

Hasil Turnitin Monicha Seny Setiyana Final

by Monicha Seny Setiyana 202303063

UNIVERSITAS PERPUSTAKAAN
JENDERAL MOCHAMMAD YANI
YOGYAKARTA

Submission date: 10-Jan-2025 11:57AM (UTC+0700)

Submission ID: 2561919014

File name: Monicha_Seny_Setiyana_Revisi_Setelah_Sempro-1-95_5.pdf (1.05M)

Word count: 18372

Character count: 123848

20
Regulasi Emosi Pada Remaja Laki-laki yang Mengalami *Fatherless*
di Pondok Pesantren Ar-Risalah

7
SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh :

Monicha Seny Setivana

202303063

7
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

20

**Regulasi Emosi pada Remaja Laki-laki yang Mengalami *Fatherless*
di Pondok Pesantren Ar-Risalah**

7

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Syah
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Pada Tanggal

Oleh:

Monicha Seny Setiyana (202303063)

7
Menyetujui,

Dosen Pembimbing Skripsi

Plh. Pjs. Ketua Program Studi

Muhammad Erwan Syah, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0514039002

7
Hesty Yuliasari, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog

NPP . 2019.13.0136

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh

Penulis bersyukur kepada Allah SWT karena berkat rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, penulis berhasil menyelesaikan penelitian dan naskah skripsi tepat waktu. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan pengikutnya yang selalu membantu perjuangan beliau untuk menegakkan Dinullah di dunia ini dan tetap teguh pada ajarannya hingga akhir zaman.

Penulis benar-benar menyadari bahwa banyak orang telah memberikan bantuan moral dan materil kepada laporan ini. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tulus melalui kesempatan ini kepada :

1. Prof. Dr. rer.nat.apt. Triana Hertiani, S.Si., M.Si, selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Edhy Tri Cahyono, S.Si., M.M selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
4. Muhammad Erwan Syah, M.Psi Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa membimbing peneliti dengan sepenuh hati.
5. Kedua orang tua dan teman-teman yang senantiasa memberikan kasih sayang, motivasi, do'a serta dukungan kepada penulis dalam menuntut ilmu.
6. Kepada sahabat saya Gallih Rulinna Avanti dan Tri Wanda yang dengan senang hati membantu peneliti.

Meskipun penulis berusaha sebaik mungkin untuk menyelesaikan laporan ini, mereka menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, sangat diharapkan bahwa semua pihak memberikan umpan balik dan kritik yang bermanfaat untuk penelitian lanjutan di masa mendatang. Pada akhirnya, kita hanya mengembalikan

semua urusan kepada Allah SWT. Kami berharap laporan ini akan bermanfaat bagi semua orang, terutama bagi penulis dan pembacanya. ⁹⁵ Semoga Allah SWT meridhoi dan menganggapnya sebagai ibadah di sisi-Nya. Aamiin.

Yogyakarta,

November 2024

Monicha Seny Setiyana

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
RINGKASAN	x
ABSTRACT	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang	1
B.Rumusan Masalah	12
C.Tujuan Penelitian	12
D.Manfaat Penelitian	12
1. Manfaat Teoritis	12
2. Manfaat Praktis	12
E.Keaslian Penelitian	13
1. Keaslian Topik	16
2. Keaslian Tujuan Penelitian	17
3. Keaslian Metode Penelitian	18
4. Keaslian Alat Ukur	19
5. Keaslian Hasil	20
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	22
1. Landasan Teori	22
1) Pengertian Regulasi Emosi	22
2) Aspek Regulasi Emosi	23
3) Faktor Regulasi Emosi	26
1) Pengertian <i>Fatherless</i>	28
2) Aspek <i>Fatherless</i>	29
3) Penyebab <i>Fatherless</i>	30

4) Dampak Fatherless	31
46 1) Pengertian Remaja	32
2) Ciri-ciri Remaja	33
4. Kerangka Berpikir	35
5. Pertanyaan Penelitian	43
BAB III METODE PENELITIAN	44
A. Desain Penelitian	44
B. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian	45
C. Partisipan Penelitian	45
D. Sumber Data	46
99 1. Sumber Data Primer	46
2. Sumber Data Sekunder	46
E. Metode Pengumpulan Data	47
F. Proses dan Panduan Wawancara	48
G. Prosedur Analisis Data dan Interpretasi	49
H. Pengujian Keabsahan	50
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	53
A. Hasil Penelitian	53
1. Pelaksanaan Penelitian	53
2. Pengambilan Data Penelitian	54
3. Pengujian Keabsahan Data	56
41 B. Pembahasan	77
C. Keterbatasan dan Hambatan	82
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	85

DAFTAR TABEL

Hasil Verbatim.....	111
Hasil Observasi.....	165

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.142

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.....	89
Lampiran 2.....	95
Lampiran 3.....	101
Lampiran 4.....	110
Lampiran 5.....	164
Lampiran 6.....	192
Lampiran 7.....	194
Lampiran 8.....	196
Lampiran 9.....	198
Lampiran 10.....	200

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

RINGKASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran dari regulasi emosi pada remaja laki-laki yang mengalami *fatherless* serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Penelitian ini menggunakan metode yang metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, kemudian hasil penelitian nanti akan diperoleh dari pelaksanaan proses wawancara, observasi. Adapun karakteristik subjek dalam penelitian ini ialah remaja laki-laki yang sedang menempuh pendidikan di Pondok Pesantren Ar-Risalah Mlangi Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pedoman wawancara serta observasi unjuk yang mengacu pada aspek-aspek regulasi emosi menurut teori dari Gross (2014). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah dengan menggunakan Miles and Huberman. Pertanyaan dari penelitian ini adalah bagaimana kondisi regulasi emosi pada remaja laki-laki di Pondok Pesantren Ar-Risalah yang mengalami *fatherless*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi emosi pada remaja laki-laki di Pondok Pesantren Ar-Risalah yang mengalami *fatherless*, memiliki tingkat kemampuan regulasi yang cukup baik pada penerimaan emosi (*acceptance of emotional response*), strategi regulasi emosi (*strategies to emotional regulation*), keterlibatan perilaku tujuan (*engaging in goal directed behavior*) serta kontrol respon emosi (*control emotional response*).

Kata Kunci :Regulasi emosi, Remaja, *Fatherless*

ABSTRACT

The aim of this research is to understand the emotional regulation among teenage boys who experience fatherlessness and the factors that influence it. This study employs a qualitative method with a phenomenological approach, and the findings will be obtained through interviews and observations. The subjects of this research are teenage boys who are studying at Pondok Pesantren Ar-Risalah in Mlangi, Yogyakarta. The study utilizes interview guidelines and general observations that refer to aspects of emotional regulation according to Gross's theory (2014). The data analysis method used in this research is Miles and Huberman's framework. The research question is how the emotional regulation conditions are for teenage boys at Pondok Pesantren Ar-Risalah who experience fatherlessness. The results indicate that the emotional conditions of teenage boys at Pondok Pesantren Ar-Risalah who experience fatherlessness show a fairly good level of regulation skills in emotional acceptance, emotional regulation strategies, engaging in goal-directed behavior, and controlling emotional responses.

Keywords: Emotional regulation, Adolescents, Fatherless

A. Latar Belakang

Masa remaja dianggap sebagai periode transisi yang dialami anak-anak dalam perjalanan menuju kedewasaan, dimana pada fase tersebut akan terjadi perubahan yang signifikan, selain perkembangan dan fisiknya. Usia remaja merupakan usia pertumbuhan untuk fisiknya, cara bersosial, daya fikir untuk tingkat pengetahuan dan hal lain sebagainya (Pratama, 2021). Adapun menurut Kusumawati, Ragilia, Trisnawati, Larasati, Laorani & Soares (2018) masa remaja umumnya dimulai dari rentan usia 10-13 tahun dan berakhir di rentan usia 18-22 tahun, ketika masa remaja tiba pertumbuhan fisik baik pada laki-laki maupun perempuan akan sangat cepat. Perbedaan dari pertumbuhan antara laki laki dan perempuan ialah pada organ reproduksi akan terjadi produksi hormone yang beragam dan turut memengaruhi perubahan pada penampilan fisik serta perubahan bentuk tumbuh yang terjadi akibat adanya perkembangan tanda-tanda seksual.

Hurlock (Utami & Fitriyani, 2019) juga mengemukakan bahwa masa usia remaja merupakan masa dimana remaja menjalani fase penting dalam perjalanan hidup mereka. Hal penting tersebut diantaranya ialah perubahan fisik serta kondisi psikologis yang dapat menimbulkan efek baik secara langsung maupun tidak langsung. Selain itu individu yang sudah memasuki fase remaja akan rentan mengalami gangguan perilaku terkhusus pada gangguan emosional yang dapat disebabkan oleh adanya tekanan serta kemauan besar dalam proses penyesuaian diri, Hasrat untuk mendapatkan penerimaan, keinginan untuk hidup mandiri serta peningkatan kebutuhan akses pada teknologi dan kebutuhan lainnya (Aziz, Lutfiya & Sulaiman, 2021). Masa remaja juga merupakan masa transisi di mana emosi mereka belum matang dan mereka cenderung mudah dipengaruhi. Karena itu, mereka rentan mengalami masalah dan berperilaku negatif dalam kondisi yang tidak pasti ini. (Sanjiwani & Budisetyani, 2014).

Adapun pendapat dari Hall (Yasa & Fatmawati, 2021) yang mengkarakteristikan masa remaja sebagai periode *storm and stress* dimana remaja akan mengalami peningkatan emosional yang disebabkan oleh adanya perubahan pada fisik dan hormon. Maka dari itu remaja harus mampu untuk mengendalikan diri, sebab apabila remaja tidak mampu mengendalikan diri maka remaja akan cenderung melakukan tindakan negatif. Tindakan negatif tersebut diantaranya ialah kenakalan remaja atau bahkan gangguan pada akademisnya. Uraian tersebut menunjukkan bahwa proses perkembangan tidak dapat dicapai oleh remaja secara mulus dan mudah, diantara mereka masih banyak yang mengalami permasalahan emosional (Ulfa, 2017).

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa dampak yang timbul dari adanya perubahan emosional pada remaja terutama pada remaja laki-laki harus sangat diperhatikan, sebab proses pembentukan karakter pada remaja tidak terlepas dari adanya peran orang tua. Namun untuk saat ini banyak orang tua yang justru merasa cukup dengan memberikan kebutuhan materi namun masalah pendidikan, akhlak terpuji serta kasih sayang cenderung diabaikan. Hal tersebut tentu menimbulkan dampak negatif dimana remaja akan memiliki sifat yang kurang baik (Fatimah & Nuraninda, 2021).

Kurangnya peran orang tua terutama ayah dapat dikenal dengan istilah *fatherless*. Ayah merupakan figur utama dalam membentuk karakter atau kepribadian remaja, ayah yang baik tentu akan memiliki hubungan yang baik pula dengan sang anak sehingga mampu untuk memberikan stimulasi yang bersifat positif. Begitupun sebaliknya apabila seorang ayah memiliki hubungan yang kurang baik dengan anak justru akan menimbulkan dampak negatif dimana remaja akan mencari perhatian kepada orang lain sehingga cenderung memiliki perilaku yang kurang sesuai bahkan dapat menimbulkan kerugian (Olivia & Prihanto, 2022). Mulanya *fatherless* muncul akibat pandangan umum dari budaya tradisional yang mempengaruhi pola pikir masyarakat khusus bagi mereka yang sudah berkeluarga, terlebih pada aspek pengasuhan dimana laki-laki atau ayah tidak pantas untuk ikut andil dalam pengasuhan anak. Hal tersebut

dikarenakan seorang laki-laki atau ayah berperan untuk mencari nafkah, sedangkan perempuan atau ibu memiliki peran untuk mengurus anak (Maryam Sobari, 2022).

Berlanjut pada pembahasan terkait fenomena yang sering terjadi di pondok pesantren, terlebih dengan adanya pandangan yang beredar di masyarakat bahwa di pesantren tidak terjadi kenakalan sebab diyakini bahwa pesantren merupakan tempat yang memiliki kehidupan religius yang dapat membimbing santri menuju perilaku yang baik (Rahmatullah & Purnomo, 2020). Kenyataannya akan tetap terjadi adanya kenakalan yang dilakukan oleh remaja di pesantren yang terbagi menjadi kenakalan ringan, sedang hingga tinggi. Kenakalan tersebut diantaranya ialah sengaja telat datang ke masjid atau sekolah dengan berbagai alasan, keluar pondok pada waktu malam hari, memiliki hubungan khusus dengan lawan jenis hingga mencuri barang baik milik santri lain atau warga sekitar pondok (Rahmatullah & Purnomo, 2020).

Fenomena kenakalan remaja tersebut dapat berkaitan dengan peran keluarga serta pola asuh yang diterapkan oleh orang tua, dimana pola asuh orang tua menjadi faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kenakalan remaja (Ningsih, Jannah & Muslihudin, 2023). Selain itu orang tua juga merupakan pendidikan pertama dan utama bagi remaja, sehingga mulia tidaknya akhlak atau kepribadian remaja sangat dipengaruhi oleh pendidikan yang mereka terima sejak kecil, dimulai dari lingkungan keluarga (Claudia & Anwar, 2022).

Maka dari itu peran orang tua terutama ayah memang sangat dibutuhkan terlebih ketika masa remaja sedang berlangsung. Sebab kurang maksimalnya peran ayah dalam masa pertumbuhan remaja akan membawa dampak kurang baik seperti menurunnya nilai akademik, depresi serta timbul gangguan pada kondisi fisik serta psikologisnya (Nasution & Septiani, 2017). Gangguan psikologis tersebut salah satunya ialah pada kemampuan regulasi emosi yang dimiliki oleh remaja itu sendiri.

Menurut paparan dari Astryani (Alfasma, Santi & Kusumandari, 2022) pada tahun 2004 menurut data dari Program Pemberdayaan Perempuan Kepala Keluarga terdapat 40 juta kepala keluarga yang kepala keluarganya merupakan janda, sebelumnya juga pada tahun 1994 terdapat survei yang dilakukan oleh Biro Pusat Statistik dimana hasilnya menunjukkan wanita di Indonesia mengalami perceraian dan menjadi kepala keluarga dengan jumlah kasus 778.156 individu. Kemudian adapun penyebab lain yakni kematian dengan jumlah kasus 3.681.568, sehingga apabila dijumlahkan menjadi 4.459.724 kasus.

Adapun data yang dipaparkan oleh BPS yang dikeluarkan pada tahun 2021 menunjukkan bahwa terdapat 21,90 juta anak di Indonesia tinggal dengan ibu tunggalnya. Meski begitu data tersebut tidak dapat dijadikan sebagai acuan yang akurat, sebab data fatherless di Indonesia tidak dapat diketahui jumlahnya. Maka dari itu ¹²³ berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa adanya peran ayah dalam masa perkembangan anak sangat dibutuhkan, sebab pada masa tersebut seorang anak akan mengalami hal baru, sehingga anak akan sangat membutuhkan arahan dari orang tua terlebih oleh ayah.

Selain ¹⁴³ lingkungan keluarga, lingkungan sekolah juga lingkungan teman sebaya juga dapat menjadi alasan remaja dalam membentuk kemampuan regulasi emosinya. Hal tersebut sejalan dengan pendapat dari Zalika & Rusmawati (2022) yang menyebutkan bahwa teman sebaya memiliki peran yang penting, ¹²⁸ terlebih di lingkungan sekolah remaja akan banyak menghabiskan waktu dengan teman sebayanya. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa lingkungan sekolah juga lingkungan teman sebaya sangat mempengaruhi proses remaja dalam membentuk regulasi emosinya.

Adapun penelitian yang dilaksanakan oleh Allen dan Daly (2007) terkait akibat dari ketidakhadiran ayah atau yang dapat dikenal dengan istilah *fatherless* di masa perkembangan anak akan cenderung memiliki masalah dalam kinerja sekolahnya, seperti nilai akademik yang rendah serta mengalami kesulitan belajar. Terdapat hal lain juga yang kemungkinan terjadi akibat ketidakhadiran

ayah di masa perkembangan anak ialah perilaku buruk yang dimiliki oleh anak, seperti kesulitan dalam menaruh perhatian serta gemar melanggar peraturan.

Menurut Santrock (Husniana & Jannah, 2021) memiliki kemampuan regulasi yang baik sangat dibutuhkan bagi remaja saat ini, sebab pada masa ini mereka akan mengalami permasalahan serta perubahan baru dalam dirinya. Dimana pada masa ini pula remaja akan mengalami perubahan emosi serta konflik yang biasanya disebut sebagai *badai dan stress*. Mendukung pernyataan tersebut Saputra (Widyaswara, Latipun & Syakarofath, 2022) menegaskan bahwa pengelolaan emosi sangat penting untuk perkembangan remaja. Remaja yang mampu mengelola emosinya dengan baik menunjukkan kemampuan untuk mengatur dan mengendalikan emosinya sendiri, lebih baik hati, lebih menghargai dan menerima perbedaan dengan orang lain. Kestabilan emosional yang lebih baik membuat mereka lebih mungkin menghadapi masalah.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Estefan dan Wijaya (2014) menyebutkan bahwa remaja memiliki pengelolaan emosi yang rendah, hal tersebut ditandai oleh adanya indikasi menyakiti diri sendiri. Cara tersebut dapat diyakini sebagai cara untuk mendapatkan ketenangan dan mampu memberikan kebebasan sesaat pada remaja dari rasa sakit secara psikologis yang dialami. Maka dari itu regulasi emosi tentu sangat penting dan dibutuhkan oleh remaja, sebab masa remaja merupakan masa dimana mengalami banyak hal baru serta merupakan fase usia yang memiliki tingkat atau kondisi emosi yang tidak menentu.

Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya kasus atau fenomena yang terjadi di sekolah atau pesantren, salah satu contohnya seperti yang dijabarkan oleh pengurus Pondok Pesantren Ar-Risalah Mlangi Yogyakarta dimana diantara para santri tidak jarang terjadi perselisihan. Namun perselisihan yang terjadi tidak menimbulkan efek yang terlalu merugikan, sebab di pesantren sendiri terdapat sesi dimana ketika ada santri yang mengalami perselisihan satu sama lain akan dipertemukan dengan pengurus dan dipertemukan satu sama lain. Proses tersebut

juga bertujuan untuk mengambil jalan tengah dari permasalahan yang timbul, sehingga perselisihan yang terjadi dapat diselesaikan dengan baik.

Menurut paparan dari pengurus pondok pesantren, kenakalan yang dilakukan oleh para santri ialah kenakalan remaja yang banyak dilakukan juga oleh remaja lainnya. Kenakalan para santri tersebut diantaranya seperti bermain handphone sampai malam, membolos atau tidak patuh pada peraturan yang diterapkan di pondok pesantren hingga menjalin hubungan dengan lawan jenis. Fenomena tersebut diatasi dengan cara memberikan nasehat kepada para santri juga diberikan pemahaman bahwa tindakan yang dilakukan tersebut melanggar aturan dari pondok pesantren.

Maka dari itu individu yang memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi tentu akan mampu mengelola emosi yang dirasakan, sehingga tidak mudah terpengaruh oleh emosi negatif yang timbul akibat adanya suatu peristiwa (Swastika & Prastuti, 2021). Begitupun sebaliknya apabila seorang individu tidak mampu meregulasi emosinya dengan baik, hal tersebut dapat menimbulkan perilaku agresif sehingga dapat membahayakan individu lainnya (Swastika & Prastuti, 2021). Menurut pendapat dari Fitriani & Alsa (Swastika & Prastuti, 2021) remaja yang memiliki regulasi emosi yang rendah dapat mengalami berbagai bentuk psikopatologi baik gangguan internal seperti depresi, stress, sedih, cemas serta gangguan eksternal seperti perilaku diresgulasi serta kemarahan. Maka dari itu regulasi emosi merupakan hal yang krusial dalam perkembangan remaja.

