 05/W/09/VI/2024

AR juga mengatakan hasil dari pikiran positif yang dilakukan oleh JT pada saat emosi, berikut pernyataan AR:

“Mungkin ya iku cuman mengalihkan emosi JT sesaat aja zul, setekah itu ya JT bisa overthinking lagi mengenai emosinya.”¹⁰⁷

Kemudian AR juga menyebutkan hal yang membuat JT sulit untuk berpikir positif:

“Pas dia lagi banyak tekanan atau kerjaan diluar zul, itu wes pasti emsoi dia gabisa di kontrol zul.”¹⁰⁸

Pada subjek kedua ini JT juga merasa sulit untuk dapat berpikir secara positif ketika dalam emosi, mungkin dalam keadaan yang mengharuskannya ia bisa berpikir positif. Dalam keadaan capek dan banyak pikiran yang membuat JT sulit untuk berpikir positif.

Kemudian pada subjek ketiga ini yaitu BD yang merupakan remaja paling muda diantar subjek ini menyatakan bahwa:

“Hasilnya yang baik mbak baliknya ke aku sendiri, kalau aku bisa ambil dari sisi positifnya aku bisa mendapatkan Pelajaran yang baik juga mbak.”¹⁰⁹

Sebagai seorang remaja BD mengakui hal tersebut sulit bagi dirinya:

“Susah mbak, apalagi aku masih abg gini jadi pikiranku juga masih labil mbak kurang bisa kalau lagi emosi terus berpikir positif.”¹¹⁰

¹⁰⁷ Lihat transkrip wawancara 05/W/09/VI/2024

¹⁰⁸ Lihat transkrip wawancara 05/W/09/VI/2024

¹⁰⁹ Lihat transkrip wawancara 03/W/09/VI/2024

¹¹⁰ Lihat transkrip wawancara 03/W/09/VI/2024

BD juga menyebutkan hal yang membuatnya sulit untuk berpikir positif, berikut pernyataan BD:

“kalau lagi capek pikiran capek badanku mbak, pikiran semrawut terus badan juga gak karuan. Rasanya tu pengen marah marah aja aku mbak”¹¹¹

Mengenai hal tersebut A sebagai bibi BD merasa bahwa BD:

“Tak rasa belum sampai sana pemikirannya zul.”¹¹²

A juga mengakui bahwa BD masih sulit jika harus berpikir positif saat sedang emosi:

“Masih cukup sulit se karena sudut pandangnya masih negatif terhadap emosi negatif.”¹¹³

A juga menyebutkan pada situasi seperti apa BD sulit untuk berpikir positif:

“Marah ke kakaknya atau lagi dalam keadaan capek zul.”¹¹⁴

Kemudian BS Sebagai teman dekat BD mengakui pernah juga sesekali melihat BD mengambil pikiran positif dari emosinya:

“Pernah sih mbak tapi jarang buanget.”¹¹⁵

BS juga menyatakan bahwa itu merupakan hal yang sulit bagi BD:

“Susah sih mbak kayaknya.”¹¹⁶

¹¹¹ Lihat transkrip wawancara 03/W/09/VI/2024

¹¹² Lihat transkrip wawancara 06/W/14/VI/2024

¹¹³ Lihat transkrip wawancara 06/W/14/VI/2024

¹¹⁴ Lihat transkrip wawancara 06/W/14/VI/2024

¹¹⁵ Lihat transkrip wawancara 09/W/14/VI/2024

¹¹⁶ Lihat transkrip wawancara 09/W/14/VI/2024

BS menyebutkan juga hal yang membuat BD sulit untuk berpikir positif saat sedang emosi:

“Kalau lagi capek mbak sama banyak tekanan misal dari sekolahane tah dirumah e.”¹¹⁷

Pada subjek ketiga ini mendapatkan hasil bahwa subjek masih sangat sulit untuk berpikir positif saat sedang emosi, hal ini terjadi karena emosional BD masih belum bisa cukup stabil. Hal yang membuat BD sulit untuk bisa berpikir positif yaitu ketika BD sedang mengalami masalah dengan keluarganya ataupun dalam kondisi pikiran yang sedang Lelah.

b. Expressive Suppression (Response-Focused)

Setiap remaja memiliki strategi masing-masing untuk dapat mengelola emosinya dengan baik, UN memiliki cara agar emosinya dapat diterima oleh orang lain, berikut pernyataan dari UN:

“Aku mengelola emosiku dengan diam menahan diriku, mengalihkan fokus pikiranku ke hal-hal lain zul, misal e scroll tik tok, atau chatngan. Namun jika aku sudah gak bisa menahannya ya aku pergi aja dari situ zul supaya orang disana nggak tersinggung karena aku tiba tiba pergi biasanya aku izin ke toilet”¹¹⁸

UN juga menyebutkan seberapa jauh ia dapat mengelola emosinya, berikut pernyataannya:

“Palingan ya ketika lagi banyak orang aja sih aku bisa mengontrol dengan tidak menunjukkan ekspresi apapun, tapi kalau lagi sendiri atau dikamar aku bisa marah marah gremeng dewean dan nangis zul.”¹¹⁹

¹¹⁷ Lihat transkrip wawancara 09/W/14/VI/2024

¹¹⁸ Lihat transkrip wawancara 01/W/06/VI/2024

¹¹⁹ Lihat transkrip wawancara 01/W/06/VI/2024

UN mengatakan dalam situasi seperti apa saja ia memilih untuk menahan emosinya agar tidak mengekspresikan langsung:

“Mungkin ada beberapa situasi ramai, terus ndek tempat umum, sama situasi seng kalau aku marah dan aku mengekspresikannya aku akan malu, terus juga situasi Dimana nggak ada yang berada pada pihakku.”¹²⁰

UN juga menyebutkan apa yang ia lakukan ketika menahan diri tidak cukup untuknya:

“Dalam beberapa kondisi aku mungkin nggak akan menahan emosi negatifku, atau dalam kondisi lain aku bakal memilih untuk pergi dan mencari tempat Dimana aku bisa mengekspresikan emosiku yang nggak bisa tertahan”¹²¹

UN merasa bahwa menahan diri dalam mengekspresikan emosi dapat mempengaruhi hubungannya dengan orang lain, berikut pernyataan dari UN:

“Iya zul. Lek menurutku sih Mengekspresikan emosi dapat mempengaruhi hubungan menjadi lebih baik ataupun lebih buruk. Ketika kita mngekspresikan emosi kita tetapi orang lain merasa tidak suka, kesal, ataupun marah maka hubungan akan menjadi lebih buruk. Tapi ada juga beberapa orang yang ketika kita mengekspresikan emosi kita mereka akan merasa lebih dekat dengan kita, merasa kita adalah orang yang terbuka dan tidak menutup diri maka itu akan membuat hubungan lebih baik. Entah itu menjadi lebih baik atau lebih buruk mengekspresikan emosi sangat mempengaruhi hubngan kita dengan orang lain.”¹²²

¹²⁰ Lihat transkrip wawancara 01/W/06/VI/2024

¹²¹ Lihat transkrip wawancara 01/W/06/VI/2024

¹²² Lihat transkrip wawancara 01/W/06/VI/2024

Kemudian SR juga mengakui bahwa UN ketika berada dikeramaian dan sedang dalam kondisi emosi UN hanya bermain hp saja, berikut pernyataan

SR:

“Lek sak eroh ku yo arek e iku hp an ae lek lagi ndek keramaian mbak, lek gak ngono yo ngalih wae.”¹²³

SR juga menyatakan hal yang hampir serupa yaitu:

“Lek pas akeh uwong mbak UN isok nahan gawe gak menunjukan emosine.”¹²⁴

Ketika dalam situasi keramaian UN mampu untuk menahan emosinya, berikut pernyataan SR:

“Yo tetep mbak ndek keramaian.”¹²⁵

SR juga menyebutkan cara yang UN lakukan jika menahan diri tidak cukup dalam situasi tertentu:

“UN biasanya pergi mbak, golek tempat dewe pokok e menjauh lah.”¹²⁶

SR mengatakan bahwa jika UN mampu menahan emosinya itu dapat menjaga hubungannya dengan orang lain:

“Iya mbak, kan lek pas awake emosi kene gaeroh mbak gawe gelo wong lio tah gak, dadi lek UN isok menahan e yo iku lebih baik mbak.”¹²⁷

¹²³ Lihat transkrip wawancara 04/W/06/VI/2024

¹²⁴ Lihat transkrip wawancara 04/W/06/VI/2024

¹²⁵ Lihat transkrip wawancara 04/W/06/VI/2024

¹²⁶ Lihat transkrip wawancara 04/W/06/VI/2024

¹²⁷ Lihat transkrip wawancara 04/W/06/VI/2024

LQ juga mengetahui bagaimana cara agar emosi UN dapat diterima oleh orang lain, berikut pernyataan LQ:

“UN itu individu yang cukup peka terhadap orang disekitarnya dan menurutku UN cukup baik dalam mengontrol bagaimana agar emosi UN dapat diterima.”¹²⁸

LQ merasa bahwa UN cukup baik dalam mengelola emosinya, berikut pernyataannya:

“Cukup baik si tapi tergantung terhadap mood UN.”¹²⁹

LQ menyebutkan dalam situasi seperti apa saja UN dapat menahan emosinya untuk tidak mengekspresikan langsung:

“Ketika UN berada dalam lingkungan yang baru atau asing, serta berada dengan orang-orang yang ramai.”¹³⁰

Dalam keadaan tertentu UN memiliki cara agar emosinya dapat diterima oleh orang lain, berikut pernyataan dari LQ teman dekatnya:

“UN biasanya akan menjaga jarak dengan orang lain dan tidak ingin berinteraksi dengan orang lain.”¹³¹

LQ juga menyebutkan bahwa menahan emosi mempengaruhi hubungan UN dengan orang lain:

“Iya zul berpengaruh, karena jika UN terlalu mengekspresikan emosinya akan membuat orang lain tidak nyaman jika bersama dengan UN.”¹³²

¹²⁸ Lihat transkrip wawancara 07/W/12/VI/2024

¹²⁹ Lihat transkrip wawancara 09/W/14/VI/2024

¹³⁰ Lihat transkrip wawancara 07/W/12/VI/2024

¹³¹ Lihat transkrip wawancara 07/W/12/VI/2024

¹³² Lihat transkrip wawancara 07/W/12/VI/2024

Pada subjek pertama ini UN cenderung menahan untuk tidak mengekspresikan emosinya dalam beberapa keadaan tertentu. Dibanding dengan berpikir positif UN lebih sering untuk menahan dirinya. Dalam kondisi keramaian UN memilih untuk mengalihkan fokusnya atau menghindari dari tempat tersebut. Menahan untuk tidak mengekspresikan emosi ini dapat menjaga hubungan UN dengan orang lain karena tidak ada perilaku atau perkataan yang menyakiti orang lain.