Selain itu adapun pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sanchez-nunez, Fernandez-berrocal, Montanes & Latore (Yunalia & Etika, 2020) menjelaskan bahwa antara remaja laki-laki dengan remaja perempuan pada golongan umur yang sama namun memiliki tingkat kecerdasan emosional yang berbeda. Remaja perempuan cenderung lebih mampu untuk mengekspresikan emosinya daripada remaja laki-laki, dimana ekspresi emosi yang ditampilkan justru mencerminkan kecerdasan emosional dan kemampuan dalam menjalin hubungan interpersonal.

Hal tersebut berkaitan dengan faktor yang mempengaruhi regulasi emosi termasuk usia dan jenis kelamin, religiusitas, kepribadian, dan pola asuh. Maider mengatakan bahwa usia adalah salah satu faktor yang memengaruhi kemampuan untuk mengendalikan emosi, karena usia seseorang lebih baik dalam mengendalikan emosinya (Triyono & Ekhsan, 2019). Selanjutnya, Salovey dan Sluyter (Triyono & Ekhsan, 2019) mengatakan bahwa laki-laki cenderung menggunakan latihan fisik untuk mengontrol emosinya, sedangkan perempuan cenderung mencari perlindungan dari orang lain untuk mengontrol emosinya.

Selanjutnya, faktor kedua yang mempengaruhi regulasi emosi adalah religiusitas. Menurut Krause (Triyono & Ekhsan, 2019), religiusitas dapat menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi, karena semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang, semakin besar keinginan mereka untuk menunjukkan emosi mereka secara wajar dan tidak berlebihan. Tentu akan sangat berbeda dengan seseorang yang memiliki tingkat religiusitas yang rendah yang cenderung akan lebih gegabah dalam menampilkan emosi yang timbul dalam dirinya. Religiusitas dapat mempengaruhi cara individu dalam menginterpretasikan emosi, individu yang religius memiliki kemungkinan bahwa emosi positif sebagai berkah yang diberikan oleh tuhan.

Faktor regulasi emosi yang selanjutnya ialah kepribadian dimana menurut Cohen & Armeli (Triyono & Ekhsan, 2019) regulasi emosi dapat berkaitan dengan kepribadian seseorang yang memiliki tingkat neurotisme tinggi atau seseorang yang mengalami perubahan emosi yang tidak terkontrol. Beberapa penelitian juga diketahui bahwa individu yang memiliki kepribadian sehat cenderung lebih mampu atau lebih mudah dalam mengatur emosi mereka, begitupun sebaliknya individu yang memiliki gangguan kepribadian akan cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur emosi.

Faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi yang terakhir ialah pola asuh. Menurut Parke (Triyono & Ekhsan, 2019), dapat memengaruhi kemampuan anak untuk mengendalikan emosinya. Dimana cara orang tua dalam membesarkan serta mendidik anak dapat berdampak signifikan pada kemampuan mereka untuk mengelola serta mengekspresikan emosinya dengan tepat, maka dari itu orang tua harus fleksibel serta menyesuaikan pendekatan mereka dengan kebutuhan individu anak mereka.

Uraian diatas menunjukkan bahwa regulasi dapat berasal dari faktor dalam maupun luar, sehingga penting untuk memiliki strategi untuk meningkatkan regulasi emosi. Strategi-strategi ini dapat mencakup hal-hal yang dapat dilakukan secara khusus untuk remaja, seperti menghindari perilaku impulsif ketika emosi negatif muncul, menjadi lebih fleksibel dalam mengatur intensitas atau durasi respons emosional daripada menghilangkan emosi tersebut, dan menjadi lebih fleksibel dalam mengatur keinginan untuk (Tejena & Sukmayanti, 2018).

Remaja yang berada di Pondok Pesantren tentu memiliki kondisi dari berbagai aspek yang perlu untuk diperhatikan, sebab tentunya terdapat tantangan yang harus dihadapi mulai dari disiplin, keterbatasan serta *stereotip* terlebih pada kondisi psikologis remaja itu sendiri. Selain itu remaja yang meneruskan pendidikannya di pesantren juga akan jauh dari orang tua dimana hal tersebut juga yang akan mempengaruhi proses komunikasi serta dukungan emosional, dimana hal tersebut mungkin akan mengakibatkan timbulnya kesalahpahaman bahkan munculnya konflik dengan orang tua terlebih dengan sosok ayah.

Meski begitu tidak semua remaja yang berada di Pondok Pesantren mengalami *fatherless* dan dampak yang berkaitan dengan *fatherless* dimana sejalan dengan pendapat dari Hasanah (Fitriana, Perdani & Riyanti, 2020) terkait hal utama yang santri lakukan ialah akan berusaha menyesuaikan diri dengan baik ketika berada di lingkungan pondok dengan berkumpul atau berbaur dengan yang lain. Selain itu ayah dari beberapa santri juga ikut aktif dalam memantau perkembangan remaja dengan cara menghubungi pihak Pondok

Pesantren terkait perilaku keseharian remaja, juga sesekali datang mengunjungi ke Pondok Pesantren.

Sejalan dengan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan 2 santri serta 1 pengurus salah satu Pondok Pesantren Ar-Risalah Mlangi Yogyakarta dimana dua remaja tersebut memaparkan bahwa masa kanak-kanak merupakan masa dimana mereka dekat dengan sang ayah, namun ketika beranjak remaja justru tidak sedekat ketika masa kanak-kanak. Hal tersebut membuat mereka menjadi merasa sungkan jika harus menceritakan mengenai sesuatu hal yang sedang mereka alami, pemaparan tersebut juga sejalan dengan penjelasan dari pengurus santri yang menyebutkan bahwa santri yang berada di Pondok Pesantren Ar-Risalah cenderung tertutup sehingga diperlukan adanya program khusus seperti konseling untuk mengetahui apa yang sedang terjadi oleh santri tersebut.

Selain itu narasumber juga mengatakan bahwa ia tidak banyak memiliki kenangan yang membekas dengan ayah, selain kenangan masa kecil yang pernah dilakukan bersama. Sebab untuk saat ini mereka juga banyak menghabiskan waktu di pondok pesantren dan pulang hanya di kala waktu tertentu saja, orang tua salah satu narasumber juga diketahui jarang mengikuti kegiatan atau acara yang dilakukan pondok pesantren dikarenakan kesibukan bekerja. Selain itu juga terdapat salah satu program yang dimiliki oleh Pondok Pesantren Ar-Risalah ialah adanya sesi pendekatan dengan santri yang dirasa memiliki permasalahan namun enggan untuk menceritakan apa yang sedang dirasakan atau dialami.

Paparan diatas dapat dikaitkan dengan aspek regulasi emosi yang disampaikan oleh Gross (2014), aspek tersebut diantaranya penerimaan emosi (*acceptance of emotional response*) dimana pengurus pondok pesantren menyampaikan bahwa tidak semua santri mampu untuk mengekspresikan emosi yang dirasakannya, namun para santri mengekspresikan emosinya tidak secara terang-terangan. Hal tersebut timbul sebab adanya perasaan sungkan kepada pengurus pondok pesantren.

Aspek selanjutnya ialah strategi penerimaan emosi (*strategies to emotion regulation*) dimana menurut paparan dari pengurus pondok pesantren terkadang ada santri yang sulit untuk mengontrol emosi yang timbul namun sungkan untuk menunjukkan secara langsung, hal tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat santri yang cenderung sulit untuk meregulasikan emosinya. Oleh karena itu dari pihak pengurus selalu berusaha untuk memahami karakteristik dari santri itu sendiri, sehingga dapat memberikan pengasuhan atau pemahaman dengan tepat. Berlanjut pada aspek keterlibatan perilaku tujuan (*engaging in goal directed behavior*)⁷⁶ dimana para santri mengikuti peraturan yang diterapkan oleh pondok pesantren seperti ujian akhir tahun yang harus dilaksanakan oleh santri dimana hal tersebut sesuai dengan pembagian tingkatan masing-masing, hal tersebut tidak jarang menimbulkan rasa cemas bagi santri itu sendiri.

Aspek dari regulasi emosi yang terakhir adalah kontrol respon emosi (*control emotional response*)¹⁴² dimana ketika proses wawancara sebagai studi pendahuluan menunjukkan bahwa permasalahan yang dihadapi para santri di pondok pesantren ialah melakukan hal yang pelanggaran peraturan yang sudah diterapkan di pondok pesantren seperti sering membolos, tidak mengaji serta pulang larut malam. Hal tersebut tentu melanggar peraturan yang telah diterapkan oleh pondok pesantren, selain itu juga tidak jarang terjadi perselisihan antar santri yang kemungkinan sampai terjadi perkelahian. Namun dari pengurus pondok dengan cekatan menyelesaikan permasalahan tersebut dengan mempertemukan santri yang terjadi perselisihan tersebut guna diberikan pemahaman lebih lanjut.⁴⁸⁷⁶

Penjelasan⁶ di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja laki-laki di pesantren yang dapat dikatakan *fatherless* cenderung mengalami situasi seperti kesulitan dalam mengontrol emosi hingga kesulitan dalam menentukan strategi yang dapat digunakan untuk proses penerimaan emosi. Akan tetapi tidak semua santri mengalami hal tersebut, masih banyak santri yang tetap mampu untuk meregulasikan emosinya dengan cukup baik.

Kemudian dari penjelasan diatas pula dapat diketahui bahwa memiliki kemampuan untuk meregulasi emosinya dengan baik dapat berdampak positif pada kesehatan psikologis seseorang. Penemuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Betts, Gullone, dan Allen (Hasmalin & Hirmaningsih, 2019), yang menemukan bahwa kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik adalah salah satu faktor yang dapat mengurangi Ketika seseorang memiliki kemampuan regulasi yang baik, mereka memiliki kemampuan untuk menilai situasi secara kritis sebelum bertindak secara emosional.

Adapun pendapat dari Ananda & Sawitri (2015) terkait usia remaja, dimana pada rentan usia tersebut merupakan masa yang dapat digunakan untuk mengembangkan serta memaksimalkan seluruh potensi yang dimiliki, sama seperti santri yang berada di lingkup pesantren seharusnya sebisa mungkin untuk terus mengembangkan potensi yang dimiliki dengan terus patuh pada peraturan yang telah dibuat oleh pondok pesantren.

Maka dari itu juga tidak dapat dipungkiri bahwa adanya peran ayah ketika masa transisi akan berdampak pada perkembangan karakter yang positif, sehingga kehadiran ayah dalam kehidupan remaja memang sangat dibutuhkan. Terlebih keharmonisan antara remaja dengan ayah akan membawa dampak positif tentunya, dampak positif tersebut diantaranya ialah rasa percaya diri yang meningkat serta keberhasilan dalam proses akademiknya. Mendidik tentu sudah menjadi tugas serta tanggung jawab utama bagi seorang ayah sehingga penting bagi seorang ayah untuk menanamkan nilai-nilai yang baik bagi remaja agar dapat terbentuk karakter yang bertanggung jawab, disiplin, jujur, peduli, dapat dipercaya, integritas serta adil. Selain dampak positif pada kepribadian remaja, adanya peran ayah secara maksimal juga dapat membantu remaja menjaga kondisi psikologis yang dimiliki tetap baik-baik saja.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui terkait regulasi emosi pada remaja terutama remaja laki-laki yang mengalami *fatherless*, dimana kondisi tersebut tentu akan berdampak pada berbagai kondisi pada remaja terlebih pada kondisi psikologis serta karakter pada remaja itu sendiri. Selain itu masih sedikit

penelitian yang meneliti terkait regulasi emosi pada remaja laki-laki di pesantren yang mengalami *fatherless*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang yang telah dipaparkan maka rumusan masalah dalam penelitian ini ialah mengetahui bagaimana regulasi emosi pada remaja laki-laki di Pondok Pesantren Ar-Risalah yang mengalami *Fatherless*.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran dari regulasi emosi pada remaja laki-laki di pesantren yang mengalami *fatherless*.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta dapat wawasan tambahan bagi masyarakat umum, khususnya bagi mahasiswa psikologi baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu serta wawasan baru terkait regulasi emosi serta *fatherless* pada remaja, terlebih pada bidang ilmu psikologi pendidikan serta perkembangan.
- b. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan insight baru terkait regulasi emosi serta *fatherless*, terlebih pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan serta insight baru dapat dibagi peneliti terkait regulasi emosi serta *fatherless* pada remaja.

b. Bagi Subjek

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan bacaan sehingga dapat membantuk untuk lebih memahami terkait regulasi emosi serta *fatherless* pada remaja.

c. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat membanu orang tua dalam memahami pentingnya peran orang tua terlebih dalam masa perkembangan remaja terlebih pada kondisi emosinya.

d. Bagi Pondok Pesantren

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pemahaman terkait regulasi emosi pada remaja laki-laki yang mengalami *fatherless* di pondok pesantren, sehingga mampu membantu pihak pondok pesantren dalam mengidentifikasi santri yang berisiko mengalami masalah perilaku.

e. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi masyarakat terkait regulasi emosi serta *fatherless* pada remaja.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh Utami & Fitriyani (2019) dengan judul *Self-Help Book* untuk Meningkatkan Regulasi Emosi dengan Menggunakan *Treatment Emotion-Focused Therapy* Pada Peserta Didik Korban Perundungan Kelas XI Di SMA Negeri 112 Jakarta dengan populasi siswa kelas XI di SMA N 112 Jakarta yang berjumlah 63 peserta. Dimana hasil dari penelitian tersebut dapat diketahui bahwa media *self help book* dianggap sebagai tindakan kuratif sehingga dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan regulasi emosi yang dimilikinya.

Kemudian adapun menurut penelitian yang dilakukan oleh Abidina & Mujahid (2022) dengan judul *Regulasi Emosi Remaja Putri yang Kehilangan Ayah karena Kematian* dengan melibatkan 4 orang subjek, kemudian hasil dari penelitian ini adalah subjek menunjukkan emosi negatif pasca sang ayah

meninggal. Emosi negatif tersebut diantaranya ialah ³⁴ mengurung diri, kehilangan motivasi untuk melanjutkan studi serta timbul rasa takut untuk menjalani hidup kedepan tanpa seorang ayah.

Berlanjut pada ³² penelitian yang dilakukan oleh Ningrum, Matulesy & Rini (2019) dengan judul Hubungan antara Konformitas Teman Sebaya dan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku *Bullying* pada Remaja sampel yang digunakan ialah ⁷⁰ siswa kelas XII di SMK Ma'arif NU Driyorejo. ⁴⁷ Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara konformitas teman sebaya dan regulasi emosi terhadap kecenderungan remaja untuk berperilaku *bullying*.

⁶ Adapun menurut penelitian yang dilakukan oleh Insani & Yuliasari (2022) dengan judul Gambaran Regulasi Emosi Remaja yang Menjadi Saksi Korban dalam Perkara Pidana dengan melibatkan 4 partisipan. Kemudian hasil dari ¹³¹ penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang menjadi saksi korban dalam kasus pidana merasakan emosi takut, sedih, menyesal serta marah.

¹⁹ Penelitian yang dilakukan oleh Choirunissa & Ediati (2018) dengan judul Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Remaja Orangtua dengan Regulasi Emosi Pada Siswa SMKN 5 Semarang menggunakan populasi sebanyak 13 kelas dengan jumlah ¹¹¹ 467 siswa, kemudian hasil dari penelitian ini ialah terdapat hubungan positif terkait komunikasi interpersonal remaja orang tua terhadap regulasi emosi pada siswa di SMKN 5 Semarang.

Adapun menurut ⁴⁵ penelitian yang dilakukan oleh Ni'ami (2021) dengan judul *Fatherless* Dan Potensi *Cyberporn* Pada Remaja penelitian ini berbentuk yudiris normatif, dimana data dalam penelitian diperoleh dengan cara mencari bahan kepustakaan serta teori yang diperoleh dari berbagai karya pustaka.

¹⁵ Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Diana (2023) dengan judul Gambaran Persepsi Pernikahan Pada Perempuan Dewasa Muda Dengan Latar Belakang Orang Tua Bercerai Dan *Fatherless* dengan populasi ialah ⁸⁶ perempuan dewasa dengan rentan usia 20-35 tahun dengan latar belakang orang tua bercerai dan *fatherless*. Penelitian tersebut mendapatkan hasil perempuan yang ¹⁴⁸

mengalami *fatherless* disebabkan oleh perceraian orang tua, dimana ia memiliki persepsi pernikahan yang negatif khususnya terhadap penilaian pada lawan jenis serta pernikahan.

Adapun menurut penelitian yang dilakukan oleh Zulkarnaini (2023) dengan judul Hubungan *Fatherless* Terhadap Kenakalan Remaja Pada Siswa SMA X Bengkulu Utara dalam penelitian ini menggunakan populasi siswa SMA X di Bengkulu yang berjumlah 82 orang. Penelitian tersebut mendapatkan hasil berupa hubungan positif terkait *fatherless* terhadap kenakalan remaja.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sanjaya (2021) dengan judul Regulasi Emosi Remaja Ditinjau dari Kelekatan Ayah, Ibu, Teman, dan Kepribadian (*Hardiness*) dalam penelitian tersebut disebutkan bahwa remaja memiliki fluktuasi emosi yang menantang, selain itu regulasi emosi memegang peran penting bagi remaja. Regulasi emosi dapat dipengaruhi oleh orang tua, pertemanan serta kepribadian remaja. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kepribadian *hardiness* pada remaja dapat diakibatkan oleh lingkungan bermain (teman), kemudian regulasi emosi dipengaruhi oleh peran orang tua.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Henrizka & Suryani (2023) dengan judul *Father Attachment* Dan Regulasi Emosi Lebih Efektif Membangun Resiliensi Pada Remaja Korban Bully Dibandingkan *Mother Attachment* penelitian ini dilakukan guna menganalisis pengaruh *parent attachment* pada regulasi emosi terhadap resiliensi remaja korban *bully*, kemudian hasil dari penelitian ini ialah remaja yang menjadi korban *bully* memiliki *father attachment* serta regulasi emosi yang tinggi dibandingkan tingkat *mother attachment*. Maka dari itu dapat diketahui bahwa remaja yang menjadi korban *bully* memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik serta mampu mengekspresikan *father attachment* dengan baik pula, sehingga dapat membentuk resiliensi yang baik.

1. Keaslian Topik

Keaslian topik pada penelitian ini dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Utami & Fitriyani (2019) dengan judul *Self Help Book* untuk Meningkatkan Regulasi Emosi dengan Menggunakan *Treatment Emotion-Focused Therapy* pada Peserta Didik Korban Perundungan Kelas XI di SMA Negeri 112 Jakarta dimana penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa efektif *Self Help Book* untuk Meningkatkan Regulasi Emosi dengan Menggunakan *Treatment Emotion-Focused Therapy* pada Peserta Didik Korban Perundungan Kelas XI di SMA Negeri 112 Jakarta, penelitian ini dilakukan. Model pengembangan ADDIE (*Analyze, Design, Development, Implementation, Evaluation*) termasuk dalam penelitian dan pengembangan (R&D). Selain itu, dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui wawancara, diskusi fokus grup, dan penyebaran angket kepada subjek. Subjek penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 112 Jakarta.

Adapun pada penelitian yang dilakukan oleh Insani & Yuliasari (2022) dengan judul *Gambaran Regulasi Emosi Remaja yang Menjadi Saksi Korban dalam Perkara Pidana* penelitian ini melihat bagaimana remaja menjaga emosi mereka. Penelitian ini kemudian menggunakan pendekatan kualitatif dengan alat ukur seperti wawancara, observasi, dan dokumentasi. Tujuan lanjutan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran tentang pengaturan emosi remaja yang menjadi saksi dalam kasus pidana.

Paparan di atas dapat diketahui bahwa penelitian ini dapat diuji keaslian topiknya, sebab dalam penelitian ini peneliti hendak mengetahui regulasi emosi pada remaja laki-laki yang mengalami *fatherless*. Kemudian kesamaan penelitian ini dengan penelitian di atas ialah kesamaan subjek, variabel, metode serta alat ukur yang digunakan.