Kemudian pada subjek kedua yaitu JT, ia menjelaskan bagaimana supaya emosinya dapat diterima oleh orang lain:

“Kalau lagi banyak orang aku milih diem aja zul, gak mau aku meluapkan emosiku di depan orang.”¹³³

JT juga menyebutkan seberapa jauh ia dapat mengelola emosi negatifnya dengan baik:

“Kalau lagi di lingkup orang banyak zul, aku bisa menenangkan dan tidak menunjukkan emosiku.”¹³⁴

Kemudian JT juga menjelaskan pada situasi seperti apa ia memilih menahan untuk tidak mengekspresikan emosinya secara langsung:

“Ya situasi seperti itu zul, kalau aku mau mengekspresikan langsung ya buat apa zul gaada untunge juga malah takut banyak yang tersinggung.”¹³⁵

¹³³ Lihat transkrip wawancara 02/W/08/VI/2024

¹³⁴ Lihat transkrip wawancara 02/W/08/VI/2024

¹³⁵ Lihat transkrip wawancara 02/W/08/VI/2024

JT mengatakan apa yang ia lakukan jika menahan diri tidak cukup untuk mengelola emosi negatifnya, berikut pernyataan JT:

“Kalau ga cukup ya aku cerita ke temenku zul, atau kalau misal ada masalah sama orang ya aku ngobrol kek deep talk gitu sama orang tersebut.”¹³⁶

JT juga merasa bahwa menahan untuk tidak mengekspresikan emosi itu dapat menja hubungannya dengan orang lain:

“Iya zul pastine, kalau kita bisa menahan diri untuk nggak emosi kan pasti nggak ada orang disekitar kita yang terkena dampak dari emosi kita kan zul, nah menurutku itu bisa menjaga perasaannya sekaligus menjaga hubungan supaya tetap baik-baik saja.”¹³⁷

S sebagai bibi JT juga mengatakan hal yang sama mengenai cara agar emosi

JT dapat diterima oleh orang lain:

“Meneng mbak, JT iku jarang emosi lek ndek akeh uwong ki mbak.”¹³⁸

S menyatakan bahwa JT dapat menahan eksrpesi emosinya dan mengelolanya dengan baik hanya berada di lingkup orang banyak saja:

“Sak ngertiku yo pas akeh uwong mbak JT isok meneng nahan, soale lek ndek omah ki kadang JT yo isok ngeluapno emosine barang mbak.”¹³⁹

S juga menyebutkan dalam keadaan seperti apa saja JT memilih menahan agar tidak mengekspresikan emosinya:

“Sak erohku lek keadaan e gak mendukung gae JT ngeluapno emosi e, misal yo iku mau ndek tempat umum tah akeh uwong.”¹⁴⁰

¹³⁶ Lihat transkrip wawancara 02/W/08/VI/2024

¹³⁷ Lihat transkrip wawancara 02/W/08/VI/2024

¹³⁸ Lihat transkrip wawancara 05/W/09/VI/2024

¹³⁹ Lihat transkrip wawancara 05/W/09/VI/2024

¹⁴⁰ Lihat transkrip wawancara 05/W/09/VI/2024

S juga menyebutkan cara yang dilakukan JT ketika menahan diri untuk tidak mengekspresikan emosi itu tidak cukup baginya:

“Milih ngalah mbak JT cek e gak tambah emosi ndek kunu.”¹⁴¹

Sebagai orang lain S merasa bahwa ketika JT mampu menahan emosinya itu dapat menjaga hubungan JT dengan orang lain, berikut pernyataan dari S bibi JT:

“Iyo mbak, lek JT gaisok nahan emosi e iso ae omongane nglarani tah nyinggung sekitar e kan.”¹⁴²

AR sebagai teman dekat JT mengatakan hal yang hampir serupa mengenai bagaimana cara agar emosi JT dapat diterima oleh orang lain:

“Palingan diem mbak, terus mengalihkan perhatian dengan hal yang lainnya.”¹⁴³

AR juga menyatakan sejauh mana JT dapat mengelola emosinya, berikut pernyataan AR:

“JT lumayan bagus mbak dalam mengontrol emosinya, jarang banget aku liat dia marah-marah di tempat umum atau di circle pertemanannya.”¹⁴⁴

AR juga mengatakan bahwa dalam keadaan di keramaian JT dapat mengontrol ekspresi emosinya:

“Mungkin dalam keadaan yang lagi ramai orang zul, kebanyakan juga gitu sih pastinya malu dan gak enak kalau ngga bisa nahan emosi.”¹⁴⁵

¹⁴¹ Lihat transkrip wawancara 05/W/09/VI/2024

¹⁴² Lihat transkrip wawancara 05/W/09/VI/2024

¹⁴³ Lihat transkrip wawancara 05/W/09/VI/2024

¹⁴⁴ Lihat transkrip wawancara 05/W/09/VI/2024

¹⁴⁵ Lihat transkrip wawancara 05/W/09/VI/2024

Selain itu AR juga menyebutkan apa yang dilakukan oleh JT ketika menahan emosi tidak cukup bagi JT:

“Paling ya dia marah-marah e atau ngeluapin emosinya di teman-teman terdekatnya zul.”¹⁴⁶

Sebagai teman JT AR merasa bahwa jika JT dapat menahan untuk tidak mengekspresikan emosinya itu dapat menjaga hubungan JT dengan orang lain:

“Iya zul, dengan JT bisa menahan dirinya itu bisa membuat dia dapat mengelola emosinya sekaligus menjaga perasaan dan juga mood orang-orang disekitar JT.”¹⁴⁷

Dalam subjek kedua yaitu JT ini menemukan hasil bahwa JT dapat menahan untuk tidak mengekspresikan emosinya ketika ia berada ditempat umum atau di lingkup banyak orang. Dalam pengelolaan emosi yang dilakukan JT cukup baik, JT mampu menyesuaikan dengan sekitarnya ketika sedang pada emosi. Dibandingkan dengan mengambil sisi positif dari suatu emosi, JT lebih banyak memilih untuk diam menahan emosi tersebut.