2. Keaslian Tujuan Penelitian

Keaslian tujuan penelitian ini dapat diketahui dari penelitian yang dilakukan oleh Ni'ami (2021) dengan judul *Fatherless* dan Potensi *Cyberporn* Pada Remaja dimana dalam penelitian tersebut memiliki tujuan untuk mengetahui kondisi dari fatherless yang mengakibatkan timbulnya potensi *cyberporn* pada remaja, hal tersebut diakibatkan oleh hilangnya sosok panutan dalam kehidupan mereka. Penelitian ini ialah bentuk penelitian yudiris normatif, dimana data sekunder yang diperoleh melalui proses pencarian bahan-bahan kepustakaan serta bahan hukum sekunder berupa teori-teori yang diambil dari berbagai karya pustaka.

Selain itu adapun penelitian yang dilakukan oleh Henrizka & Suryani (2023) dengan judul *Father Attachment* dan Regulasi Emosi Lebih Efektif Membangun Resiliensi Pada Remaja Korban Bully Dibandingkan *Mother Attachment* dimana penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *attachment parent* dan regulasi emosi pada resiliensi remaja korban *bully*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh *attachment parent* dan regulasi emosi pada resiliensi remaja korban *bully*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui metode *purposive sampling*, dan kemudian dianalisis menggunakan analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara bapak dan kontrol emosi yang lebih kuat.

Paparan diatas dapat diketahui bahwa penelitian ini dapat diuji keaslian tujuan penelitiannya sebab dalam penelitian ini peneliti memiliki tujuan untuk mengetahui regulasi emosi dari remaja laki-laki yang berada di pesantren yang mengalami *fatherless*. Selanjutnya kesamaan antara ketiganya terletak pada subjek yang digunakan yakni remaja.

3. Keaslian Metode Penelitian

Keaslian metode penelitian ini dapat diketahui dari penelitian yang dilakukan oleh Zulkarnaini (2023) dengan judul Hubungan *Fatherless* Terhadap Kenakalan Remaja Pada Siswa SMA X Bengkulu Utara dimana dalam penelitian ini, metode kuantitatif kolerasi digunakan untuk menentukan hubungan antara ketidakhadiran ayah dan kenakalan remaja pada siswa SMA X Bengkulu Utara. Metode total sampling digunakan untuk mengumpulkan data, dan dua skala digunakan untuk menentukan tingkat kenakalan remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada korelasi positif yang signifikan antara ketiadaan ayah dan gambaran perilaku kenakalan remaja pada siswa. Dengan demikian, hasilnya menunjukkan bahwa semakin tinggi kondisi ayah siswa, semakin tinggi pula perilaku kenakalan remaja.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Diana (2023) dengan judul Gambaran Persepsi Pernikahan Pada Perempuan Dewasa Muda dengan Latar Belakang Orang Tua Bercerai dan *Fatherless* Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif untuk menggambarkan persepsi pernikahan pada perempuan dewasa muda dengan latar belakang orang tua yang bercerai dan tidak memiliki ayah. Penelitian ini dilakukan dalam dua kasus, dengan satu kasus berfokus pada orang tua yang bercerai dan yang lainnya tidak memiliki ayah. Penelitian ini melibatkan perempuan dewasa muda berusia antara 20-35 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek memiliki pandangan negatif terhadap pernikahan, terutama ketika mereka melihat pernikahan orang lain juga.

Paparan di atas dapat diketahui bahwa penelitian ini dapat diuji keaslian metodenya sebab dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kualitatif, dimana proses pengumpulan data dilakukan dengan proses wawancara serta observasi. Adapun kesamaan yang dapat diketahui diantaranya ialah pada subjek dan metode penelitian.

4. Keaslian ³⁷Alat Ukur

Keaslian alat ukur dalam penelitian ini dapat diketahui dari penelitian yang dilakukan oleh Sanjaya (2021) dengan judul ¹⁴Regulasi Emosi Remaja Ditinjau dari Kelekatan Ayah, Ibu, Teman dan Kepribadian (*Hardiness*) di mana penelitian ini menggunakan metode sampling acak. Dengan menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional, penelitian ini menyelidiki pengaruh ¹⁴kelekatan ibu, ayah, dan teman terhadap ¹⁴disregulasi emosi remaja Indonesia yang berusia antara 17 dan 22 tahun. Selain itu, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa ¹⁴faktor kepribadian (*hardiness*), faktor sosial (teman), dan faktor perkembangan (orang tua) memiliki dampak terhadap ⁵regulasi emosi remaja.

Selain itu pada ⁵penelitian yang dilakukan oleh Abidina & Mujahid (2022) dengan judul ³⁴Regulasi Emosi Remaja Putri yang Kehilangan Ayah karena Kematian penelitian ini mengeksplorasi regulasi emosi remaja putri yang kehilangan ayah karena kematian dengan menggunakan kedua pendekatan naratif dan fenomenologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek mengalami emosi negatif setelah ayahnya meninggal, termasuk mengurung diri, kehilangan keinginan untuk belajar, dan ketakutan untuk hidup tanpa ayahnya.

Paparan di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan persamaan juga perbedaan dari penelitian atau topik yang akan diteliti oleh peneliti. Persamaan tersebut terletak pada subjek serta variabel yang akan diteliti, sedangkan perbedaan terdapat pada metode yang digunakan. ³⁷Penelitian yang dilakukan oleh peneliti ialah ³⁷regulasi emosi pada remaja laki-laki di pesantren yang mengalami *fatherless*.

5. Keaslian Hasil

Keaslian hasil dari penelitian ini dapat diketahui dari penelitian yang dilakukan oleh Choirunissa & Ediati (2018) dengan judul Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Remaja Orangtua dengan Regulasi Emosi Pada Siswa SMKN 5 Semarang adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara komunikasi interpersonal remaja-orang tua dengan regulasi emosi pada siswa SMKN 5 Semarang, populasi dari penelitian ini adalah siswa dengan jumlah 467 yang diambil dari 13 kelas di SMKN 5 Semarang dengan sampel 220 siswa. Kemudian teknik pengambilan sampel menggunakan teknik cluster random sampling dan alat ukur yang digunakan ialah skala komunikasi interpersonal remaja-orang tua serta skala regulasi emosi, dimana dalam penelitian ini diketahui hasil dari penelitiannya ialah terdapat hubungan positif antara komunikasi interpersonal remaja dan orang tua terhadap regulasi emosi siswa.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Ningrum, Matulesy & Rini (2019) dengan judul Hubungan antara Konformitas Teman Sebaya dan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku *Bullying* pada Remaja Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara konformitas teman sebaya dan regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku *bullying* pada remaja. Subjek penelitian ini adalah 128 siswa kelas XII di SMK Ma'arif NU Driyorejo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan mengumpulkan data melalui kuisioner. Hasilnya menunjukkan bahwa ada korelasi positif antara konformitas teman sebaya dan kecenderungan untuk melakukan perilaku *bullying* pada remaja.

Paparan di atas dapat menunjukkan bahwa terdapat persamaan juga perbedaan antara jurnal dari peneliti sebelumnya dengan topik yang akan diteliti oleh peneliti. Persamaan tersebut terletak pada subjek yang digunakan sedangkan perbedaan tersebut terletak pada metode yang digunakan, alat ukur yang digunakan serta tujuan penelitian.

¹⁸ Berdasarkan penjelasan dari beberapa jurnal diatas dapat diketahui bahwa topik yang dipilih peneliti dalam penelitian ini dapat dengan judul Regulasi Emosi pada Remaja Laki-laki di Pondok Pesantren AR-Risalah Mlangi yang Mengalami *Fatherless* terdapat perbedaan dengan penelitian lainnya. Perbedaan tersebut diantaranya terdapat pada judul atau topik, metode penelitian, alat ukur serta tujuan dari penelitian.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

1. Landasan Teori

1. Regulasi Emosi

1) Pengertian Regulasi Emosi

²³ Regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana emosi tersebut di kontrol dan bukan bagaimana emosi tersebut mengontrol sesuatu yang lain (Gross, 2014). Kemudian definisi dari regulasi emosi ialah sebagai pengembangan ³⁰ proses emosi yang dimiliki individu, juga cara individu tersebut mengalaminya dan meresponnya serta ¹⁸ kapan individu memilikinya dan mengekspresikan emosi tersebut sehingga dapat mencapai keseimbangan emosional. Adapun definisi regulasi emosi menurut Mu'mina, Situmorang dan Urbayatun (2022) regulasi emosi merupakan serangkaian proses yang mencakup perubahan dalam emosi secara fleksibel dan peka terhadap konteks, dengan tujuan untuk mencapai tujuan pribadi jangka panjang.

Adapun definisi emosi menurut Hurlock (Hidayati, Mulamarwan & Awalya, 2017) dimana menurut pendapatnya ²⁶ emosi sangat penting di ekspresikan, sebab dengan mengekspresikan ²⁶ emosi secara baik dan benar akan menyiapkan fisik serta mental yang nantinya pasti akan berinteraksi dengan individu yang lain. Adapun menurut Thompson (Kumala & Darmawanti, 2022) ²⁶ regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengevaluasi serta merubah reaksi emosional guna berperilaku yang sesuai dengan situasi serta ²⁶ kondisi yang sedang terjadi.

Berlanjut pada definisi dari regulasi emosi menurut Wulandari (Fitriana, Fitriana & Dian, 2021) yakni merupakan ⁴ proses mengelola respon reaksi yang dihasilkan dari beberapa faktor emosi yang muncul pada kehidupan sehari-hari. Berlanjut pada definisi regulasi emosi

menurut Swastika & Prastuti (2021) merupakan kemampuan individu guna mengatur perasaan, reaksi fisiologis serta kognisi yang berhubungan dengan emosi yang dimiliki oleh seorang individu.

Terakhir terdapat definisi dari regulasi emosi menurut pendapat dari Josua, Sunarti, & Krisnatuti (2020) merupakan proses pengaturan perasaan, perilaku fisiologis, kognitif serta biologis yang mendorong individu untuk berperilaku dan berinteraksi dengan orang lain. Selain itu dijadikan kontrol serta terdapat fungsi adaptif dalam mencapai tujuan tertentu.

Oleh karena itu, penting bagi individu untuk memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik sebab individu dengan kemampuan meregulasi emosinya dengan baik akan cenderung dapat mengendalikan dirinya, baik ketika menghadapi tekanan yang menimbulkan perasaan kesal atau dapat juga menimbulkan perasaan cemas.

2) Aspek Regulasi Emosi

Gross (2014) mengemukakan aspek dari regulasi emosi yang terdiri dari 4 aspek, aspek tersebut diantaranya :

1) Penerimaan Emosi (*Acceptance of Emotional Response*)

Kemampuan seseorang untuk mengatasi situasi yang dapat menyebabkan perasaan atau emosi negatif dan tidak malu untuk mengalami emosi tersebut saat menghadapi masalah

2) Strategi Regulasi Emosi (*Strategies to Emotion Regulation*)

Keyakinan individu dalam menghadapi permasalahan serta menemukan solusi dalam mengatasi perasaan atau emosi negatif kemudian dapat menemukan cara untuk menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.

- 3) Keterlibatan Perilaku Tujuan (³³ *Engaging in Goal Directed Behavior*)
Kemampuan individu agar tidak terpengaruh dengan timbulnya emosi negatif yang dirasakan sehingga tetap dapat fokus atau berkonsentrasi, berpikir serta dapat melakukan sesuatu dengan baik.
- 4) Kontrol Respon Emosi (*Control Emotional Response*)

Respon fisiologis, perilaku, dan nada suara adalah bagian dari kemampuan seseorang untuk mengontrol emosi yang mereka rasakan serta respons emosi mereka. Akibatnya, seseorang tidak merasakan emosi secara berlebihan dan menunjukkan respons emosi mereka dengan cara yang tepat.

Adapun aspek regulasi emosi yang dipaparkan oleh Thompson (Rasjid, 2012) ialah :

1. Memonitori Emosi (*Emotion Monitoring*) merupakan kondisi dimana adanya keterlibatan kesadaran serta persepsi terhadap sinyal internal dan eksternal terkait emosi. Contohnya ialah menyadari adanya perubahan detak jantung saat merasa marah.
2. Mengevaluasi Emosi (*Emotion Evaluating*) ialah adanya keterlibatan interpretasi serta penilaian pada makna serta konsekuensi dari emosi. Contohnya menyadari bahwa perasaan marah dapat membantu dalam situasi tertentu, namun juga dapat merusak hubungan jika tidak dikelola dengan baik.
3. Memodifikasi Emosi (*Emotion Modification*) ialah adanya keterlibatan dari upaya guna mengubah intensitas, durasi serta ekspresi emosi. Contohnya ialah dengan mengubah cara berpikir terkait situasi yang memicu perasaan sedih.

Selain itu adapun aspek dari regulasi emosi secara kognitif yang dipaparkan oleh Pratisti & Prihartanti (2012), aspek tersebut diantaranya adalah :

1. *Other-blame* merupakan sebuah kecenderungan ⁹⁰ berpikir untuk menyalahkan orang lain maupun lingkungan sebagai penyebab dari masalah yang sedang dihadapi.
2. *Rumination* merupakan pandangan atau perspektif terhadap perasaan serta tinjauan kognitif terhadap peristiwa negatif yang dialami.
3. *Catastrophizing* merupakan pikiran mengenai ancaman yang mungkin akan dihadapi.
4. *Putting Into Perspective* merupakan kemampuan untuk dapat mengambil hikmah dari peristiwa yang terjadi.
5. *Positive Refocusing* merupakan kemampuan dalam mencari sisi positif dari suatu peristiwa yang dialami.
6. *Positive Reappraisal* merupakan kemampuan untuk melihat secara positif peristiwa yang dialami sebagai bagian dari proses kematangan.
7. *Acceptance* merupakan kesediaan untuk menerima berbagai peristiwa yang dialami.
8. *Planning* merupakan kemampuan dalam membuat rencana mengenai langkah-langkah yang akan dilakukan guna mengatasi peristiwa negatif.

Uraian beberapa aspek ⁷¹ di atas dapat diketahui bahwa regulasi emosi merupakan proses yang kompleks dimana didalamnya melibatkan berbagai aspek yang secara keseluruhan membantu individu untuk dapat mengelola emosinya secara efektif.

Kesimpulan dari paparan di atas ialah regulasi emosi penting ² dimiliki oleh individu, sehingga dapat membantu individu dalam menerima serta menghadapi situasi kondisi yang tidak terduga. Terlebih bagi individu yang mengalami kondisi *fatherless*, tidak sedikit dari mereka justru

mengalami kesulitan dalam meregulasi emosinya sebab tidak maksimalnya peran ayah dihidupnya.

3) Faktor Regulasi Emosi

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi menurut pendapat dari Cohen (Rusmaladewi, Indah, Kamala & Anggraini, 2020) diantaranya:

- a. Usia yang berkaitan dengan bertambahnya usia individu pastinya akan mengalami peningkatan regulasi emosi, sehingga dapat diketahui bahwa semakin bertambahnya usia individu maka individu tersebut akan memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang baik.
- b. Jenis kelamin, dimana baik laki-laki maupun perempuan memiliki perbedaan dalam mengekspresikan emosinya. Dimana laki-laki tidak dapat dengan bebas dalam mengekspresikan emosi yang dirasakan.
- c. Religiusitas yang diajarkan oleh setiap agama tentu terdapat perbedaan, meski begitu setiap agama tentu mengajarkan dengan cara atau ajarannya sendiri bagi umatnya dalam mengontrol emosi.
- d. Kepribadian yang dimiliki oleh seseorang tentu akan sangat mempengaruhi individu tersebut dalam mengelola emosinya.

Adapun faktor yang mempengaruhi regulasi emosi menurut beberapa tokoh lain, faktor tersebut diantaranya adalah :

1. Usia dan Jenis Kelamin

Pendapat dari Maider (Triyono & Ekhsan, 2019) ialah usia seseorang akan memengaruhi peningkatan dalam regulasi emosinya, dimana semakin bertambahnya usia individu maka kemampuan individu dalam mengelola emosi pun akan semakin baik. Karenanya apabila dilihat dari faktor jenis kelamin, Salovey

serta Sluyter berpendapat bahwa perempuan akan cenderung meminta perlindungan orang lain guna meregulasikan emosinya, sedangkan laki-laki meregulasikan emosinya cenderung menggunakan latihan fisik.

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa peran ayah sangat dibutuhkan guna memberikan pemahaman terkait regulasi emosi agar remaja mengetahui apa yang harus dilakukan ketika terjadi peristiwa diluar kehendaknya. Selanjutnya apabila ayah tidak berperan secara maksimal ketika masa remaja sedang berlangsung tentu akan berpengaruh pada tingkat kondisi regulasi emosi yang dimiliki terlebih bagi remaja laki-laki.

2. Religiusitas

Menurut Krause (Triyono & Ekhsan, 2019) Religius dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi regulasi emosi; semakin religius atau religius seseorang, seseorang tersebut akan menunjukkan emosi yang wajar dan tidak berlebihan, berbeda dengan seseorang yang lebih religius atau keagamaan.

Penjelasan di atas diketahui bahwa religiusitas merupakan faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi, maka dari itu penting bagi seorang ayah untuk memperkenalkan kepada remaja terkait pengetahuan agama. Dimana hal tersebut nantinya akan membuat remaja mengerti dari pentingnya memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik.

3. Kepribadian

Paparan dari Cohen dan Armeli (Triyono & Ekhsan, 2019) menyebutkan seseorang dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah dapat dilihat dari kepribadian seseorang yang *neuroticism* atau mengalami perubahan emosi yang tidak terkontrol.

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa kepribadian yang terbentuk pada seorang remaja tentu berkaitan erat dengan

bagaimana orang tua dalam memenuhi perannya, sebab peran orang tua terlebih seorang ayah sangat dibutuhkan guna membentuk kepribadian remaja yang memiliki regulasi emosi yang baik.

4. Pola Asuh

Menurut Parke (Triyono & Ekhsan, 2019) cara pengasuhan yang dipilih serta sosialisasi emosi yang dilakukan oleh orang tua kepada anak dapat menjadi penentuan dari kemampuan regulasi emosi anak tersebut.

Penjelasan di atas menunjukkan pentingnya pola asuh dari orang tua akansangat berpengaruh pada kondisi emosi pada remaja, dimana pola asuh yang diterapkan oleh orang tua kepada anaknya merupakan hal yang perlu diperhatikan sehingga tidak mempengaruhi emosi remaja itu sendiri.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan penting untuk dimiliki oleh seorang individu, sehingga dengan begitu individu dapat menjalani kehidupan yang lebih sehat dan bahagia.

2. *Fatherless*

1) Pengertian *Fatherless*

Fatherless menurut Smith (2011) kondisi tersebut mengacu pada situasi dimana seorang anak tidak memiliki ayah atau tidak memiliki hubungan yang baik dengan sang ayah. Hal ini dapat terjadi karena berbagai alasan, seperti perceraian, kematian, atau ayah yang tidak pernah hadir dalam hidup anak. Menurut Buckley (Rachmanulia & Dewi, 2023) *fatherless* merupakan ketiadaan peran atau figur seorang ayah dalam kehidupan anak. Hal tersebut berkaitan dengan pendapat dari Lerner dimana seorang individu yang merasakan kondisi *fatherless*

ketika ⁴⁵ tidak memiliki hubungan dekat serta kehilangan peran penting ayah.

Adapun pendapat dari Sundari & Herdajani (2013) bahwa *fatherless* merupakan keadaan tanpa ¹ figur ayah dalam kehidupan anak. Hal tersebut dapat terjadi akibat anak yang ditinggal oleh orang tuanya karena meninggal atau kurang baiknya hubungan yang tidak dekat dengan ayah. Berlanjut pendapat menurut Ashari (2018) konsep *fatherless* sendiri diartikan sebagai tidak hadirnya figur ayah dalam proses pengasuhan. Tidak hadirnya figur ayah yang dimaksud ialah ketidakhadiran peran ayah secara emosional serta psikologis dalam tumbuh kembang remaja. Menteri sosial Indonesia, Khofifah Parawansah (Djawa & Ambarini, 2019) dimana pada saat itu menjabat di tahun 2017 pun menyebutkan bahwa Indonesia berada di tingkat ke 3 sebagai Negara *fatherless*.

Terakhir pendapat yang dikemukakan Munjiat (2017) mengenai *fatherless* ialah kehadiran seorang ayah secara biologis namun tidak secara psikologis dalam kehidupan anak. Dimana hal tersebut nantinya akan berdampak pada kondisi psikologis anak terlebih pada kondisi ²⁸ emosi anak itu sendiri.

Pendapat di atas menunjukkan bahwa *fatherless* merupakan kondisi yang penting untuk dibahas, sebab *fatherless* dapat membawa dampak yang kurang baik terlebih bagi remaja yang tidak merasakan peran ayah secara maksimal.

2) Aspek *Fatherless*

Aspek pada *fatherless* menurut paparan dari Smith (2011) diantaranya adalah sebagai berikut :

a. Emosional

Individu yang mengalami *fatherless* cenderung mengalami emosi negatif seperti timbulnya perasaan sedih, marah bahkan kebingungan.

Hal tersebut dapat terjadi akibat merasa tidak aman, tidak dicintai bahkan ditinggalkan.

b. Sosial

Individu dengan kondisi *fatherless* akan berisiko mengalami masalah pada perilaku, pergaulan serta akademis. Selain itu mereka juga dapat berisiko terjerumus pada aktivitas yang berisiko tinggi seperti kriminalitas dan lain sebagainya.

c. Perkembangan

Individu dengan kondisi *fatherless* juga memiliki kemungkinan untuk mengalami keterlambatan dalam perkembangan kognitif, sosial serta emosionalnya.

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa *fatherless* mampu memberikan dampak yang kurang baik terlebih pada kondisi psikologis, sosial serta perkembangan pada remaja. Oleh karena itu perlu diketahui bahwa dampak *fatherless* dapat dialami setiap anak pasti berbeda-beda tergantung faktor seperti usia, penyebab dari *fatherless* serta dukungan yang didapatkan dari orang lain. Dengan demikian penting untuk diingat bahwa tidak semua anak yang tumbuh tanpa ayah akan mengalami krisis kepercayaan diri.

3) Penyebab *Fatherless*

Timbulnya *fatherless* tentu terdapat beberapa hal yang menjadi penyebabnya, beberapa sebab menurut Wulandari & Shafarani (2023) tersebut diantaranya :

- a. Adanya budaya patriarki, dimana hal tersebut dipengaruhi oleh adanya asumsi dari masyarakat bahwa laki-laki tidak seharusnya memperhatikan anak dan tidak diperkenankan untuk campur tangan dalam mengurus anak.
- b. Perceraian orang tua juga dapat menjadi penyebab dari *fatherless*, hal tersebut membuat sosok ayah tidak berada di sisi anak sebab

tidak berada pada tempat yang sama. Akibatnya dari perceraian tersebut dapat merusak tujuan pembentukan dari keluarga tersebut, sehingga tujuan tersebut akan sulit untuk dicapai (Prawita & Jayanti, 2023).

- c. Sebab *fatherless* yang lain ialah kematian ayah, saat situasi tersebut seorang anak tidak mendapatkan peran ayah yang menimbulkan kekosongan pada anak.
- d. Pernikahan juga menjadi salah satu penyebab dari *fatherless*, dimana kondisi keluarga yang tidak harmonis tentu akan berpengaruh pada pola pengasuhan yang kurang maksimal.

Penjelasan di atas menunjukkan beberapa faktor penyebab dari timbulnya *fatherless*, dimana dari faktor di atas dapat diketahui bahwa *fatherless* dapat timbul dengan faktor penyebab yang beragam.

4) Dampak Fatherless

Adapun dampak *fatherless* bagi remaja menurut pendapat dari Fitroh (2014) ialah :

- a) Kebingungan dalam menentukan jati diri serta perkembangan seksual anak.

Remaja dengan kondisi *fatherless* seringkali mengalami kebingungan dalam menentukan jati dirinya terlebih dalam hal memahami peran gender serta tanggung jawab sosialnya. Kemudian pada perkembangan seksualnya anak dengan kondisi *fatherless* akan cenderung mengalami beberapa permasalahan.

Remaja perempuan cenderung akan mencari validasi dari hubungan romantis yang tidak sehat akibat kurangnya figur pria dewasa sebagai panutan, sedangkan remaja laki-laki akan mengalami kesulitan mengelola dorongan seksual atau membangun hubungan interpersonal yang sehat.

- b) Gangguan emosional yang berkembang sejak masa kanak-kanak hingga dewasa.

Remaja dengan kondisi *fatherless* memiliki kemungkinan akan mengalami gangguan pada kondisi psikologisnya seperti kecemasan dan perasaan tidak aman, masalah pada kepercayaan dirinya akibat kehilangan sosok penting dalam kehidupannya serta akan mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal yang berdampak pada hubungan keluarga, pertemanan bahkan hubungan romantis mereka dimasa depan.

Dampak tersebut tentu sangat mengkhawatirkan bagi remaja itu sendiri, hal tersebut dapat mengakibatkan remaja dapat mengalami gangguan atau masalah dalam melakukan kontrol pada emosinya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diketahui bahwa *fatherless* ialah situasi dimana seorang anak tumbuh tanpa kehadiran sosok peran ayah, memang tidak semua *fatherless* membawa dampak negatif namun keadaan dapat menyebabkan resiko pada permasalahan perilaku serta emosional. Oleh karena itu kehadiran peran ayah sangat penting pada masa pertumbuhan serta perkembangan individu

3. Remaja

1) Pengertian Remaja

Remaja merupakan periode peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan dengan mencakup perubahan biologi, kognitif serta sosial emosional. Hurlock (2011) dalam bukunya menyebutkan bahwa secara psikologis masa remaja adalah waktu di mana orang mulai berintegrasi dengan masyarakat dewasa dan anak-anak tidak lagi merasa dibawah orang yang lebih tua, tetapi sejajar dengan hak-hak mereka.

Adapun menurut Novrian (Siregar & Wiza, 2021) remaja merupakan masa pertumbuhan dari kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan psikologis, biologis serta perubahan sosial pada anak. Masa remaja juga ditandai dengan kecenderungan susah diatur dan keinginan untuk lebih bebas dalam mengungkapkan pendapat. Adapun batasan usia remaja bagi perempuan ialah dari umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun, sedangkan pada laki-laki batas usia remaja ada pada rentan usia 13 tahun sampai dengan 22 tahun.

Oleh karena itu masa remaja merupakan fase penting dalam proses perkembangan, sehingga pengawasan lingkungan sekitar terlebih orang tua sangat dibutuhkan. Selanjutnya masa remaja akan dapat dilalui dan anak dapat tumbuh dengan baik. Sebab apabila peran orang tua terlebih peran ayah tidak maksimal akan berdampak pada kondisi psikologis anak itu sendiri, terlebih pada kondisi emosi anak itu sendiri.

2) Ciri-ciri Remaja

Adapun ciri-ciri remaja menurut Putro (Siregar & Wiza, 2021) yang terbagi menjadi 4, diantaranya adalah :

1. Remaja mulai berusaha mendapatkan kebebasan dalam mengungkapkan pendapat.
2. Remaja terpengaruh oleh lingkungan dan teman sebaya.
3. Terjadi pertumbuhan fisik dan mental yang signifikan.
4. Emosi semakin meningkat, dan mereka kesulitan dalam menerima nasehat dan arahan dari orang lain.

Kemudian menurut Samanta & Almalik (2019) karakteristik perkembangan psikologis remaja termasuk munculnya emosi yang tidak terkendali, cenderung sulit untuk dikendalikan, depresi, dan kecenderungan untuk melawan atau memberontak. Beberapa konflik yang dialami remaja dapat menyebabkan emosi yang tidak terkendali

tersebut muncul. Oleh karena itu, perkembangan psikologis remaja sering ditekankan dengan kondisi emosi remaja itu sendiri. Adapun beberapa ciri-ciri perubahan yang dialami oleh remaja, diantaranya :

- a) Sering terlibat dalam kesalahpahaman dengan orang tua.
- b) Cenderung meniru berbagai hal yang ada di sekitarnya seperti gaya berpakaian, cara berbicara hingga perilaku.
- c) Mengalami perubahan fisik sebagai bagian dari masa pubertas.
- d) Mudah merasa tertekan atau stress ketika menghadapi masalah yang timbul akibat tindakan mereka sendiri.
- e) Memiliki tingkat emosi yang belum stabil.

⁵ Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat diketahui bahwa ²⁵ masa remaja merupakan masa dimana individu mengalami perubahan yang didalamnya terdapat tantangan serta potensi, maka dari itu remaja sangat membutuhkan dukungan serta lingkungan yang positif untuk dapat tumbuh menjadi individu yang sehat dan produktif.

4. Kerangka Berpikir

Masa remaja merupakan periode transisi yang menyebabkan terjadinya perubahan fisik, kognitif serta sosial (Irwansyah, 2017). Selain itu pada masa remaja juga akan terjadi krisis identitas dimana mereka mulai mencari jati diri mereka dengan bergabung ke kelompok-kelompok yang beragam serta mulai gemar mencoba hal-hal baru termasuk mulai menyukai lawan jenis. Selain itu remaja nantinya juga akan dihadapkan dengan beragam pertanyaan yang menyangkut eksistensi dirinya, masa depan, serta peran sosialnya dalam keluarga, masyarakat dan kehidupan beragama. Selanjutnya adapun lingkungan yang perlu dijalani oleh remaja ketika masa perkembangannya yakni lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan teman sebaya. Ketiga lingkungan tersebut yang paling berpengaruh ialah lingkungan keluarga (Andriyani, 2020)

Keluarga adalah unit sosial terkecil, tetapi ada di setiap masyarakat di dunia, dan merupakan bagian dari sistem sosial yang lebih besar. Keluarga juga merupakan tempat belajar pertama bagi remaja, yang berdampak pada banyak hal, terutama pemenuhan kebutuhan individu, membantu mereka menyesuaikan diri dengan kehidupan sosial (Andriyani, 2020).

Penjelasan di atas selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Goleman (Nasution & Septiani, 2017) yang hasilnya menunjukkan bahwa anak yang hidup tanpa peran orang tua terutama ayah akan cenderung mengalami permasalahan pada fisik serta psikologis seperti kondisi emosi yang kurang stabil, depresi serta permasalahan lainnya. Hal tersebut juga sejalan dengan pendapat dari Adziana & Masykur (2013) yang menyebutkan bahwa kemampuan remaja dalam mengatur emosinya dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah keluarga. Maka dari itu penting bagi orang tua terutama ayah untuk terlibat dalam proses pengasuhan, sebab ayah akan mengambil bagian dari pendewasaan anak karena anak belajar melalui proses modeling dalam memilih respon yang tepat secara emosional dimana hal tersebut akan berpengaruh untuk masa mendatang.

Kemampuan mengelola emosi dapat juga dikenal dengan istilah regulasi emosi. Menurut Gross (2014) regulasi emosi merupakan pembentukan proses emosi yang dimiliki oleh individu, bagaimana individu mengalami serta kapan individu memiliki dan mengekspresikan emosi tersebut sehingga dapat mencapai keseimbangan emosional. Selain itu ada pendapat lain terkait definisi dari regulasi emosi yakni menurut Hurlock (Hidayati, Mulawarman & Awalya, 2017) dimana menurut pendapatnya emosi merupakan hal yang penting untuk diekspresikan, sebab dengan mengekspresikan emosi secara baik dan benar akan menyiapkan fisik serta mental yang nantinya pasti akan melakukan interaksi dengan individu lainnya atau dengan lingkungan sosialnya.

Regulasi emosi sendiri terdapat aspek-aspek yang dapat mempengaruhinya, aspek tersebut diutarakan oleh Gross (2014) yang terbagi menjadi 4 poin aspek. Aspek tersebut diantaranya adalah penerimaan emosi (*acceptance of emotional response*) yang merupakan kemampuan individu dalam menghadapi peristiwa yang dapat menimbulkan emosi negatif, aspek yang kedua ialah strategi regulasi emosi (*strategies of emotion regulation*) yakni keyakinan individu untuk menghadapi masalah juga kemampuan individu dalam menemukan solusi yang dapat mengatasi emosi negatif, aspek yang selanjutnya adalah keterlibatan perilaku tujuan (*engaging in goal directed behavior*) yang merupakan kemampuan individu agar tidak terpengaruh oleh adanya emosi negatif yang timbul akibat suatu peristiwa kemudian aspek yang terakhir adalah kontrol respon emosi (*control emotional response*) yakni kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakan serta menampilkan respon emosi seperti respon fisiologis, tingkah laku serta nada suara.

Penjelasan aspek di atas dapat dikaitkan dengan permasalahan yang dihadapi oleh remaja laki-laki di pondok pesantren yang mengalami *fatherless*. Dimana remaja yang mengalami *fatherless* cenderung akan timbul adanya sikap pemaarah, merasa malu sebab merasa berbeda dengan remaja lainnya, timbul rasa cemburu, rendahnya kontrol diri, kurangnya inisiatif, kurang keberanian dalam mengambil resiko serta memiliki harga diri yang rendah (Cristy & Soetikno,

2023). Dampak tersebut tentu berkaitan dengan aspek regulasi emosi yang telah diuraikan di atas kontrol respon emosi (*control emotional response*) merupakan kondisi dimana remaja laki-laki dalam menanggapi emosi yang timbul selalu dengan cara latihan fisik, hal tersebut penting dilakukan selain agar tidak berlebihan dalam mengekspresikan emosi sehingga hubungan sosial akan terjalin dengan aman (Fitri & Adelya, 2017). Kendati demikian pada remaja laki-laki yang mengalami *fatherless* cenderung akan mengalami kesulitan dalam proses mengontrol serta mengelola emosi bahkan dapat menimbulkan perilaku agresi pada remaja, maka dari itu dalam hal ini diketahui bahwa peran ayah sangat dibutuhkan sehingga nantinya pada masa perkembangan serta pertumbuhan menjadi seimbang terutama pada kondisi emosionalnya (Wuda, Sandri & Supraba, 2023).

Berlanjut pada aspek penerimaan emosi (*acceptance of emotional response*) merupakan kondisi dimana remaja laki-laki dalam menerima atau mengekspresikan emosi yang timbul dengan meluapkan emosinya dengan tindakan berupa latihan fisik (Nisfiannoor & Kartika, 2004). Hal tersebut sejalan dengan pendapat dari Hustianita & Jannah (2021) yang menyatakan bahwa remaja laki-laki dalam mengekspresikan emosinya dengan menggunakan otot fisiknya. Sedangkan remaja laki-laki yang mengalami *fatherless* cenderung kesulitan dalam mengekspresikan emosi yang timbul sehingga dapat membuat remaja terjerumus pada pengaruh yang negatif (Ananda & Satwika, 2022).

Berlanjut pada aspek regulasi keterlibatan perilaku tujuan (*engaging in goal directed behavior*) dimana pada remaja laki-laki dalam menanggapi emosi yang muncul cenderung akan mengalihkannya dengan melakukan latihan fisik, sehingga tidak merusak fokus dan konsentrasi. Maka dari itu kemampuan dalam meregulasi emosi sangat dibutuhkan sebab hal tersebut nantinya juga akan berkenaan dengan hasil akademik pada remaja laki-laki itu sendiri (Tejena & Sukmayanti, 2018). Namun pada remaja laki-laki yang mengalami *fatherless* akan dapat mengalami gangguan pada bidang akademiknya, hal tersebut juga

dapat menimbulkan adanya gangguan psikologis seperti stress hingga depresi (Thalib, Purwasetiawatik, Hayati, Kristiyana, Ulya, Masam & Salsabila, 2023).

Terakhir aspek strategi regulasi emosi (*strategies of emotion regulation*) dimana pada remaja laki-laki dalam meregulasikan emosinya cenderung mengalihkan emosi negatif tersebut dengan hal yang lain, hal tersebut juga terjawab dimana remaja laki-laki di pesantren yang mengalihkannya dengan tidur atau kegiatan lainnya, uraian tersebut termasuk pada salah satu jenis strategi emosi yakni *cognitive reappraisal* dimana strategi tersebut merupakan adanya perubahan kognitif terhadap suatu keadaan yang memicu timbulnya emosi negatif kemudian meningkatkan emosi positif (Santosa & Sugiarti, 2022). Selain itu strategi lainnya yang dilakukan remaja laki-laki dalam meregulasi emosinya ialah dengan menggunakan latihan fisik (Nisfiannoor & Kartika, 2004). Kemudian bagi remaja laki-laki yang mengalami *fatherless* cenderung akan kesulitan dalam mengatasi masalah emosi yang timbul serta perkembangan pribadi (Damayanti, Wahid & Simanjuntak, 2023).

Berlanjut pada penjelasan faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, faktor tersebut disampaikan oleh Cohen (Rusmaladewi, Indah, Kamala & Anggraini, 2020). Faktor tersebut diantaranya ialah usia dan jenis kelamin dimana usia individu tentu akan mempengaruhi tingkat regulasi emosi yang dimiliki, dimana semakin bertambahnya usia individu maka dapat dikatakan pula individu tersebut memiliki regulasi emosi yang baik. Selain itu, jenis kelamin juga dapat berperan dalam mengatur emosi: seorang perempuan cenderung mencari orang lain untuk membantunya mengendalikan emosinya, sedangkan seorang laki-laki cenderung mengalihkan perhatian mereka ke hal lain, seperti berolahraga.

Selanjutnya ada faktor religiusitas dimana menurut Krause (Triyono & Ekhsan, 2019) religius dapat menjadi faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, dimana semakin tinggi tingkat religiusitas individu maka individu tersebut akan memiliki kemampuan meregulasikan emosinya dengan baik dan tidak berlebihan. Faktor yang selanjutnya adalah kepribadian menurut Cohen & Armeli (Triyono & Ekhsan, 2019) seseorang dalam mengelola emosinya tentu

akan tetap dipengaruhi oleh kepribadian yang dimilikinya, dimana seseorang yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah dapat dilihat dari kepribadiannya yang *neuroticism* atau dapat dikenal pula sebagai keadaan perubahan emosi yang tidak terkontrol.

Berlanjut pada faktor yang terakhir adalah pola asuh dimana menurut Parke (Triyono & Ekhsan, 2019) cara pengasuhan atau pola asuh yang diterapkan oleh orang tua kepada anak mereka tentu akan berpengaruh pada kemampuan anak itu sendiri dalam meregulasi emosinya, sebab orang tua merupakan sekolah atau tempat belajar pertama bagi anak. Penjelasan terkait faktor tersebut dapat diketahui bahwa yang menjadi faktor regulasi emosi tersebut dapat berasal dari luar maupun dalam, sehingga pendampingan orang tua dalam memberikan arahan serta pengetahuan pada remaja demi keberlangsungan masa remaja yang tentu akan berkaitan dengan masa yang akan datang.

Penjelasan terkait lingkungan keluarga diatas menunjukkan pentingnya pengaruh keluarga bagi remaja dalam masa pertumbuhannya, kemudian lingkungan lainnya yang harus dijalani ketika masa remaja, adapula lingkungan sekolah juga lingkungan teman sebaya. Pesantren merupakan lingkungan sekolah yang harus dijalani oleh mereka yang melanjutkan proses belajar didalamnya, pesantren sendiri merupakan salah satu lembaga pendidikan yang juga menyediakan asrama sebagai tempat tinggal sekaligus tempat belajar para santri dibawah bimbingan kyai atau ustadz (Khotimah & Agrina, 2020). Santri yang tinggal di asrama umumnya berusia 12-19 tahun yang masih tergolong remaja, pada umumnya remaja yang masuk ke pesantren mendapat dorongan atau dukungan dari orang terdekatnya baik dari orang tua maupun keluarganya (Khotimah & Agrina, 2020).