Subjek ketiga yaitu BD menyebutkan cara ia mengontrol agar ekspresi emosinya dapat diterima oleh orang lain:

“Diem aja aku mbak, kalau nggak yo aku pergi dari tempat itu cari space sendiri.”¹⁴⁸

BD juga menjelaskan sejauh mana ia dapat mengelola emosinya, berikut pernyataan dari BD:

“Gimana ya mbak aku kalau emosi masih bisa dikontrol ya aku diem aja mbak tapi kalau udah emosi banget aku juga bisa marah-marah.”

¹⁴⁶ Lihat transkrip wawancara 05/W/09/VI/2024

¹⁴⁷ Lihat transkrip wawancara 05/W/09/VI/2024

¹⁴⁸ Lihat transkrip wawancara 03/W/09/VI/2024

Emosiku itu hanya sesaat aja mbak sebenarnya kalau udah yaudah lewat aja mbak.”¹⁴⁹

untuk dapat berfikir menahan emosinya daripada mengekspresikan langsung pada situasi tertentu, berikut pernyataan BD:

“Situasi ketika aku merasa sungkan mbak merasa gak enak.”¹⁵⁰

Menurut observasi yang peneliti lakukan dalam kondisi tertentu BD dapat menahan tidak emosi, seperti yang peneliti lihat ketika BD baru pulang dari kegiatan diluar kemudian BD disuruh oleh mbahkungnya ke sawah. BD tidak menolak dan melakukan apa yang diperintah, meskipun peneliti lihat saat itu kondisi BD sedang lelah.

Selain itu BD juga menyebutkan apa yang ia lakukan ketika menahan diri tidak cukup baginya, berikut pernyataan BD:

“Udah pasti meledak e mbak, kalau gak marah ya nangis aja mbak, misal keadaan e ga mumpuni buat marah yawes dikamar aja nangis.”¹⁵¹

Menahan untuk tidak mengekspresikan langsung emosi yang dialami BD merupakan cara agar dapat menjaga hubungan BD dengan orang lain:

“Iya mbak soale lek aku bisa menahan kan aku juga pasti ga akan membuat orang disekitar merasa ga nyaman juga. Jadi itu bisa menjaga hubunganku tetap baik baik saja.”¹⁵²

A sebagai bibi dari BD mengatakan bagaimana cara agar ekspresi emosi BD dapat diterima orang lain, berikut pernyataan dari A:

¹⁴⁹ Lihat transkrip wawancara 03/W/09/VI/2024

¹⁵⁰ Lihat transkrip wawancara 03/W/09/VI/2024

¹⁵¹ Lihat transkrip wawancara 03/W/09/VI/2024

¹⁵² Lihat transkrip wawancara 03/W/09/VI/2024

“Masuk ke kamar atau pergi dari keramaian zul.”¹⁵³

A juga merasa bahwa BD masih belum cukup jauh dalam mengelola emosinya:

“BD belum terlalu baik dalam mengontrol emosinya.”¹⁵⁴

Sebagai bibi A mengatakan dalam situasi seperti apa BD dapat menahan untuk tidak mengespresikan emosinya:

“Ketika mbahkungnya rewel BD bisa menahan dirinya zul.”¹⁵⁵

A menyebutkan apa yang dilakukan oleh BD ketika ia tidak mampu menahan emosinya:

“Keluar nogkrong sama temen-temennya atau kadang juga bisa seharian dikamar aja.”¹⁵⁶

A juga mengatakan bahwa menahan emosi dapat menjaga hubungan BD dengan orang lain:

“Bisa karena dapat membuat emosinya reda kemudia bisa stabil lagi emosinya zul.”¹⁵⁷

Sebagai teman BS menyebutkan bagaimana cara agar emosi BD dapat diterima oleh orang lain:

“Cari ketenangan mbak dengan kegiatan lain agar emosinya tidak meledak.”¹⁵⁸

BS juga mengatakan sejauh mana BD mampu mengelola emosinya:

¹⁵³ Lihat transkrip wawancara 03/W/09/VI/2024

¹⁵⁴ Lihat transkrip wawancara 03/W/09/VI/2024

¹⁵⁵ Lihat transkrip wawancara 03/W/09/VI/2024

¹⁵⁶ Lihat transkrip wawancara 03/W/09/VI/2024

¹⁵⁷ Lihat transkrip wawancara 03/W/09/VI/2024

¹⁵⁸ Lihat transkrip wawancara 09/W/14/VI/2024

“Lumayan sih mbak, bisa sedikit menempatkan dirinya.”¹⁵⁹

BS menyebutkan dalam situasi seperti apa BS dapat menahan ekspresi emosinya:

“Paling lek lagi sama orang baru atau lingkungan baru mbak.”¹⁶⁰

Selain itu BS juga menyebutkan apa yang akan dilakukan oleh BD ketika menahan diri tidak cukup, berikut pernyataan BS:

“Berhenti bicara mbak, lek gak gitu yowes ngalih mbak dari tempat iku.”¹⁶¹

Sebagai teman dekat BS merasa jika BD mampu menahan ekspresi emosinya itu dapat menjaga hubungan BD dengan orang lain, berikut pernyataan BD:

“Iya mbak, mergo kan bisa ngurangi cek e orang disekitar e gak kenek imbas e mbak.”¹⁶²

Sebagai seorang remaja yang bisa dibilang masih muda, BD memilih untuk diam dan menyembunyikan semua ekspresi emosi ketika dalam keadaan emosi. Karena emosinya yang kurang stabil BD terkadang BD bisa marah ketika emosinya sedang dipuncak, namun BD lebih banyak untuk menahannya tidak menunjukkannya.

Kesimpulan dari ketiga subjek dalam penelitian ini yaitu UN, JT, dan BD lebih sering menahan ekspresi ketika mereka sedang dalam keadaan emosi. Hal ini terjadi karena mereka merasa tidak enak untuk mengekspresikan emosinya di depan orang lain. Subjek tidak memilih untuk

¹⁵⁹ Lihat transkrip wawancara 09/W/14/VI/2024

¹⁶⁰ Lihat transkrip wawancara 09/W/14/VI/2024

¹⁶¹ Lihat transkrip wawancara 09/W/14/VI/2024

¹⁶² Lihat transkrip wawancara 09/W/14/VI/2024

menggunakan *Cognitive Reappraisal* karena subjek merasa kurang mampu dan merepotkan dirinya, subjek memilih menahannya sebab itu yang paling mudah dilakukan.



BAB IV

PEMBAHASAN

A. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi Remaja Korban *Broken Home*.

Remaja yang memiliki pengelolaan emosi yang baik adalah mereka yang dapat menilai situasi secara kritis sebelum memberikan respons emosional. Sebaliknya ketidakmampuan dalam mengelola emosi dapat membuat remaja merasa tidak berdaya Ketika menghadapi tekanan dan konflik. Hal tersebut akan berimbas pada Tindakan yang tentunya merugikan dirinya sendiri untuk mengatasi emosi yang dirasakannya.

Hurlock menekankan pentingnya regulasi emosi dalam perkembangan individu. Regulasi emosi menurut Hurlock adalah kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosinya dalam berbagai situasi kehidupan. Berikut adalah faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi menurut Hurlock diantaranya yaitu kondisi kesehatan, suasana rumah, hubungan dengan anggota keluarga, hubungan dengan teman sebaya, dan bimbingan pengendalian emosi.¹⁶³

Penderita Diabetes Mellitus Di Komunitas PROLANIS (Program Penyuluhan Penyakit Kronis) Sokaraja,," *Fakultas Psikologi UMP*, 2016, 1–34, <https://repository.ump.ac.id/3181/>.

¹⁶³ Ratih F Syarif, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Regulasi Emosi Pada

Penderita Diabetes Mellitus Di Komunitas PROLANIS (Program Penyuluhan Penyakit Kronis) Sokaraja,” *Fakultas Psikologi UMP*, 2016, 1–34, <https://repository.ump.ac.id/3181/>.

Adapun yang mempengaruhi kondisi emosi sebagai berikut :

1. Faktor Kesehatan

Kondisi Kesehatan merupakan factor yang berpengaruh yang optimal mempengaruhi kondisi emosi, kondisi fisik yang sedang dalam masa prima memungkinkan untuk individu menjaga kondisi emosi dengan stabil. Namun apabila Kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang untuk merespons situasi dengan cara yang lebih tenang dan terkontrol. Individu dengan kesehatan mental yang stabil lebih mampu mengatasi stres dan tekanan.¹⁶⁴ Dengan demikian dapat dipahami bahwa kondisi Kesehatan merupakan factor dalam meregulasi emosi. Hal tersebut dibuktikan dengan pengakuan ketiga subjek penelitian.

2. Faktor Suasana Rumah

Menurut peneliti jika suasana dalam rumah sedang aman dan nyaman hal tersebut mampu mendorong emosi positif bagi penghuni rumah tersebut, hal ini serupa dengan apa yang dirasakan oleh ketiga subjek dalam penelitian yaitu UN, JT, dan BD mereka juga merasa bahwa mereka akan merasa aman dan nyaman dalam mengekspresikan emosi mereka ketika suasana

¹⁶⁴ Ratih F Syarif, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Regulasi Emosi Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Komunitas PROLANIS (Program Penyuluhan Penyakit Kronis) Sokaraja.," *Fakultas Psikologi UMP*, 2016, 1–34, <https://repository.ump.ac.id/3181/>.

dalam rumah sedang baik, namun jika suasana rumah sedang tidak baik hal tersebut justru mempengaruhi emosi negatif mereka sehingga mereka akan mudah untuk marah. Lingkungan rumah yang aman, nyaman, dan stabil memberikan rasa aman kepada anggota keluarga, yang mendukung regulasi emosi yang baik akan tetapi lingkungan yang penuh dengan konflik, kekerasan, atau ketidakstabilan ekonomi dapat menyebabkan stres dan ketidakamanan, yang mempengaruhi kemampuan individu untuk mengelola emosinya.¹⁶⁵

3. Faktor Hubungan dengan Anggota Keluarga

Dalam hubungan dengan anggota keluarga ketiga subjek yaitu UN, JT, dan BD mengungkapkan hal yang sama bahwa ketika mereka memiliki hubungan yang tidak baik dengan anggota keluarganya maka hal tersebut akan mempengaruhi dalam *mood* mereka dan berpengaruh pada cara mereka meregulasi emosinya. Mereka merasa bahwa orang-orang di sekitar dapat memberikan bantuan dan dukungan kepada remaja dalam mengelola emosi mereka. Sebaliknya, hubungan yang buruk dengan anggota keluarga membuat remaja kesulitan dalam mengendalikan emosi negatif mereka. Ketika memiliki interaksi