Adapun masalah yang kerap dihadapi oleh remaja di pesantren ialah kesulitan untuk melakukan adaptasi dengan lingkungan di pesantren, tentu hal tersebut sangat tidak mudah untuk dilakukan sebab adanya peralihan lingkungan keluarga ke lingkungan pondok pesantren yang menimbulkan adanya perubahan yang signifikan bagi remaja itu sendiri (Kusaini, 2021). Selain itu di

lingkungan pesantren juga akan membuat remaja menghadapi berbagai macam persoalan dan juga mendapatkan pengalaman baik pengalaman menyenangkan maupun tidak menyenangkan. Dimana hal tersebut nantinya dapat mempengaruhi kondisi dari kesejahteraan psikologis remaja tersebut (Rohayati, Anwar & Hajjah, 2022).

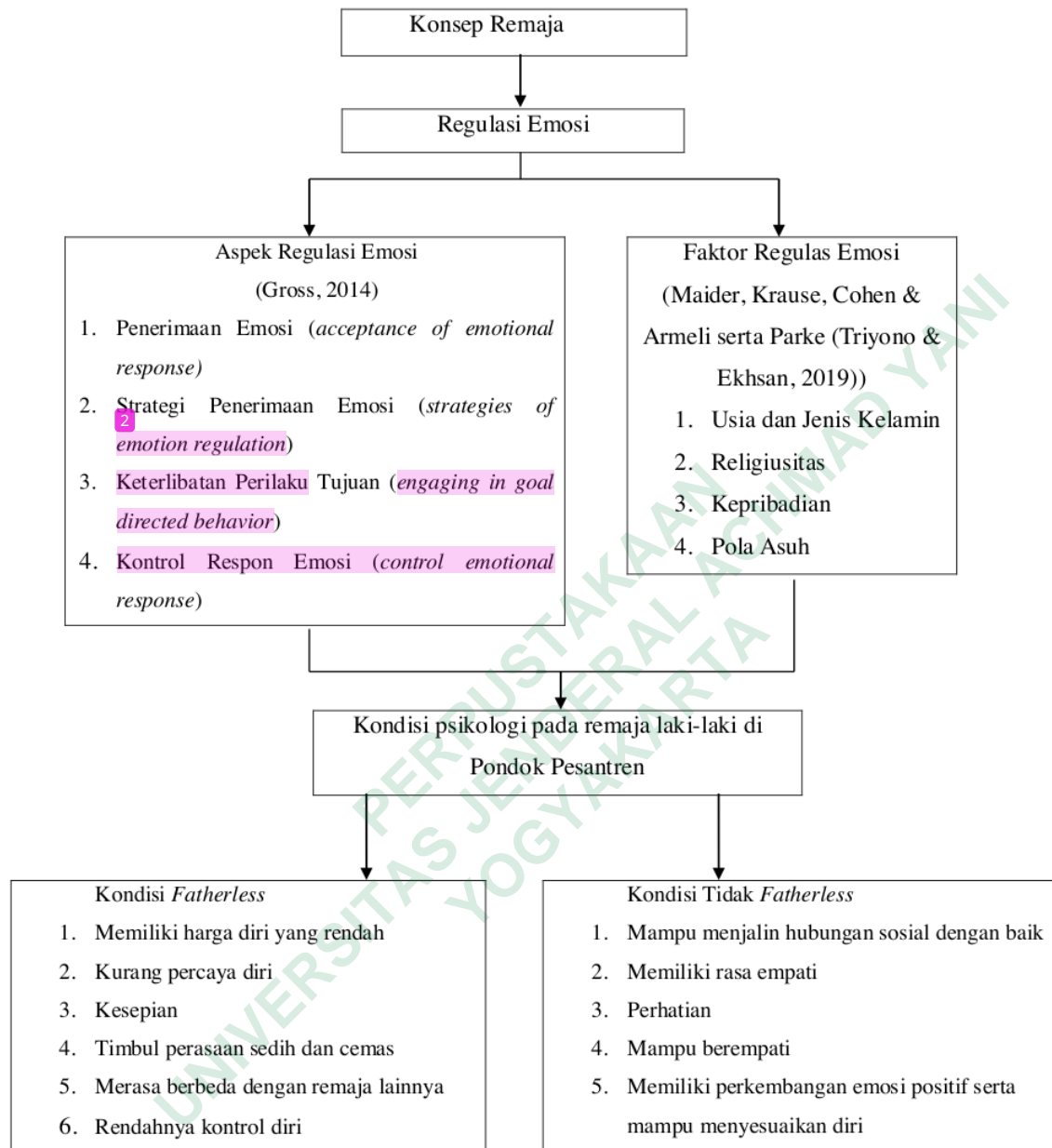
Berlanjut pada penjelasan terkait lingkungan sebaya, dimana ketika berada di pesantren mereka tentu akan banyak berinteraksi dengan teman-temannya. Selain itu teman sebaya merupakan peran penting dalam kehidupan remaja hal tersebut ditegaskan oleh Santrock (Zalika & Rusmawati, 2022) yang menyatakan bahwa remaja lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman-temannya di sekolah. Selain itu dukungan sosial merupakan hal yang penting untuk didapatkan dari teman sebaya sehingga dapat membantu remaja dalam mengontrol impuls agresif serta mengurangi adanya bentuk pengalihan masalah yang kurang tepat seperti tindak kejahatan (Salsabila & Fitriani, 2023). Penjelasan tersebut diperkuat dengan adanya pendapat dari Jackie Robinson (Salsabila & Fitriani, 2023) yang mengungkapkan bahwa keberadaan teman sebaya sangat penting untuk kehidupan remaja, jadi remaja harus bisa mendapatkan penerimaan dan dukungan sosial yang baik dari teman sebayanya. Penerimaan dan dukungan sosial dari orang-orang di lingkungan mereka dapat membantu remaja belajar mengendalikan emosi dengan baik.

Beberapa uraian di atas menunjukkan bahwa banyak yang menjadi sebab juga alasan bagi remaja yang memiliki baik tidaknya kemampuan meregulasi emosinya, namun dari beberapa uraian diatas yang perlu digarisbawahi adalah pentingnya peran serta dukungan dari orang tua yang tentukan berdampak signifikan pada kemampuan remaja dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial serta kemampuan dalam mengelola emosinya secara efektif (Putra, 2024). Namun, faktanya adalah bahwa ibu dan wanita lebih sering bertanggung jawab untuk mengasuh, mendidik, dan membesarkan anak, sedangkan laki-laki atau ayah biasanya hanya bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan ekonomi

keluarga, dan tidak terlibat secara langsung dalam mengasuh, mendidik, dan membesarkan anak (Nasution & Septiani, 2017).

Uraian di atas dapat diketahui tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui gambaran dari regulasi emosi pada remaja laki-laki di pesantren yang mengalami *fatherless*. Terdapat beberapa permasalahan yang hendak peneliti lihat dalam penelitian yang berjudul Regulasi Emosi pada Remaja Laki-laki di Pesantren yang mengalami *fatherless* salah satunya ialah kondisi dari remaja laki-laki di pesantren yang mengalami *fatherless*, terlebih pada kondisi regulasi emosinya.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA



Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berpikir

5. Pertanyaan Penelitian

Untuk mempermudah penelitian ini, peneliti membuat pertanyaan penelitian berdasarkan temuan kajian pustaka. Pertanyaan penelitian yang akan diajukan dalam penelitian ini adalah bagaimana kondisi regulasi emosi pada remaja laki-laki yang mengalami *fatherless* di Pondok Pesantren Ar-Risalah?

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah desain penelitian kualitatif fenomenologi, dimana penelitian ini didasari dengan pengalaman subjektif atau fenomenologis yang dialami pada diri seseorang. Melalui pendekatan fenomenologi dapat memungkinkan untuk mengetahui dan memahami kondisi dari regulasi emosi pada remaja laki-laki yang mengalami *fatherless* di Pondok Pesantren. Fenomenologi merupakan jenis desain penelitian yang mencoba untuk memahami peristiwa yang terjadi dalam kehidupan manusia dalam kerangka pemikiran serta perilaku masyarakat sebagaimana yang dipahami atau dipikirkan oleh individu itu sendiri (Nasir, Nurjana, Shah, Sirodj & Afgani, 2023).

Pendapat dari Wahidmurni (2017) terkait ciri-ciri dari penelitian kualitatif merupakan proses penelitian yang mewajibkan peneliti untuk turun langsung ke lokasi penelitian dalam proses pengumpulan data, serta harus mengenal dengan baik subjek yang diteliti dengan proses wawancara, mengamati peristiwa yang terjadi serta mengkaji dokumen yang ada kemudian mencatatnya dalam catatan lapangan penelitian. Adapun beberapa karakteristik dari pendekatan kualitatif diantaranya ialah penelitian kualitatif bersifat alami (*natural setting*), penelitian kualitatif bersifat deskriptif serta proses analisis yang dilakukan dalam penelitian kualitatif cenderung dilakukan secara induktif (Romlah, 2021).

Penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dipilih sebab fenomenologi berfokus pada suatu fenomena yang kemudian bertujuan untuk menggali makna fenomena tersebut secara subjektif. Fenomenologi juga menjelaskan terkait fenomena serta maknanya bagi individu dengan melakukan proses wawancara kepada sejumlah subjek, temuan tersebut nantinya dihubungkan dengan prinsip-prinsip filosofis fenomenologi (Tumangkeng & Maramis, 2022).

Oleh karena itu dari paparan di atas, maka pendekatan kualitatif dianggap metode yang paling tepat guna menjawab permasalahan dari penelitian ini. Dimana penelitian kualitatif dengan desain penelitian fenomenologi ini ialah untuk memahami gambaran dari regulasi emosi pada remaja laki-laki di Pondok Pesantren yang mengalami *fatherless*. Adanya pendekatan fenomenologi juga dapat membantu dalam memberikan gambaran secara mendalam serta lebih rinci terkait fenomena yang dialami oleh subjek sehingga masalah yang sedang diteliti akan menemukan hasil serta penyelesaian.

B. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian yang dipilih ialah Pondok Pesantren Ar-Risalah Mlangi Yogyakarta, pesantren tersebut terletak di Mlangi, Gamping, Sleman, Yogyakarta. Selanjutnya untuk pelaksanaan penelitian dilaksanakan mulai pada tanggal 28 Juli 2024 sampai dengan 11 Agustus 2024 waktu setempat.

C. Partisipan Penelitian

Subjek dalam penelitian ini memiliki kriteria diantaranya :

1. Remaja yang sedang menempuh pendidikan di pesantren
2. Kategori usia 15-18 tahun
3. Jenis kelamin laki-laki
4. Memiliki hubungan yang kurang baik dengan ayah atau tidak tinggal serumah dengan ayah

Subjek tersebut dipilih dikarenakan remaja yang banyak menghabiskan masa remajanya di pesantren, oleh karena itu mereka tentu tidak banyak menghabiskan waktu dengan kedua orang tua. Kemudian teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah teknik *purposive sampling* sebab peneliti sudah menentukan obyek serta subjek yang akan diteliti, adapun pendapat dari Aguss & Yuliandra (2020) terkait teknik *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan adanya pertimbangan tertentu.

D. Sumber Data

Sumber data lebih merujuk pada sumber data penelitian yang telah dikumpulkan dan dikumpulkan oleh peneliti. Sumber data juga diperlukan untuk menjawab salah satu atau lebih masalah penelitian, meskipun kemungkinan terakhir bergantung pada jumlah data yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan penelitian (Murni, 2017). Sumber data terbagi menjadi 2 yakni sumber data primer dan sumber data sekunder, penjelasan dari sumber data tersebut ialah sebagai berikut :

1. Sumber Data Primer

Data primer adalah data yang hasilnya dapat diperoleh dari proses pengamatan atau observasi, wawancara, catatan lapangan serta dokumentasi. Menurut (Murni, 2017). Sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data disebut sumber primer. Adapun dalam penelitian ini sumber data primer diperoleh dari warga pesantren yang meliputi : santri serta pengurus pondok pesantren Ar-Risalah Mlangi Yogyakarta.

2. Sumber Data Sekunder

Data sekunder merupakan data pendukung yang dapat diperoleh melalui studi kepustakaan, dokumentasi, buku, majalah, koran, arsip tertulis yang tentunya memiliki keterkaitan dengan obyek yang akan diteliti. Adapun pendapat dari (Murni, 2017) data sekunder merupakan Data yang tidak diberikan secara langsung kepada pengumpul data, seperti dokumentasi atau orang lain, disebut data sekunder. Data sekunder membantu peneliti mengumpulkan dan menganalisis hasil data sehingga memiliki tingkat validasi yang tinggi.

E. Metode Pengumpulan Data

⁹² Penelitian ini menerapkan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis, teknik pengumpulan data yang digunakan ialah dengan melakukan wawancara semi terstruktur dan observasi terkait subjek yang akan diteliti.

1. Wawancara

⁴⁸ Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini ialah jenis wawancara semi terstruktur dimana peneliti telah menyiapkan daftar pertanyaan, namun urutan dari pertanyaan tersebut disesuaikan dengan situasi serta kondisi dari subjek. Selain itu juga memberikan fleksibilitas yang tujuannya menggali informasi yang lebih dalam (Sugiyono, 2017). Selain itu dalam penyusunan pertanyaan yang akan digunakan dalam proses wawancara peneliti menggunakan aspek dari Gross (2014).

2. Observasi

¹⁰¹ Menurut Sugiyono (2019) observasi merupakan teknik pengumpulan data yang didalamnya terdapat karakteristik yang khas atau spesifik. Selanjutnya dalam penelitian ini menggunakan observasi *non partisipan* dimana observasi tersebut merupakan metode observasi dimana peneliti tidak terlibat dalam keseharian partisipan (Hasanah, 2017). Penggunaan jenis observasi tersebut dikarenakan peneliti berharap mendapatkan data yang alami dari subjek yang sebelumnya telah ditentukan, selain itu peneliti juga dapat memilih kapan dan dimana saja dalam melakukan observasi sesuai dengan kebutuhan penelitian.

⁴⁰ Observasi dilakukan untuk memperoleh informasi yang lebih tepat dan akurat serta mendalam, baik berupa tempat (ruang), subjek, objek, kegiatan serta peristiwa. ¹¹⁷ Adapun teknik observasi yang digunakan dalam penelitian ini ialah *anecdotal record* dimana menurut Hartati (2017) *anecdotal record* merupakan sebuah deskripsi atau penggambaran secara tertulis terkait perilaku yang timbul dari partisipan. Adapun indikator

perilaku yang disusun oleh peneliti berdasarkan pendapat dari Widyadari & Fitriani, (2023).

Menurut Sugiyono (Sulistianti & Sugiarta, 2022) metode penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang digunakan dengan tujuan untuk mengkaji objek dalam kondisi yang alami, dimana peneliti ialah sebagai instrument kunci, analisis data bersifat induktid serta hasil yang diperoleh dari penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.

F. Proses dan Panduan Wawancara

Prosedur wawancara tentu sangat diperlukan oleh peneliti agar peneliti dapat memiliki tujuan serta arah ketika proses wawancara dengan narasumber yang akan diteliti. Selain itu juga agar narasumber tidak merasa terganggu ketika peneliti sudah sudah mempersiapkan segala keperluan wawancara, sehingga wawancara dapat dilaksanakan dengan lancar dan apabila terdapat kekurangan dari pewawancara dan narasumber dapat saling mengkoreksi.

Penelitian ini terlebih dahulu melakukan tinjauan komprehensif terhadap literatur yang relevan, terkait teoritis serta studi empiris mengenai regulasi emosi pada remaja laki-laki yang mengalami *fatherless*. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif, kemudian metode yang digunakan ialah wawancara semi-terstruktur. Selanjutnya data sudah didapatkan maka dapat dilakukan analisis data dengan menggunakan metode analisis tematik. Menurut Braun & Clarke (Sitasari, 2022) analisis tematik adalah teknik analisis data yang bertujuan untuk menemukan pola atau tema yang muncul dari data yang sudah dikumpulkan oleh peneliti.

Penelitian ini sebelum proses wawancara dilakukan tentu sebelumnya peneliti melakukan beberapa hal, diantaranya :

- a. Memberikan penjelasan terkait kerangka wawancara kepada subjek terkait isu yang akan dibahas, untuk apa informasi nantinya akan digunakan, bagaimana wawancara dilakukan serta dimana serta berapa lama wawancara dilakukan.

- b. Membangun hubungan baik dengan subjek sehingga subjek merasa nyaman dan informasi yang disampaikan bermakna.
- c. Berusaha mengembangkan wawancara dengan cara menanyakan pertanyaan pendek kepada subjek sehingga dapat memungkinkan subjek untuk dapat mengembangkan jawabannya.
- d. Menentukan bahasa yang wajar serta berlaku di lingkungan dimana akan melakukan penelitian, sehingga akan mudah dipahami.

Selanjutnya hasil diperoleh nantinya hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemahaman terkait regulasi emosi pada remaja laki-laki yang mengalami *fatherless*, selain itu hasil penelitian ditulis secara sistematis serta mudah dipahami. Laporan ini ditulis dengan menggunakan bahasa yang ringkas serta jelas dan mengikuti format penulisan ilmiah yang berlaku.

G. Prosedur Analisis Data dan Interpretasi

Analisis data pada penelitian kualitatif dapat dilakukan saat melakukan pengumpulan data berlangsung kemudian setelah pengumpulan data selesai dalam periode tertentu. Sugiyono (2010) memaparkan bahwa jawaban dari narasumber setelah dianalisis terasa belum memadai atau memuaskan, maka dari itu peneliti akan melanjutkan pertanyaan sampai pada tahap tertentu hingga diperoleh data yang kredibel. Sebab saat proses wawancara berlangsung harus sudah melakukan analisis terkait jawaban narasumber.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan mode Miles and Huberman, dimana analisis dilakukan secara interaktif dan terus menerus hingga tuntas. Akibatnya, data yang dianalisis sudah jernih (Sugiyono, 2017). Penelitian kualitatif proses *coding* dianggap sebagai proses yang penting, sebab *coding* dimaksudkan untuk dapat mengsystematisasi data secara lengkap serta mendetail sehingga dapat memunculkan gambaran topik yang diamati.

Berlanjut pada proses penyajian data dimana data yang digunakan dalam penelitian ini ialah observasi dengan melakukan pengamatan terhadap subjek terkait gerak tubuh, ekspresi wajah dan bahasa tubuh subjek selama proses wawancara yang digunakan untuk melengkapi proses analisis (Hamandia & Jannati, 2020).

H. Pengujian Keabsahan

Keabsahan data biasanya digunakan untuk membuktikan bahwa penelitian yang dilakukan benar-benar memenuhi syarat sebagai penelitian ilmiah dan bertujuan untuk menguji data yang dikumpulkan. Oleh karena itu, keabsahan data sangat penting. Data yang dikumpulkan nantinya harus diuji terlebih dahulu untuk memastikan bahwa mereka dapat digunakan sebagai penelitian ilmiah (Susanto & Jailani, 2023).