¹⁶⁵ Ratih F Syarif, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Regulasi Emosi Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Komunitas PROLANIS (Program Penyuluhan Penyakit Kronis) Sokaraja.," *Fakultas Psikologi UMP*, 2016, 1–34, <https://repository.ump.ac.id/3181/>.

yang positif dengan saudara dalam rumah seperti ngobrol dan melakukan aktifitas bersama dapat membantu seorang remaja dalam mengatasi konflik yang dimilikinya dan mengelola emosinya dengan baik. Namun sebaliknya jika memiliki konflik dengan anggota keluarga yang lainnya hal itu dapat menghambat pengelolaan emosi remaja, Meskipun konflik antara anggota keluarga adalah hal yang biasa namun bagaimana konflik ini dikelola dan diselesaikan dapat mempengaruhi perkembangan emosi remaja.¹⁶⁶

4. Hubungan dengan Teman Sebaya

Dalam hubungan dengan teman sebaya, ketiga subjek yaitu UN, JT, dan BD merasa bahwa ketika mereka diterima oleh teman-temannya mereka merasa lebih aman dan nyaman dalam mengekspresikan diri. Penerimaan dan dukungan dari teman-teman dapat membantu mengubah emosi negatif, seperti kesedihan atau frustrasi, menjadi emosi yang lebih positif, seperti kebahagiaan dan ketenangan. Dukungan emosional dari teman sebaya berperan penting dalam membantu individu merasa diterima dan dihargai. Ketika seseorang mendapatkan dukungan ini, mereka merasa lebih aman dan diperkuat secara emosional.

¹⁶⁶ Ratih F Syarif, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Regulasi Emosi Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Komunitas PROLANIS (Program Penyuluhan Penyakit Kronis) Sokaraja.," *Fakultas Psikologi UMP*, 2016, 1–34, <https://repository.ump.ac.id/3181/>.

Hal ini menciptakan lingkungan yang positif di mana individu lebih mampu mengelola dan mengatur emosinya dengan baik. Teman sebaya yang mendengarkan, memberikan empati, dan memahami perasaan satu sama lain dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional, sehingga memperkuat kemampuan seseorang untuk mengatasi situasi yang menantang secara emosional.¹⁶⁷

5. Bimbingan Pengendalian Emosi

Bedasarkan wawancara, dari ketiga subjek yaitu UN, JT dan BD mereka juga merasakan hal sama bahwa dukungan yang diberikan membuat remaja merasa lebih stabil secara emosional dan lebih mampu menjaga ketenangan, terutama dalam situasi yang penuh tekanan. Respon yang sesuai dari orang-orang di sekitar seperti memberikan dorongan, mendengarkan dengan empati, atau memberikan Solusi dapat mendukung proses regulasi emosi dengan efektif. Bimbingan pengendalian emosi dari orang sekitar, seperti keluarga dan teman sangat penting dalam membantu individu mengelola emosinya. Keluarga dapat mendengarkan dengan empati, memberikan contoh yang baik, dan mendorong komunikasi terbuka. Kemudian teman sebaya

¹⁶⁷ Ratih F Syarif, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Regulasi Emosi Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Komunitas PROLANIS (Program Penyuluhan Penyakit Kronis) Sokaraja.," *Fakultas Psikologi UMP*, 2016, 1–34, <https://repository.ump.ac.id/3181/>.

dapat memberikan dukungan emosional seperti membantu dalam penyelesaian konflik, dan mengajak ke aktivitas sosial positif. Menurut peneliti Orang sekitar seperti keluarga dan teman yang memberikan dukungan emosional dapat membantu remaja merasa diterima dan dihargai. Hal ini menciptakan lingkungan yang aman di mana remaja merasa nyaman mengekspresikan dan mengelola emosi mereka. ¹⁶⁸

Dalam penelitian Agustin Kurniasih menemukan hasil bahwa faktor yang mempengaruhi pembentukan regulasi remaja *broken home* adalah keluarga, lingkungan, dan usia. ¹⁶⁹ Sedangkan hasil dari penelitian ini menemukan beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi remaja korban *broken home* yaitu kondisi kesehatan, suasana rumah, hubungan dengan anggota keluarga, hubungan dengan teman sebaya, dan bimbingan pengendalian emosi.

B. Strategi Regulasi Emosi Remaja Korban *Broken Home*

Setiap menghadapi permasalahan sebagaimana yang sudah disinggung pada pembahasan sebelumnya, maka diperlukan sebuah strategi. Gross tersebut berupa *Cognitive Reappraisal* dan *Expressive Suppression*. Secara pengertian *Cognitive Reappraisal* adalah pendekatan yang

¹⁶⁸ Ratih F Syarif, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Regulasi Emosi Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Komunitas PROLANIS (Program Penyuluhan Penyakit Kronis) Sokaraja.," *Fakultas Psikologi UMP*, 2016, 1–34, <https://repository.ump.ac.id/3181/>.

¹⁶⁹ Agustin Kurniasih, "Regulasi Emosi Pada Anak Broken Home," *Jurnal Mahasiswa*, no. 1 (2021): 1–11.

digunakan untuk mengatur emosi dengan mengintervensi sebelum respon emosional sepenuhnya terbentuk. Strategi ini, melibatkan perubahan situasi atau cara berfikir seseorang untuk mencegah atau mengurangi intensitas emosi negatif.¹⁷⁰ Dalam strategi ini individu mencoba untuk mengatur emosi dengan memperhatikan faktor-faktor yang ada sebelum merespon emosional yang kuat terjadi. Pada hal ini bisa mencakup cara pandang individu terhadap situasi, kondisi dan peristiwa.