Teknik keabsahan data terdiri dari beberapa teknik diantaranya ialah triangulasi data, *credibility*, *transferability*, *dependability*, *confirmability* serta *authenticity*. Dalam penelitian ini keabsahan data yang digunakan ialah triangulasi data, dimana menurut Norman (Susanto & Jailani, 2023) triangulasi merupakan gabungan dari berbagai metode yang digunakan dalam mengkaji fenomena yang saling berkaitan dari sudut pandangnya namun dalam perpektif yang berbeda. Triangulasi sendiri terbagi menjadi beberapa jenis diantaranya ialah :

a. Triangulasi sumber

Triangulasi sumber merupakan triangulasi pertama triangulasi pertama yang dibahas. Ini dilakukan dengan melakukan pengecekan data yang dikumpulkan selama proses pengambilan data melalui berbagai sumber dan informan (Susanto & Jailani, 2023).

b. Triangulasi metode

Triangulasi metode merupakan teknik triangulasi yang dilakukan dengan cara melakukan perbandingan informasi atau data dilakukan dengan cara yang berbeda. Oleh karena itu, apabila data atau informasi yang diperoleh dari subjek penelitian diragukan kebenarannya, triangulasi metode dilakukan pada tahap ini. Dalam penelitian ini, triangulasi metode dilakukan dengan menggabungkan proses wawancara dengan observasi sebagai teknik pengumpulan data utama (Susanto & Jailani, 2023).

c. Triangulasi teori

Triangulasi teori merupakan teknik triangulasi yang dapat membantu meningkatkan terkait dalamnya pemahaman yang mengharuskan peneliti untuk dapat menggali pengetahuan teoritis secara mendalam berdasarkan hasil analisis data yang telah diperoleh (Susanto & Jailani, 2023).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber, sebab nantinya peneliti akan melakukan pengecekan data yang telah diperoleh dari partisipan melalui pengurus pondok pesantren dan juga dari partisipan itu sendiri.

a. **Member Checking**

Proses keabsahan data nantinya juga akan dibantu dengan adanya *member check*, dimana *member check* sendiri merupakan proses dimana hasil dari wawancara yang telah dilakukan dikonfrontasikan kembali kepada partisipan. Hal tersebut bertujuan untuk mengoreksi serta memperkuat hasil data yang telah dibuat oleh peneliti (Fadli, 2021).

Adapun proses *member check* dilakukan setelah analisis data selesai, dimana tahap tersebut dilakukan pada tanggal 5 Oktober 2024, tahap tersebut dimulai pukul 08.00 WIB dan bertempat di Pondok Pesantren Ar-Risalah Mlangi.

Selanjutnya apabila dari hasil yang sudah diperoleh telah dikoreksi oleh partisipan dan hasilnya juga telah disepakati bersama, maka peneliti dapat meminta tanda tangan partisipan agar data yang diperoleh lebih otentik (Susanto & Jailani, 2023).

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

105
BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

1. Pelaksanaan Penelitian

Tahap awal yang dilakukan peneliti adalah penentuan topik penelitian yang akan diteliti, kemudian dilanjutkan dengan mencari sumber atau referensi yang berkaitan dengan topik yang akan diteliti. Setelah itu dilanjutkan dengan penentuan kriteria subjek disertai dengan melakukan penggalan informasi terkait partisipan yang akan di ambil di wilayah yang akan dijadikan tempat penelitian. Kemudian berlanjut pada proses penentuan tempat penelitian, dimana proses penelitian ini dilaksanakan di Daerah Istimewa Yogyakarta, lebih tepatnya di salah satu Pondok Pesantren yang berada di Yogyakarta yakni Pondok Pesantren Ar-Risalah yang terletak di Mlangi, Gamping, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Selain itu alasan yang melatarbelakangi pemilihan tempat penelitian tersebut berkaitan dengan banyaknya fenomena yang terjadi di pondok pesantren terlebih di dalamnya tentu banyak berisikan remaja yang sedang berusaha mencari jati diri juga dalam proses belajar dalam mengelola emosi yang dimiliki. Sehingga penting adanya peran orang tua dalam membantu remaja ketika sedang berada masa pertumbuhan atau perkembangannya. Maka dari itu peneliti memfokuskan pada remaja yang berada di pondok pesantren yang mengalami *fatherless* sebagai partisipan penelitian dengan rentan usia 15-18 tahun.

Pengambilan data pada penelitian ini dilaksanakan mulai dari tanggal 28 Juli 2024 sampai dengan tanggal 11 Agustus 2024 yang dilakukan secara langsung dengan menggunakan teknik wawancara serta observasi yang mengacu pada aspek regulasi emosi dari Gross (2014).

Selanjutnya setelah data didapatkan dan dilakukan proses analisis, peneliti melakukan proses *member check* untuk memastikan tidak ada kesalahan dalam proses penulisan hasil perolehan data saat proses wawancara. Tahap *member check* dilakukan pada tanggal 5 Oktober 2024 dan bertempat di Pondok Pesantren Ar-Risalah Mlangi, setelah proses tersebut selesai dilakukan peneliti kemudian menarik kesimpulan dari data yang telah diperoleh disertai dengan pembuatan saran.

2. Pengambilan Data Penelitian

Pelaksanaan pengambilan data diawali dengan mengkonfirmasi ketersediaan dari pihak Pondok Pesantren Ar-Risalah Mlangi melalui WA terkait waktu pelaksanaan wawancara, kemudian peneliti datang ke Pondok Pesantren dengan membawa surat izin penelitian sebagai syarat atau kebutuhan awal yang diajukan oleh pihak pondok pesantren, setelah itu subjek juga membawa *informed consent* sebagai pernyataan persetujuan bahwa subjek bersedia untuk melakukan wawancara.

Sebelum pelaksanaan pengambilan data, peneliti terlebih dahulu melakukan *building rapport* dengan subjek dengan tujuan untuk menciptakan suasana yang nyaman sehingga nantinya peneliti akan memperoleh data yang benar-benar menggambarkan kondisi subjek itu sendiri. Kemudian sebelum proses wawancara dilaksanakan, peneliti terlebih dahulu memohon izin kepada subjek untuk merekam proses wawancara menggunakan alat perekam audio berupa *handphone*. Selain itu peneliti juga sekaligus melakukan proses observasi kepada subjek saat sedang berinteraksi dengan subjek, hal tersebut bertujuan untuk menunjang data wawancara.

Penelitian ini peneliti menggunakan kredibilitas data berupa triangulasi. Dimana pada penelitian ini triangulasi yang digunakan ialah triangulasi sumber. Triangulasi sumber menggunakan partisipan utama dan significant others sebagai data yang memperkuat dengan pengambilan data dengan berbagai cara, dimana pengumpulan data pada subjek menggunakan metode

wawancara, observasi serta dokumentasi audio. Di bawah ini data subjek serta waktu pelaksanaan penelitian :

Nama : RRS
Usia : 17 Tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki
Pengambilan Data : 28 Juli 2024, di Pondok Pesantren Ar-Risalah
(16:41 WIB sampai selesai)

Nama : TA
Usia : 17 Tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki
Pengambilan Data : 28 Juli 2024, di Pondok Pesantren Ar-Risalah
(17:33 WIB sampai selesai)

Nama : RAP
Usia : 15 Tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki
Pengambilan Data : 29 Juli 2024, di Pondok Pesantren Ar-Risalah
(11:15 WIB sampai selesai)

Nama : PSAB
Usia : 17 Tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki
Pengambilan Data : 11 Agustus 2024, di Pondok Pesantren Ar-Risalah (11:36 WIB sampai selesai)

Nama : MFFM
Usia : 15 Tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki
Pengambilan Data : 11 Agustus 2024, di Pondok Pesantren Ar-Risalah (13:08 WIB sampai selesai)

3. Pengujian Keabsahan Data

1) Uji Kredibilitas

Penelitian terdapat beberapa pengujian kredibilitas yang digunakan yaitu triangulasi sumber, triangulasi data serta *member check*. Triangulasi sumber merupakan triangulasi pertama yang dibahas dalam menguji data yang diperoleh dari beberapa informan yang nantinya akan menerima informasi dengan cara melakukan pengecekan data yang diperoleh selama proses pengambilan data melalui berbagai sumber dan informan (Susanto & Jailani, 2023). Selanjutnya dalam penelitian ini peneliti memperoleh data dengan menggunakan beberapa sumber. Data yang didapatkan diperoleh dari beberapa teknik diantaranya wawancara, observasi serta dokumentasi audio. Oleh karena itu berdasarkan teknik pengujian kredibilitas tersebut, peneliti memperoleh data yang konsisten antara hasil wawancara, observasi dan dokumentasi audio.

Member check merupakan proses dimana hasil dari wawancara yang telah dilakukan dikonfrontasikan kembali kepada partisipan. Hal tersebut bertujuan untuk mengoreksi serta memperkuat hasil data yang telah dibuat oleh peneliti (Fadli, 2021). Selanjutnya dalam penelitian ini *member check* dilakukan setelah proses pengambilan data selesai dan diolah, dimana *member check* dilakukan pada tanggal 5 Oktober 2024 di Pondok Pesantren Ar-Risalah Mlangi. Berdasarkan *member check* yang dilakukan didapati bahwa hasil data yang telah diolah memiliki kesesuaian dan disepakati oleh pemberi data.

2) Temuan Hasil Penelitian

a) Gambaran Regulasi Emosi subjek 1 (RRS)

1) Aspek Penerimaan Emosi (*Acceptance of Emotional Response*)

- a. Kemampuan individu dalam menerima kondisi atau peristiwa yang dapat menimbulkan emosi serta tidak malu dalam mengekspresikan emosi negatif yang timbul

Hasil wawancara yang telah dilakukan dengan subjek RRS, subjek RRS masih kesulitan dalam mengekspresikan emosi yang dirasakannya terlebih pada emosi negatif. Selanjutnya peristiwa yang diingat oleh subjek merupakan peristiwa menyenangkan yang dilakukan bersama teman-temannya.

“biasanya kalau lagi marah atau gimana diem aja, soalnya juga bingung mau ngapain lagi” (W1, S1, L, 171-174)

“sungkan mungkin buat bilangya...” (W1, S1, L, 128-129)

Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek RRS mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi yang dirasakan, kemudian subjek RRS juga lebih memilih untuk menghindari emosi yang timbul terlebih pada emosi negatif.

“iyaa, soalnya ya mau gimana lagi..” (W1, S1, L, 156-157)

Selanjutnya menurut NMYK selaku pengurus Pondok Pesantren mengatakan bahwa ananda RRS ini merupakan santri yang harus

ditanyai terlebih dahulu apabila sedang ada sesuatu. Setelah itu ia akan menceritakan apa yang sedang dialami atau dirasakan sehingga mempengaruhi emosinya sehingga menimbulkan perubahan perilaku, nada bicara hingga interaksinya dengan teman sebayanya.

2) Aspek Strategi Penerimaan Emosi (*Strategies to Emotion Regulation*)

- a. Kemampuan untuk menemukan cara dalam mengurangi atau menangani emosi negatif

Hasil wawancara yang telah dilakukan subjek RRS ketika mengalami adanya emosi negatif akan cenderung mengalihkannya dengan kegiatan lain seperti bermain game.

“ *mungkin...main game*” (W1, S1, L, 472-473)

- b. Kejelasan emosional

Hasil wawancara yang telah dilakukan RRS merupakan individu yang sadar akan timbulnya emosi negatif meskipun masih kesulitan dalam mengekspresikan emosi yang timbul.

“ *pernah...*” (W1, S1, L, 250)

“ *yaa.. biasanya emang kalau lagi gimana gimana, selalu pengen ngejauh dulu*” (W1, S1, L, 254-256)

Selanjutnya untuk sumber atau penyebab dari timbulnya emosi negatif pada RRS ialah karena diganggu oleh temannya.

“ *biasanya karena sering di ganggu.*” (W1, S1, L, 261-262)

“diusilin...” (W1, S1, L, 265)

“kaya diusilin aja gitu haha..” (W1, S1, L, 268-269)

3) Aspek Keterlibatan Perilaku Tujuan ¹¹ (*Engaging in Goal Directed Behavior*)

- a. Kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang timbul serta befikir dan bersikap secara positif.

Hasil wawancara yang telah dilakukan, subjek RRS merupakan individu yang pernah merasakan perasaan yang tidak karuan, sehingga ia akan mengalihkan perasaan tersebut dengan kegiatan yang dia sukai. Selanjutnya untuk sikap optimis yang dimiliki RRS timbul sebab adanya reward yang akan didapatkan dari apa yang menjadi tujuannya.

“pokoknya pas itu lagi gatau, terus paling ya yaudah.. tidur atau main..” (W1, S1, L, 299-301)

“iya bisa jadi karena bisa dapet uang yang banyak hahaha...” (W1, S1, L, 321-323)

Berlanjut pada hasil wawancara berikutnya dimana subjek RRS memaparkan bahwa pernah mengalami kegagalan, dimana peristiwa tersebut ketika tidak diterima di SMP yang ia inginkan. Hal tersebut membuat RRS tidak menikmati masa SMP dengan maksimal sebab harus daftar ke sekolah yang sebenarnya bukan yang ia mau.

“mm.. pas jaman masuk SMP ngga ketrima...” (W1, S1, L, 356-358)

“yaa.. daftar sekolah lain...” (W1, S1, L, 364-365)

“ngga..” (W1, S1, L, 368)

“kurang aja..” (W1, S1, L, 370)

4) Aspek Kontrol Respon Emosi (*Control Emotional Response*)

a. Kemampuan dalam mengontrol emosi serta respon emosi (nada suara, fisiologis dan perilaku)

Hasil wawancara yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa subjek RRS, dimana ketika ia merasa marah lebih memilih untuk diam dan mengalihkannya dengan kegiatan yang disukai.

“biasanya kalau lagi marah atau gimana diem aja, soalnya juga bingung mau ngapain lagi” (W1, S1, L, 171-174)

“sungkan mungkin buat bilangnye...” (W1, S1, L, 128-129)

“mungkin...main game” (W1, S1, L, 472-473)

Hal tersebut sejalan dengan pemaparan yang disampaikan oleh pengurus pondok yang menyebutkan bahwa RRS ketika sedang dikuasai oleh adanya emosi negatif tidak pernah melakukan sesuatu yang merugikan, hanya saja akan terlihat perubahan perilaku yang dimunculkan oleh RRS yang tentu akan sangat mudah diketahui oleh pengurus ataupun orang disekitarnya.

b. Mampu menunjukkan serta sadar dengan emosi yang dirasakan

Berlanjut pada proses wawancara yang telah dilakukan menunjukkan bahwa RRS mampu merasakan emosi yang timbul, dimana strategi yang cara mengurangi interaksi dengan individu yang berada disekelilingnya.

“pernah...” (W1, S1, L, 250)

“yaa.. biasanya emang kalau lagi gimana gimana, selalu pengen ngejauh dulu” (W1, S1, L, 254-256)

Selanjutnya adapun paparan yang disampaikan oleh pengurus Pondok Pesantren juga dapat diketahui bahwa RRS harus ditanya terlebih dahulu agar mau mengungkapkan apa yang dirasakan, meskipun pengurus juga memaparkan bahwa RRS memiliki tingkat emosi yang stabil.

Namun, ketika proses wawancara dengan RRS ia menyatakan bahwa ketika sedang dikuasai emosi negatif ia akan mengalami kesulitan mengontrol tutur katanya. Dimana hal tersebut menunjukkan bahwa RRS masih mengalami kesulitan dalam mengekspresikan apa yang dirasakan secara *gamblang*, maka dari itu dapat diketahui bahwa RRS masih belum mampu meregulasikan emosinya dengan baik.

b) Gambaran Regulasi Emosi subjek 2 (TA)

1) Aspek Penerimaan Emosi (*Acceptance of Emotional Response*)

- a. Kemampuan individu dalam menerima kondisi atau peristiwa yang dapat menimbulkan emosi serta tidak malu dalam mengekspresikan emosi negatif yang timbul

129

Hasil wawancara yang telah dilakukan menunjukkan bahwa subjek TA merupakan remaja yang cenderung tidak ambil pusing pada emosi yang dirasakannya, bahkan untuk menunjukkan emosinya TA lebih memilih mengalihkannya dengan menghabiskan waktu dengan teman atau melakukan hal yang ia sukai.

“lebih ke.. bodoamat..” (W1, S2, L, 161)

“mungkin lebih ke bodoamat.. paling main apa makan gitu..” (W1, S2, L, 314-316)

Namun pernyataan yang disampaikan oleh pengurus Pondok Pesantren terkait TA ialah merupakan santri yang ketika dikuasai oleh adanya emosi negatif pernah sampai melakukan tindakan yang menimbulkan keributan, hal tersebut dapat terjadi sebab suatu peristiwa terjadi terlalu berlebihan atau sudah membuat TA tidak dapat lagi menahan amarahnya.

2) Aspek Strategi Penerimaan Emosi (*Strategies to Emotion Regulation*)

a. Kemampuan untuk menemukan cara dalam mengurangi atau menangani emosi negatif

Selanjutnya wawancara yang telah dilakukan menunjukkan bahwa subjek TA memiliki strategi dalam menangani emosi negatif yang muncul, yakni dengan menghabiskan waktu dengan teman serta melakukan hal yang ia sukai seperti makan, minum kopi hingga membaca novel.

“ee.. apaya.. mungkin cuma keluar cari angin.. sambil ngopi gitu..” (W1, S2, L, 220-222)

“kadang ditemenin kadang sendiri..” (W1, S2, L, 226-227)

“lebih asik sendiri...” (W1, S2, L, 229)

b. Kejelasan Emosional

Hasil wawancara yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa subjek TA mampu menyadari emosi yang timbul meskipun pada akhirnya ia akan lebih memilih mengabaikan atau “*bodoamat*” akan emosi yang dirasakan.

“*yaa..*” (W1, S2, L, 211)

Selanjutnya untuk penyebab dari timbulnya emosi yang dirasakan oleh TA ialah adanya permasalahan yang bersumber dari sekolah dan hal lain yang tidak disebutkan oleh TA.

“*paling cuma masalah di sekolah atau dimana gitu...*” (W1, S2, L, 331-334)

Menurut paparan yang disampaikan oleh pengurus hal yang pernah menjadi penyebab timbulnya emosi negatif dari TA ialah peristiwa dimana ada salah satu temannya yang mencuri sesuatu miliknya, dimana dari peristiwa tersebut menimbulkan ledakan emosi dalam diri TA.

3) Keterlibatan Perilaku Tujuan (*Engaging in Goal Directed Behavior*)

a. Kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang timbul serta bafikir dan bersikap secara positif

Hasil wawancara yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa subjek TA merupakan remaja yang tidak mudah terpengaruh pada emosi negatif yang timbul, akibat suatu peristiwa. Oleh karena itu ia lebih memilih mengalihkannya dengan kegiatan yang ia sukai.

“kalau game ngga, tapi kalau baca buku suka..”

(W1, S2, L, 183-184)

4) Kontrol Respon Emosi (*Control Emotional Response*)

- a. Kemampuan dalam mengontrol emosi serta respon emosi (nada suara, fisiologis dan perilaku)

Hasil wawancara yang dilakukan dapat diketahui bahwa subjek TA lebih memilih mengabaikan emosi yang timbul agar tidak menimbulkan adanya perilaku yang kurang berkenan. Mungkin dengan melakukan hal yang disukai atau berinteraksi dengan teman-temannya.

“mungkin lebih ke bodoamat.. paling main apa makan gituu...” (W1, S2, L, 318-320)

“ee.. apaya.. mungkin cuma keluar cari angin.. sambil ngopi gituu..” (W1, S2, L, 222-224)

Menurut pemaparan yang disampaikan oleh pengurus Pondok Pesantren dapat diketahui bahwa TA pernah sampai lepas kendali ketika dikuasai oleh adanya emosi negatif dalam dirinya, sehingga ia diketahui terlalu berlebihan dalam meluapkan emosi yang sedang ia rasakan.

- b. Mampu menunjukkan serta sadar dengan emosi yang dirasakan

Hasil wawancara yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa subjek TA sadar ketika merasakan timbulnya emosi negatif, namun TA justru lebih memilih untuk mengabaikannya dan mengalihkannya dengan hal lain.

“mmm...kemarin pas lagi kangen lah sama orang di rumah..” (W1, S2, L, 241-243)

Selanjutnya dari pemaparan yang disampaikan oleh pengurus Pondok Pesantren ialah TA dikatakan memiliki kondisi emosi yang kurang stabil, sebab ketika dikuasai oleh adanya emosi negatif TA sendiri tidak jarang melakukan hal yang menimbulkan kegaduhan.

Adapun paparan yang disampaikan oleh pengurus Pondok Pesantren yang menyebutkan bahwa TA cenderung santri yang memang tertutup, meskipun pengurus sudah mencoba mendekati dan membujuk agar TA mau untuk menceritakan apa yang sedang dialami namun hasilnya tetap nihil. Subjek TA tetap tidak mau untuk memberitahukan kepada pengurus terkait apa yang sedang ia alami atau rasakan.

c) Gambaran Regulasi Emosi subjek 3 (RAP)

1) Aspek ³⁹ Penerimaan Emosi

- a. Kemampuan individu dalam menerima kondisi atau peristiwa yang dapat menimbulkan emosi serta tidak malu dalam mengekspresikan emosi negatif yang timbul

Hasil wawancara yang dilakukan menunjukkan bahwa subjek RAP dalam menerima atau mengkespresikan emosi yang timbul ialah dengan mengurangi interaksi dengan lingkungannya sejenak.

“ya tinggal menjauh dulu..” (W1, S3, L, 168-169)

“ya mungkin sekitar... 30 menit...” (W1, S3, L, 179-180)

“biasanya tidur aja...” (W1, S3, L, 295)

Selanjutnya subjek RAP juga tidak sungkan dalam mengekspresikan apa yang sedang dirasakan kepada orang tuanya.

“cerita ke orang tuaa..” (W1, S3, L, 470-471)

² Hal tersebut juga didukung oleh pernyataan yang disampaikan oleh pengurus Pondok Pesantren, dimana pengurus mengatakan bahwa RAP memang hanya mau terbuka dengan orang tua atau kerabat dekatnya.

2) Aspek Strategi Penerimaan Emosi (*Strategies to Emotion Regulation*)

a. Kemampuan untuk menemukan cara dalam mengurangi atau menangani emosi negatif

Hasil wawancara yang telah dilakukan subjek TA dalam merespon atau menangani emosi yang timbul atau dirasakan, cenderung lebih memilih untuk berdiam diri dan menjauh dari lingkungannya untuk sementara.

“*ya tinggal menjauh dulu..*” (W1, S3, L, 168-169)

“*ya mungkin sekitar... 30 menit...*” (W1, S3, L, 179-180)

b. Kejelasan Emosional

Hasil wawancara yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa subjek TA mampu menyadari emosi yang timbul akibat adanya suatu peristiwa. Oleh karena itu dapat diketahui bahwa RAP tidak mengalami kesulitan dalam merasakan atau mengekspresikan emosi yang dirasakan.

“*enggga sih..*” (W1, S3, L, 162)

“*biasanya tidur aja...*” (W1, S3, L, 295)

3) Keterlibatan Perilaku Tujuan (*Engaging in Goal Directed Behavior*)

a. Kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang timbul serta befikir dan bersikap secara positif

³ Hasil wawancara yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa subjek RAP merupakan remaja yang tidak pernah terpengaruh oleh emosi negatif, selain itu juga ia jarang

⁴⁸ melakukan pelanggaran terhadap peraturan yang sudah ditetapkan oleh pondok pesantren. Meskipun pernah itu disebabkan oleh hal yang tidak disengaja.

“ga jamaah..” (W1, S3, L, 453)

“karena ketiduran..” (W1, S3, L, 461)

Selanjutnya RAP juga tidak mudah terpengaruh dengan teman-temannya yang mengajak ia ⁷⁵ untuk melakukan hal-hal negatif seperti bolos, merokok dan lain sebagainya.

4) Kontrol Respon Emosi (*Control Emotional Response*) ¹⁰

- a. Kemampuan dalam mengontrol emosi serta respon emosi (nada suara, fisiologis dan perilaku)

³ Hasil wawancara yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa subjek RAP dapat mengontrol emosinya dengan baik, sebab ia memiliki strategi dalam menanggapi emosi yang sedang dirasakan. Strategi yang dipilih oleh RAP ialah dengan mengurangi interaksi dengan orang-orang disekitarnya untuk sementara waktu.

“ya tinggal menjauh dulu..” (W1, S3, L, 168-169)

“ya mungkin sekitar... 30 menit...” (W1, S3, L, 179-180)

“biasanya tidur aja...” (W1, S3, L, 295)

Paparan RAP diatas menunjukkan bahwa ia mampu mengekspresikan emosinya serta mampu menemukan strategi emosi yang digunakan untuk mengontrol emosi yang timbul. Akan tetapi tak jarang RAP terpengaruh oleh adanya emosi negatif terlebih ketika tidak dalam kondisi *mood* yang baik, maka ia akan dapat mengalami emosi yang meledak-ledak sehingga perilaku yang ditimbulkan terlalu berlebihan.

- b. Mampu menunjukkan serta sadar dengan emosi yang dirasakan

Hasil wawancara yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa subjek RAP mampu serta sadar akan emosi yang timbul atau sedang dirasakan, ia menunjukkan respon pada emosi yang timbul dengan strategi yang sudah ia pilih untuk menanggapi emosinya.

“iyaa...” (W1, S3, L, 282)

Beberapa paparan diatas menunjukkan bahwa subjek RAP merupakan remaja yang mampu untuk mengekspresikan dengan baik pada emosinya yang timbul tanpa adanya paksaan, namun hanya berlaku untuk orang terdekatnya. Selain itu paparan diatas juga sejalan dengan paparan dari pengurus dimana RAP memang sulit terbuka dengan orang lain, terlebih pengurus Pondok Pesantren sendiri meskipun sudah membujuknya untuk bercerita.

- d) Gambaran Regulasi Emosi subjek 4 (PSAB)

- 1) Aspek Penerimaan Emosi (*Acceptance of Emotional Response*)

- a. Kemampuan individu dalam menerima kondisi atau peristiwa yang dapat menimbulkan emosi serta tidak malu dalam mengekspresikan emosi negatif yang timbul

Hasil wawancara yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa subjek PSAB kurang mampu dalam mengekspresikan emosi yang timbul akibat dari suatu peristiwa, dimana PSAB lebih memilih untuk diam serta tidak terlalu menghiraukan emosi yang timbul kemudian strategi yang dipilih untuk meredakan emosi yang dirasakannya ialah dengan menghibur dirinya sendiri.

“diem mba..” (W1, S4, L, 70-74)

“iyaa,, diemm,,” (W1, S4, L, 75-76)

“bodoamat sih mba hehe,,” (W1, S4, L, 246-247)

Paparan dari pengurus Pondok Pesantren terkait PSAB menyebutkan bahwa subjek memiliki tingkat emosi yang agak stabil namun sulit dalam mengungkapkan atau menceritakan terkait apa yang sedang dialami atau dirasakannya, meskipun dari pengurus sendiri sudah membujuk PSAB untuk bercerita.

2) Aspek Strategi Penerimaan Emosi (*Strategies to Emotion Regulation*)

a. Kemampuan untuk menemukan cara dalam mengurangi atau menangani emosi negatif

Hasil wawancara yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa subjek PSAB dalam menanggapi emosi negatif yang timbul ialah dengan menghibur diri sendiri, dimana ia melakukan hal yang ia sukai yakni dibidang otomotif.

“ya ngehibur sendiri mbaa,,ngehibur diri sendiri gitu lho,,” (W1, S4, L, 186-187)

“yaa,, melakukan hobi..” (W1, S4, L, 88-89)

“main motor hahaha..” (W1, S4, L, 92-93)

Hal tersebut juga dibenarkan oleh pengurus, dimana menurut paparan dari pengurus pondok pesantren sendiri menyebutkan bahwa memang subjek alias PSAB ini memang menyukai hal-hal yang berkaitan dengan bidang otomotif.

b. Kejelasan Emosional

Hasil wawancara yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa subjek PSAB menyadari apabila sedang tidak dalam keadaan baik-baik saja, ia akan tetap berbaur dengan teman-temannya namun hanya seperlunya saja.

“kalo lagi gamood gitu sadar tapi kalau lagi pengen sendiri ngga sih mba...” (W1, S4, L, 153-156)

“yaa,, se,, seperlunaaa..” (W1, S4, L, 1615-166)

Adapun hal yang biasanya menjadi pemicu timbulnya emosi negatif dalam diri subjek, hal tersebut ialah ketika ia sedang merasa lelah dengan kegiatannya namun ada seseorang atau temannya yang mengajak subjek bercanda.

“lagi kecapean terus ada yang ngajak guyon,,,” (W1, S4, L, 170-171)

3) Keterlibatan Perilaku Tujuan (*Engaging in Goal Directed Behavior*)

- a. Kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang timbul serta befikir dan bersikap secara positif

Hasil wawancara yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa subjek PSAB merupakan individu yang terkadang masih terpengaruh dengan adanya emosi negatif, meskipun begitu ketika proses wawancara berlangsung subjek menyampaikan bahwa ia sudah mulai belajar untuk memperbaiki perilaku serta sikapnya. Meskipun masih sering terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya.

“sering mbaa..” (W1, S4, L, 212)

“yaa,, merubah sifat,,” (W1, S4, L, 215-216)

“yaa,, ada aja mba godaannya,,” (W1, S4, L, 220-221)

“yaa,, tadinya kan udah ada niatan mau jadi lebih baik kan,, tapi ada godaan dari entah temen entah yang lain,,” (W1, S4, L, 225-229)

Jawaban subjek diatas juga merupakan kegagalan yang dialami olehnya, dimana subjek menyebutkan bahwa pengalaman gagal yang ia alami adalah saat dimana

subjek mencoba memperbaiki perilaku atau sikapnya. Namun masih kerap kali terpengaruh oleh lingkungannya, sehingga terkadang kembali melakukan perilaku atau sikap yang tidak seharusnya.

4) Kontrol Respon Emosi (*Control Emotional Response*)

- a. Kemampuan dalam mengontrol emosi serta respon emosi (nada suara, fisiologis dan perilaku)

Hasil wawancara yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa subjek PSAB ketika timbul emosi negatif akan mengalami perubahan perilaku, meskipun jarang namun subjek memaparkan bahwa ia pernah memukul temannya yang menjadi alasan timbulnya emosi negatif.

“kalau teriak nangis engga sih mbaa,,” (W1, S4, L, 235-236)

“mukul ya,, jarang,,” (W1, S4, L, 238-239)

Penyataan subjek diatas dapat diketahui bahwa PSAB selaku subjek merupakan individu yang ketika sedang dikuasai oleh adanya emosi negatif ia akan mengalihkannya dengan melakukan kegiatan yang ia sukai, sehingga hampir tidak pernah melakukan hal yang merugikan ketika sedang mengalami adanya emosi negatif.

Hal tersebut juga sejalan dengan paparan dari pengurus Pondok Pesantren menyatakan bahwa PSAB merupakan santri yang lebih suka menghabiskan waktunya dengan melakukan hobinya yakni dibidang otomotif.

- b. Mampu menunjukkan serta sadar dengan emosi yang dirasakan

³ Hasil wawancara yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa subjek PSAB merupakan individu yang tidak memikirkan emosi yang timbul dalam dirinya, dimana seperti yang telah dipaparkan oleh subjek sendiri bahwa ia lebih memilih untuk *bodoamat* akan emosi yang sedang dirasakan.

“kalo lagi gamood gitu sadar tapi kalau lagi pengen sendiri ngga sih mba...” (W1, S4, L, 153-156)

“bodoamat sih mba hehe,,” (W1, S4, L, 246-247)

Selain itu ketika dirasa sedang merasa sedih subjek cenderung cuek akan perasaan sedih yang timbul tersebut, kemudian subjek juga memaparkan bahwa ia enggan untuk bercerita terkait apa yang sedang dia alami atau rasakan.

“cuek,,” (W1, S4, L, 252)

“nggaa,,” (W1, S4, L, 257)

“yaa,, gasuka aja..” (W1, S4, L, 260)

Paparan subjek diatas juga menunjukkan bahwa PSAB merupakan individu yang memang tertutup atau engga untuk ²⁰ menceritakan apa yang sedang dialami atau dirasakan, hal tersebut sejalan dengan pernyataan yang disampaikan oleh pengurus pondok pesantren.

Adapun pemaparan dari ATH selaku pengurus pondok pesantren yang menyatakan bahwa PSAB merupakan santri yang memang terbilang cukup sulit untuk mau mengutarakan apa yang sedang dialami atau rasakan, meskipun pengurus sudah berusaha membujuknya.

e) Gambaran Regulasi Emosi subjek 5 (MFFM)

1) Aspek Penerimaan Emosi (*Acceptance of Emotional Response*)

- a. Kemampuan individu dalam menerima kondisi atau peristiwa yang dapat menimbulkan emosi serta tidak malu dalam mengekspresikan emosi negatif yang timbul

Hasil wawancara yang telah dilakukan dengan subjek MFFM, subjek MFFM masih kesulitan dalam mengekspresikan emosi yang dirasakannya terlebih pada emosi negatif. Sehingga ia lebih memilih menghindari emosi tersebut sebab ia merasa malu untuk mengungkapkan atau mengekspresikan emosi tersebut.

"kalau sedih lebih milih menghindari sih mbaa.."

(W1, S5, L, 71-73)

"malu mbaa.." (W1, S5, L, 75)

"kalo marah....yaa diem aja.." (W1, S5, L, 78-79)

Kemudian menurut paparan dari pengurus terkait subjek MFFM ialah ketika ia sedang merasakan suatu emosi negatif, maka MFFM akan cenderung menggerutu sendiri.

2) Aspek Strategi Penerimaan Emosi (*Strategies to Emotion Regulation*)

- a. Kemampuan untuk menemukan cara dalam mengurangi atau menangani emosi negatif

Hasil wawancara yang telah dilakukan dengan subjek MFFM, menunjukkan bahwa MFFM dalam menangani atau mengurangi emosi negatif ialah dengan hanya bersifat acuh dengan emosi tersebut, dimana MFFM memaparkan bahwa ia lebih memilih untuk menyendiri

dan berdiam diri di kamar saja ketika dikuasai oleh timbulnya emosi negatif.

"biasanya,, sendiri aja sih,," (W1, S5, L, 45-46)

"heem,, menyendiri,," (W1, S5, L, 49-50)

"kamar paling mbaa.." (W1, S5, L, 89-90)

"yaa,, duduk aja mbaaa,," (W1, S5, L, 94-95)

"Cuma diem aja sih mbaa.." (W1, S5, L, 106-107)

Adapun menurut paparan dari pengurus terkait MFFM ketika sedang mengalami adanya emosi negatif yang timbul dan menguasai dirinya akan cenderung menggerutu saja, sebab menurut pengurus dari Pondok Pesantren MFFM sendiri merupakan santri yang cukup pendiam.

b. Kejelasan Emosional

Hasil wawancara yang telah dilakukan dengan subjek MFFM, subjek MFFM termasuk pada individu yang justru sadar akan timbulnya emosi negatif. Sebab ia seringkali lebih suka untuk menyendiri ketika sedang dikuasai oleh timbulnya emosi negatif.

"iya, biasanya tiba-tiba lagi pengen sendiri gitu kan mba?" (W1, S5, L, 256-258)

"iyaa,," (W1, S5, L, 261)

Adapun hal yang menjadi penyebab timbulnya emosi negatif pada subjek ialah ketika teman-temannya menjahili atau bahkan mengejeknya.

"kadang temen itu usil.." (W1, S5, L, 137-138)

"yaa,, ngolok-olok gitu,," (W1, S5, L, 140-141)

Kemudian adapun menurut paparan dari pengurus terkait MFFM ketika sedang mengalami adanya emosi negatif akan lebih sering untuk menggerutu.

3) Keterlibatan Perilaku Tujuan (¹¹ *Engaging in Goal Directed Behavior*)

- a. Kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang timbul serta befikir dan bersikap secara positif

Hasil wawancara yang telah dilakukan dengan subjek MFFM, subjek MFFM merupakan remaja yang pantang menyerah akibat suatu kegagalan. Hal tersebut terbukti ketika ia mendapatkan nilai yang kurang memuaskan, ia memperbaiki hal tersebut dengan belajar lebih giat lagi dan terbukti mampu mendapatkan nilai yang baik sesuai yang diharapkan.

“pernah, dapet nilai jelek padahal udah rajin belajar,,” (W1, S5, L, 199-201)

“belajar lagi sama lebih sungguh-sungguh ajasih mbak..” (W1, S5, L, 207-209)

“iya, nilainya jadi naik,,,” (W1, S5, L, 215-216)

Selanjutnya adapun menurut paparan dari pengurus terkait MFFM dalam bidang akademiknya merupakan siswa yang mampu mengikuti proses pembelajaran dengan baik, meskipun tidak terlalu menonjol di kelas namun MFFM tetap berusaha dengan maksimal untuk memahami materi pembelajarannya dengan seksama.

4) Kontrol Respon Emosi (¹⁰ *Control Emotional Response*)

- a. Kemampuan dalam mengontrol emosi serta respon emosi (nada suara, fisiologis dan perilaku)

Hasil wawancara yang telah dilakukan dengan subjek MFFM, subjek MFFM memaparkan bahwa ia pernah sampai menangis ketika sedang dikuasai oleh adanya emosi negatif. Meski begitu dengan timbulnya emosi

negatif tidak pernah sampai mempengaruhi perilakunya seperti memukul hingga berteriak.

“pernahnya nangis mbaa,,” (W1, S5, L, 222-223)

Hal tersebut disebabkan adanya sikap jahil dari teman subjek yang mengejek subjek, dimana peristiwa tersebut terjadi di sekolah MFFM.

“eee,, karena diejek-ejek gitu,,” (W1, S5, L, 226-227)

“di sekolah,,” (W1, S5, L, 230)

Pada saat itu MFFM diejek hingga ia menangis, beruntung teman-temannya yang lain membelanya sehingga membantu untuk menenangkan MFFM.

Adapun pemaparan yang disampaikan oleh pengurus Pondok Pesantren dimana ketika sedang dikuasai oleh adanya emosi negatif yang muncul, MFFM akan cenderung lebih memilih untuk menyendiri dan menggerutu. Kemudian ketika dibujuk oleh pengurus agar mau terbuka terkait apa yang dirasakan, MFFM berkenan untuk terbuka dan menceritakan. Namun tetap dari pengurus sendiri harus memiliki langkah yang tepat agar MFFM berkenan untuk menceritakan apa yang sedang dialami atau dirasakan.

- b. Mampu menunjukkan serta sadar dengan emosi yang dirasakan

Hasil wawancara yang telah dilakukan dengan subjek MFFM, subjek MFFM merupakan individu yang dapat dikatakan sadar akan timbulnya emosi negatif akibat dari suatu peristiwa. Namun meski begitu emosi negatif tidak pernah membuat MFFM lepas kendali hingga melakukan hal yang merugikan.

“iya, biasanya tiba-tiba lagi pengen sendiri gitu kan mba?” (W1, S5, L, 256-258)

“iyaa,,” (W1, S5, L, 261)

Adapun menurut paparan dari pengurus terkait MFFM ketika sedang mengalami adanya emosi negatif cenderung akan menggerutu, sebab MFFM tergolong anak yang pendiam.

B. Pembahasan

a. ²⁰ Gambaran Regulasi Emosi Pada Remaja Laki-laki yang Mengalami *Fatherless* di Pondok Pesantren Ar-Risalah

Penelitian ini, peneliti mengangkat judul mengenai kondisi regulasi emosi pada remaja di Pondok Pesantren Ar-Risalah yang mengalami *fatherless*. Remaja yang mengalami *fatherless* cenderung mengalami kesulitan dalam beberapa hal termasuk dalam meregulasikan emosi yang timbul dalam dirinya, sehingga remaja dengan kondisi tersebut memang harus mendapatkan perhatian khusus guna meminimalisir kejadian yang kurang berkenan dari perilaku yang timbul akibat dari emosi yang sulit dikendalikan. Adapun beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa remaja dengan kondisi *fatherless* akan cenderung mengalami perubahan perilaku juga psikologisnya, terutama pada kondisi emosinya.