Dalam penelitian Agustin Kurniasih mendapatkan hasil bahwa subjek lebih memilih untuk memikirkan hal yang positif ketika berada dalam kondisi marah dengan cara memilih fokus untuk membahagiakan orang tua dan menggapai cita-citanya.¹⁷¹ Penelitian tersebut berbeda dengan penelitian ini, yang mana ketiga subjek memilih untuk menahan ekspresi emosinya ketika dalam keadaan marah. Subjek UN dan JT ditemukan hasil bahwa mereka sesekali dapat berpikir secara positif ketika sedang dalam keadaan emosi, akan tetapi itu merupakan hal yang sulit bagi mereka. Subjek BD sebagai subjek ketiga dan yang paling muda ditemukan hasil bahwa subjek masih sangat sulit untuk berpikir positif saat sedang emosional. Subjek mengaku bahwa dengan umurnya yang masih remaja membuat emosinya masih labil, *Cognitive reappraisal* dapat membantu mengurangi intensitas emosi negatif dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Strategi ini dapat memperbaiki respons emosional terhadap

¹⁷⁰ Gross, "Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences."

¹⁷¹ Agustin Kurniasih, "Regulasi Emosi Pada Anak Broken Home," *Jurnal Mahasiswa*, no. 1 (2021): 1–11.

situasi yang menekan dan meningkatkan kemampuan seseorang untuk menghadapi stress, namun tidak semua remaja dapat melakukan hal tersebut karena mereka merasa kesulitan untuk berpikir ketika dalam keadaan emosi. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara pada faktor kondisi Kesehatan.

Setelah memahami mengenai *Cognitive Reappraisal* maka, perlu untuk membahas *Expressive Suppression*. *Expressive suppression* merupakan tindakan menekan ekspresi emosional yang biasanya tampak seperti mimik wajah, nada suara, atau bahasa tubuh, meskipun emosi tersebut masih ada di dalam diri individu. *Suppression* merupakan strategi yang berfokus pada respons, muncul relatif belakangan dalam proses yang membangkitkan emosi. Strategi ini efektif dalam mengurangi ekspresi emosi negatif.¹⁷² Strategi ini efektif dalam mengurangi tampilan atau ekspresi emosi negatif di depan orang lain. Misalnya, seseorang mungkin menahan tangis atau menekan ekspresi marah saat berada dalam situasi sosial tertentu. Meskipun efektif untuk mengurangi ekspresi emosional dalam jangka pendek, *expressive suppression* dapat memiliki dampak negatif dalam jangka panjang. Penggunaan berlebihan dari strategi ini dapat meningkatkan stres internal, karena emosi yang ditekan tetap ada dan tidak diatasi dengan baik.

¹⁷² Gross, "Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences."

Setelah memahami penyajian data di atas, sesuai dengan permasalahan yang ada di lapangan bahwa suasana rumah, hubungan dengan anggota keluarga, hubungan dengan teman, serta bimbingan dalam pengendalian emosi sangat mempengaruhi regulasi emosi. UN, JT, dan BD menunjukkan bahwa suasana di rumah tidak nyaman, mereka cenderung lebih sering diam dan mengisolasi diri di kamar. Ketiganya juga menyatakan bahwa hubungan yang buruk dengan anggota keluarga berdampak pada suasana hati dan kemampuan mereka dalam mengatur emosi. Sebaliknya, ketika diterima oleh teman-teman, mereka merasa lebih aman dan nyaman untuk mengekspresikan diri. Dukungan dari keluarga dan teman dalam pengendalian emosi sangat penting untuk membantu individu dalam mengelola emosinya. Keluarga dapat berperan dengan mendengarkan secara empatik, memberikan teladan yang baik, serta mendorong komunikasi yang terbuka.

Dari pembahasan *Cognitive Reappraisal* dan *Expression Suppresion* terbukti bahwa subjek penelitian ini menggunakan dua strategi tersebut. Namun, lebih banyak menggunakan *Expressive Suppression* karena subjek lebih sering menahan diri untuk tidak menunjukkan kemarahan tersebut dan sangat sulit berfikir positif ketika akan emosi kecuali kondisi kesehatannya baik.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Penelitian ini menemukan hasil bahwa faktor yang mempengaruhi pembentukan regulasi emosi remaja yaitu kondisi kesehatan, suasana rumah, hubungan dengan anggota keluarga, hubungan dengan teman sebaya, bimbingan pengendalian emosi.
2. Dalam penelitian ini ketiga remaja korban *broken home* lebih sering menggunakan strategi regulasi emosi *expressive suppression* karena ketika sedang emosi pilihan yang bisa diambil oleh subjek yaitu menahan ekspresi emosi supaya tidak menyinggung ataupun mengganggu orang disekitarnya.

B. Saran

1. Bagi remaja diharapkan bisa menjadi gambaran untuk bisa meregulasi emosi dengan baik, menahan emosi secara berlebihan dapat meningkatkan stres internal, karena emosi yang ditekan tetap ada dan tidak diatasi dengan baik.
2. Bagi keluarga diharapkan dapat menjadi wawasan untuk bisa lebih peduli terhadap remaja ketika mereka sedang dalam kondisi emosi. Respon dari orang terdekat dapat membantu remaja untuk bisa meregulasi emosinya dengan baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya supaya dapat menambahkan jumlah subjek agar data yang diperoleh lebih lengkap.

DAFTAR PUSTAKA

- Achiruddin Saleh, Adnan. *Pengantar Psikologi*. Makasar: Aksara Timur, 2018.
- Anggito Setiawan, and Setiawan Johan. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: Cv Jejak, 2018.
- Dian Damairia. "Proses Regulasi Emosi Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai." *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 6 (2018): 326–35.
- Eko, Sugiarto. *Menyusun Proposal Penelitian Kualitatif Skripsi Dan Tesis*. 1st ed. Yogyakarta: Suaka Media, 2015.
- Febbiyani, Fitri, and Bunga Adelya. "Kematangan Emosi Remaja Dalam Pengentasan Masalah." *Penelitian Guru Indonesia* 02, no. 02 (2017): 30–31.
- Fitri, Ramadhana, and Rinaldi. "Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja." *Anterior Jurnal* 13, no. 1 (2013): 1–11. <https://doi.org/10.33084/anterior.v13i1.291>.
- Gross, James J. "Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences." *Psychophysiology* 39, no. 3 (2002): 281–91. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>.
- Hasna, Irma. "Dampak Fatherless Terhadap Kondisi Emosi Remaja Korban Perceraian." *Journal Psikologi* 15, no. 2 (2019): 9–25.
- Husain, Muhamad. *Perceraian Salah Siapa?* 1st ed. Jakarta: Lentera, 2001.
- J. Gross, James; "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review." *Review of General Psychology* 2, no. 3 (1998): 271–99.
- Jahja, Yudrik. *Psikologi Perkembangan*. Kencana, 2011.
- Josefanny, Ersan Lanang Sanjaya. "Regulasi Emosi Cognitive Reappraisal Remaja Broken Home Ditinjau Dari Pola Asuh Otoriter Dan Kualitas Persahabatan." *Indonesian Journal Of Guidance And Counseling: Theory And Application* 10, no. 2 (2021): 67–80. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v10i2.49845>.
- Khofifah, Andi Nurayu, Fakultas Psikologi, and Universitas Bosowa Makassar. *Pengaruh Father Involvement Terhadap*, 2022.
- Kiromi, Ivonne Hafidlatil. "Dampak Anak Yang Dibesarkan Dalam Keluarga Tanpa Sosok Ayah (Fatherless) Pada Kecerdasan Moral." *Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2022, 34.

- Kurniasih, Agustin. "Regulasi Emosi Pada Anak Broken Home." *Jurnal Mahasiswa*, no. 1 (2021): 1–11.
- Matondang, Armansyah. "Faktor-Faktor Yang Mengakibatkan Perceraian Dalam Perkawinan." *Jurnal Ilmu Pemerintahan Dan Sosial Politik* 2, no. 2 (2014): 141–50.
- Mistiani, Wiwin. "Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Psikologis Anak." *Musawa: Journal for Gender Studies* 10, no. 2 (2020): 322–54. <https://doi.org/10.24239/msw.v10i2.528>.
- Mursinah, Maimanah, and Yulia Hairina. "Regulasi Emosi Remaja Berprestasi Dengan Latar Belakang Orang Tua Bercerai Di SMPN 3 Gambut" 4, no. 1 (2023): 69–83. <https://doi.org/10.18592/jah.v4i1.6467>.
- Nur Fitriana, Ratna, Siti Fitriana, and M.A Primaningrum Dian. "Dampak Perceraian Terhadap Regulasi Emosi Siswa SMK." *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humaniora*, 2020, 343–55.
- Nurafifah, Lela. "Regulasi Emosi Pada Proses Penerimaan Diri Remaja Dengan Keluarga Broken Home." *Skripsi*, 2023, 1–278.
- Priyono, Arief. "BKKBN: Sebanyak 3,17 Juta Keluarga Terdata Alami Konflik Cerai Hidup," 2022.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. 25th ed. Bandung: Alfabet, 2017.
- . *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. 3rd ed. Bandung: Alfabeta, 2021.
- . *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2014.
- Sukmawati, Puspita Dwi. "Regulasi Emosi Remaja Perempuan Yang Mengalami Fatherless." *Skripsi*, 2023.
- Sundari, Arie Rihardini, and Febi Herdajani. "DAMPAK FATHERLESS TERHADAP PERKEMBANGAN PSIKOLOGIS ANAK" 2 (2019): 256–71.
- Syarif, Ratih F. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Regulasi Emosi Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Komunitas PROLANIS (Program Penyuluhan Penyakit Kronis) Sokaraja." *Fakultas Psikologi UMP*, 2016, 1–34.
- Ulfiah. "Buku_Psikologi_Keluarga.Pdf." Bogor: Ghalia Indonesia, 2016.
- Wibiharto, Bunga Maharani Yasmin, Rianti Setiadi, and Yekti Widyaningsih. "Pola Hubungan Dampak Fatherless Terhadap Kecanduan Internet, Kecenderungan

Bunuh Diri Dan Kesulitan Belajar Siswa SMAN ABC.” *Society* 9, no. 1 (2021): 264–76. <https://doi.org/10.33019/society.v9i1.275>.

Willis, S.S. *Konseling Keluarga (Family Counseling)*. 3rd ed. Bandung: Alfabeta, 2013.

Wulandari, Desi, and Nailul Fauziah. “Pengalaman Remaja Korban Broken Home (Studi Kualitatif Fenomenologis).” *Jurnal EMPATI* 8, no. 1 (2019): 1–9. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23567>.

Yunus, Ahmad. “GEJALA EMOSI DALAM PSIKIS MANUSIA,” 2022.