Menurut Walden (Fauziyyah, Wibowo & Herawati, 2024) regulasi emosi merupakan suatu proses menerima, mempertahankan serta mengendalikan ¹⁰⁷ emosi pada waktu yang sesuai termasuk kemampuan untuk menyatakan atau mengungkapkan emosi. Adapun tujuan dari regulasi emosi sendiri menurut Gansefski (Triyono & Ekhsan, 2019) ialah proses pengelolaan pada peristiwa yang terjadi serta kurang disenangi oleh individu yang dapat memunculkan berbagai emosi.

Selain itu memiliki kemampuan dalam meregulasi emosi yang baik tentu sangat diperlukan terlebih pada remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan, sebab menurut Bone & Astuti (2019) apabila seorang remaja masih kurang dalam kemampuannya meregulasikan emosinya hal tersebut dapat memicu hal-hal yang tidak atau kurang menyenangkan seperti *bullying*, menyebar hoaks, membuat sensasi, berkelahi bahkan bisa sampai meminum minuman keras atau beralkohol. Selanjutnya regulasi yang dimiliki oleh seorang individu dapat dilihat dari 4 aspek regulasi emosi yang disampaikan oleh Gross (2014) aspek tersebut diantaranya adalah Penerimaan Emosi (*Acceptance of Emotional Response*), Strategi Penerimaan Emosi (*Strategies to Emotion Regulation*), Keterlibatan Perilaku Tujuan (*Engaging in Goal Directed Behavior*) dan Kontrol Respon Emosi (*Control Emotional Response*).

a. Penerimaan Emosi (*Acceptance of Emotional Response*)

Perilaku seseorang yang menerima kondisi atau peristiwa yang dapat menimbulkan emosi kemudian tidak malu untuk menyatakan, mengungkapkan atau mengekspresikan emosi yang timbul. Hasil analisis yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa subjek yang mengalami *fatherless* masih kurang mampu dalam mengekspresikan emosi yang timbul meskipun dari *significant others* memaparkan bahwa beberapa dari subjek memiliki tingkat emosi yang stabil.

Dimana subjek RRS, TA dan PSAB lebih memiliki diam dan tak acuh dengan emosi negatif yang timbul. Sehingga dapat diketahui bahwa baik RRS, TA dan PSAB masih mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi yang dirasakan. Sementara itu untuk kedua subjek yang tidak mengalami *fatherless* yakni RAP dan MFFM ketika mengalami emosi negatif juga melakukan hal yang tidak jauh berbeda dengan mereka yang

mengalami *fatherless*, dimana keduanya juga akan diam dan mungkin akan mengalihkannya dengan kegiatan ³⁴lainnya.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kartini, Effendy & Rohman (2023) dimana remaja dengan kondisi *fatherless* akan cenderung belum memiliki kemampuan dalam meregulasikan emosinya dengan baik. Remaja dengan kondisi *fatherless* akan terlihat perubahan perilakunya yang terlihat murung, tidak bersosialisasi dengan teman, timbul perasaan cemas yang berlebihan serta melakukan beberapa tindakan yang merugikan seperti kenakalan remaja.

b. Strategi Penerimaan Emosi (*Strategies to Emotion Regulation*)

Kemampuan seseorang dalam menemukan cara atau solusi guna mengurangi atau menangani emosi negatif yang timbul akibat dari suatu peristiwa. Hasil ¹³analisis yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa subjek yang mengalami *fatherless* tidak semua dari mereka mengalihkannya emosi yang dirasakan dengan melakukan kegiatan yang disukai, contohnya ialah RRS dan TA namun berbeda dengan PSAB.

Subjek RAP dan TA cenderung memilih tidak ambil pusing dan bersikap tak acuh dengan emosi yang muncul, ⁷²hal tersebut berbeda dengan yang dilakukan oleh PSAB yang lebih memilih melakukan hal yang ia sukai atau hobi dengan dalih menghibur diri dan meredakan emosi yang dirasakan. Selanjutnya untuk RAP dan MFFM sebagai subjek yang tidak mengalami *fatherless* dalam menangani emosi yang timbul dengan diam saja, namun tidak jarang menjauhi lingkungan dan menyendiri terlebih dahulu.

¹⁷Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati & Rahmasari (2024) strategi penerimaan emosi yang dilakukan oleh remaja dengan kondisi *fatherless* sangat penting untuk dilakukan, dimana hal tersebut dapat ²⁹dipengaruhi oleh

beberapa faktor. Faktor tersebut diantaranya adalah dukungan sosial, tekanan yang dihadapi, ingatan pada situasi tertentu hingga kepribadian individu.

c. Keterlibatan Perilaku Tujuan (*Engaging in Goal Directed Behavior*)

Kemampuan seseorang untuk tidak terpengaruh dengan adanya emosi negatif yang timbul serta berpikir dan bersikap secara positif. Hasil analisis yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa subjek yang mengalami *fatherless* tak jarang terpengaruh dengan adanya emosi negatif yang timbul. Dimana RRS, TA dan PSAB sendiri tidak terlalu terpengaruh dengan emosi negatif yang timbul dalam diri mereka.

Dimana dari emosi yang timbul tersebut dari subjek baik RRS dan TA lebih memilih untuk tidak acuh dan memilih untuk tidak terlalu menghiraukan emosi yang muncul, namun berbeda untuk PSAB sendiri justru mengalihkan perasaan emosi tersebut dengan melakukan hal yang ia sukai. Meskipun terkadang mereka terpengaruh oleh adanya emosi negatif, sehingga melakukan hal yang kurang baik. Selanjutnya untuk RAP dan MFFM sebagai subjek yang tidak mengalami *fatherless* ketika sedang dikuasai oleh adanya emosi negatif tak jarang justru terpengaruh oleh adanya emosi negatif tersebut.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saragih & Metia (2024) dimana remaja dengan kondisi *fatherless* akan cenderung mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi, penyimpangan perilaku serta timbulnya perasaan takut. Namun meski begitu beberapa dari subjek menunjukkan sikap yang mandiri ketika menangani timbulnya emosi negatif, merasa lebih nyaman di lingkungannya serta bertanggung jawab.

d. Kontrol Respon Emosi (¹⁰ *Control Emotional Response*)

Kemampuan seseorang dalam mengontrol serta merespon emosi yang timbul terlebih pada nada suara, fisiologis serta perilaku. Hasil analisis yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa subjek yang mengalami *fatherless* tidak semua mampu dalam mengontrol emosi yang timbul, dimana TA dan PSAB pernah sampai memukul saat sedang dikuasai oleh timbulnya emosi negatif.

Selain itu untuk RRS juga tak jarang terpengaruh dengan emosi negatif yang timbul, namun tidak sampai memukul hanya saja ketika ia sedang merasakan emosi yang memuncak akan berucap kasar. Selanjutnya untuk RAP yang merupakan subjek yang tidak mengalami *fatherless* ketika sedang dikuasai oleh adanya emosi negatif pernah sampai lepas kendali, dimana tingkat amarah yang ditunjukkan terlalu berlebihan. Berlanjut pada MFFM yang merupakan subjek yang juga tidak mengalami *fatherless* ketika sedang dikuasai oleh emosi negatif cenderung menampakkan perubahan perilaku namun tidak sampai lepas kendali sehingga melakukan hal yang merugikan.

Hal tersebut sejalan dengan pendapat dari Kartini, Effendy & Rohman (2023) dimana dalam jurnalnya disebutkan bahwa ketidakmampuan remaja dalam mengendalikan emosinya dalam berdampak pada perilaku sosial serta interaksi mereka ¹³⁸ baik di lingkungan keluarga maupun masyarakat. Dengan demikian penting bagi remaja untuk mampu dalam memahami serta mengatur emosi yang timbul, sehingga mereka akan mampu untuk mengambil keputusan yang adaptif tanpa menimbulkan konflik ³ baik untuk dirinya sendiri maupun orang lain.

C. Keterbatasan dan Hambatan

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu pada waktu serta jawaban subjek, dimana waktu pelaksanaan dalam pengambilan data dapat dikatakan terbatas sebab mengharuskan peneliti untuk mengikuti waktu luang yang dimiliki oleh Pondok Pesantren Ar-Risalah. Selain itu hambatan lain juga pada jawaban subjek yang tidak jarang menjawab secara singkat juga menjadi hambatan dalam proses penelitian ini, sehingga hal tersebut juga berpengaruh terhadap hasil data yang didapat. Hal tersebut dikarenakan proses *building raport* yang dilakukan oleh peneliti masih belum maksimal, sehingga membuat subjek masih merasa sungkan untuk menjabarkan dengan detail terkait pertanyaan yang diajukan oleh peneliti selama proses wawancara berlangsung.

Adapun keterbatasan dan hambatan lain juga terletak pada jumlah pengurus yang dapat ditemui oleh peneliti, dimana beberapa pengurus yang ditemui dan diwawancarai oleh peneliti tidak semua mengetahui terkait keadaan dari para santri yang menetap di pondok pesantren. Adapun jumlah dari pengurus pondok pesantren yang dapat ditemui dan dijadikan subjek oleh peneliti hanya sedikit.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dibuat terkait dengan kondisi regulasi emosi pada remaja yang mengalami *fatherless* di Pondok Pesantren Ar-Risalah, dapat diambil kesimpulan bahwa regulasi emosi remaja yang menjadi subjek tidak semua dari mereka mampu dalam meregulasikan emosi yang timbul, 4 dari 5 remaja yang menjadi subjek masih kesulitan dalam mengekspresikan emosi yang timbul dalam diri mereka.

Walaupun begitu terdapat salah satu subjek yang mampu untuk mengekspresikan emosinya meskipun hanya dengan keluarganya saja, namun untuk kondisi emosinya justru dapat dikatakan kurang stabil atau sering lepas kendali ketika sedang dikuasai dengan adanya emosi negatif. Oleh karena itu penting adanya rasa peka dan perhatian dari lingkungan baik dari lingkungan keluarga maupun masyarakat bagi remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan serta perkembangan, sebab beberapa dari subjek apabila dibujuk untuk bercerita mengenai apa yang sedang dialami maka subjek tersebut akan mau untuk bercerita. Meskipun tidak semua subjek mau bercerita meskipun sudah dibujuk.

Baik subjek yang mengalami *fatherless* maupun tidak mengalami *fatherless* memiliki kesamaan yakni kesulitan dalam mengekspresikan emosi yang timbul, meskipun tidak semua dari subjek terpegaruh dengan emosi yang timbul tersebut namun tetap ada dua dari lima subjek yang pernah sampai lepas kendali ketika dikuasai oleh adanya emosi negatif.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan serta perkembangan sangat dianjurkan untuk belajar terkait meregulasikan emosinya, hal tersebut penting dilakukan sebab kemampuan regulasi emosi juga merupakan hal yang penting untuk dimiliki oleh setiap individu. Oleh karena itu kemampuan regulasi emosi pada remaja memang sangat dibutuhkan untuk menghindari tindakan yang gegabah dalam menangani emosi yang timbul, sehingga tidak menimbulkan kerugian.

2. Bagi Orang Tua

Bagi orang tua, diharapkan dalam menghadapi remaja dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah sebagai orang tua harus memberikan arahan serta dukungan secara positif. Orang Tua juga harus mengerti serta memahami kondisi dari remaja itu sendiri, sehingga orang tua diharapkan untuk lebih peka dengan kondisi yang dirasakan serta dialami oleh remaja itu sendiri.

3. Bagi Pondok Pesantren

Bagi Pondok Pesantren, diharapkan melakukan pendekatan dengan remaja atau santri ketika berada di Pondok Pesantren. Hal tersebut penting dilakukan sebab pengurus merupakan orang tua bagi santri, kemudian dengan begitu diharapkan para santri akan lebih leluasa dalam mengekspresikan emosi yang dirasakan. Selain itu juga santri akan lebih terbuka terkait apa yang sedang dialami.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian terhadap subjek yang tidak memiliki ayah tetapi dengan kondisi yang berbeda. Peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan metode penelitian yang berbeda, menambahkan referensi terbaru, dan menambah subjek baru agar hasil penelitian lebih akurat.

Hasil Turnitin Monicha Seny Setiyana Final

ORIGINALITY REPORT

23%

SIMILARITY INDEX

22%

INTERNET SOURCES

9%

PUBLICATIONS

9%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source	1%
2	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	1%
3	123dok.com Internet Source	1%
4	jurnal.unissula.ac.id Internet Source	1%
5	eprints.uny.ac.id Internet Source	1%
6	repository.unjaya.ac.id Internet Source	1%
7	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	1%
8	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1%
9	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya	<1%

10 ecampus.iainbatusangkar.ac.id <1 %
Internet Source

11 Submitted to Universitas Muria Kudus <1 %
Student Paper

12 journal.pubmedia.id <1 %
Internet Source

13 etheses.uin-malang.ac.id <1 %
Internet Source

14 garuda.kemdikbud.go.id <1 %
Internet Source

15 jurnal.uns.ac.id <1 %
Internet Source

16 digilib.uin-suka.ac.id <1 %
Internet Source

17 id.scribd.com <1 %
Internet Source

18 docobook.com <1 %
Internet Source

19 Submitted to Universitas Muhammadiyah
Sidoarjo <1 %
Student Paper

20 repository.unair.ac.id <1 %
Internet Source

21	sipeg.unj.ac.id Internet Source	<1 %
22	eprints.undip.ac.id Internet Source	<1 %
23	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	<1 %
24	digilib.uinsa.ac.id Internet Source	<1 %
25	docplayer.info Internet Source	<1 %
26	ejournal.unesa.ac.id Internet Source	<1 %
27	repository.usd.ac.id Internet Source	<1 %
28	www.scribd.com Internet Source	<1 %
29	core.ac.uk Internet Source	<1 %
30	semnaspendidikan.mercubuana-yogya.ac.id Internet Source	<1 %
31	pdfs.semanticscholar.org Internet Source	<1 %
32	ejurnal.binawakya.or.id	

Internet Source

<1 %

33

Submitted to IAIN Bengkulu

Student Paper

<1 %

34

www.researchgate.net

Internet Source

<1 %

35

Submitted to Konsorsium PTS Indonesia -
Small Campus II

Student Paper

<1 %

36

kc.umn.ac.id

Internet Source

<1 %

37

dspace.uui.ac.id

Internet Source

<1 %

38

etheses.iainponorogo.ac.id

Internet Source

<1 %

39

journal-laaroiba.com

Internet Source

<1 %

40

text-id.123dok.com

Internet Source

<1 %

41

etd.umy.ac.id

Internet Source

<1 %

42

ejournal.gunadarma.ac.id

Internet Source

<1 %

43

lib.unnes.ac.id

Internet Source

<1 %

44

repository.ub.ac.id

Internet Source

<1 %

45

repositori.utu.ac.id

Internet Source

<1 %

46

repository.uin-suska.ac.id

Internet Source

<1 %

47

Submitted to Universitas 17 Agustus 1945
Surabaya

Student Paper

<1 %

48

repository.iainpurwokerto.ac.id

Internet Source

<1 %

49

Submitted to Universitas Muhammadiyah
Buton

Student Paper

<1 %

50

ejournal.ilkom.fisip-unmul.ac.id

Internet Source

<1 %

51

jbasic.org

Internet Source

<1 %

52

Submitted to Universitas Negeri Jakarta

Student Paper

<1 %

53

jurnal.causalita.com

Internet Source

<1 %

54	digilib.uinkhas.ac.id Internet Source	<1 %
55	jni.ejournal.unri.ac.id Internet Source	<1 %
56	Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part II Student Paper	<1 %
57	Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta Student Paper	<1 %
58	prosiding.unipma.ac.id Internet Source	<1 %
59	Indry Resky Purnawati, Widia Fithri, Rena Kinnara Arlotas. "Perbedaan Regulasi Emosi pada Mahasiswa dan Mahasiswi Yang Sedang Menjalani Bimbingan Skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang", Journal of Psychology Students, 2022 Publication	<1 %
60	Submitted to Institut Agama Islam Al-Zaytun Indonesia Student Paper	<1 %
61	Submitted to Lambung Mangkurat University Student Paper	<1 %
62	Submitted to Southern Illinois University	

<1 %

63

eprints.stiei-kayutangi-bjm.ac.id

Internet Source

<1 %

64

konsultasiskripsi.com

Internet Source

<1 %

65

repo.undiksha.ac.id

Internet Source

<1 %

66

repository.iainpalopo.ac.id

Internet Source

<1 %

67

repository.uinjkt.ac.id

Internet Source

<1 %

68

www.pps.unud.ac.id

Internet Source

<1 %

69

digilib.unisayogya.ac.id

Internet Source

<1 %

70

garuda.ristekbrin.go.id

Internet Source

<1 %

71

sinta.unud.ac.id

Internet Source

<1 %

72

101red.com

Internet Source

<1 %

73

Atikah Febriyanti, Amalia Juniary. "REGULASI EMOSI DAN PEMAAFAN PADA DEWASA AWAL

<1 %

KORBAN PERSELINGKUHAN", Psychology
Journal of Mental Health, 2020

Publication

74	journal.laaroiba.ac.id Internet Source	<1 %
75	jurnal.radenfatah.ac.id Internet Source	<1 %
76	jurnal.umrah.ac.id Internet Source	<1 %
77	jurnaledukasia.org Internet Source	<1 %
78	repository.unj.ac.id Internet Source	<1 %
79	Submitted to Universitas Andalas Student Paper	<1 %
80	Submitted to Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Student Paper	<1 %
81	Submitted to University of Wollongong Student Paper	<1 %
82	e-theses.iaincurup.ac.id Internet Source	<1 %
83	Alex Setiawan, Neti Juniarti, Fanny Adistie. "DESCRIPTION OF PARENTING STYLES ON ADOLESCENTS WITH RISK BEHAVIOR IN	<1 %

VOCATIONAL HIGH SCHOOL "X"
PANGANDARAN REGENCY", Jurnal Kesehatan
Komunitas, 2020

Publication

84

Submitted to University of Muhammadiyah
Malang

Student Paper

<1 %

85

Submitted to iGroup

Student Paper

<1 %

86

idm.or.id

Internet Source

<1 %

87

repository.unmuhjember.ac.id

Internet Source

<1 %

88

Mega Purnama Dewi, Widyastuti Widyastuti.
"Keterlibatan Ayah dan Regulasi Emosi
Remaja di Pamotan", Journal of Islamic
Psychology, 2024

Publication

<1 %

89

Siti Usniah, Anas Alhifni. "KARAKTERISTIK
ENTREPRENEUR SYARIAH PADA USAHA
MIKRO, KECIL DAN MENENGAH (UMKM) DI
BOGOR", JURNAL SYARIKAH : JURNAL
EKONOMI ISLAM, 2017

Publication

<1 %

90

Submitted to Sriwijaya University

Student Paper

<1 %

91	etheses.uinmataram.ac.id Internet Source	<1 %
92	pustaka.unpad.ac.id Internet Source	<1 %
93	Priskila Rossi Andriana, Heru Astikasari Setya Murti. "Hubungan Regulasi Emosi Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Yang Mengalami Body Shaming", G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2024 Publication	<1 %
94	Submitted to Sultan Agung Islamic University Student Paper	<1 %
95	Submitted to Universitas Lancang Kuning Student Paper	<1 %
96	Submitted to Universitas Semarang Student Paper	<1 %
97	ejournal.uin-malang.ac.id Internet Source	<1 %
98	repository.unej.ac.id Internet Source	<1 %
99	Submitted to IAIN Kudus Student Paper	<1 %
100	bhl-jurnal.or.id Internet Source	<1 %

101	ejournal.ugkmb.ac.id Internet Source	<1 %
102	idr.uin-antasari.ac.id Internet Source	<1 %
103	library.um.ac.id Internet Source	<1 %
104	ojs.unud.ac.id Internet Source	<1 %
105	pdffox.com Internet Source	<1 %
106	www.ejournal.stitmuhibangil.ac.id Internet Source	<1 %
107	Adisty Nur Fauziyyah, Arsi Galuh Prameswari Wibowo, Netty Herawati. "Gambaran Regulasi Emosi Remaja Korban Bullying di Pondok Pesantren Nasyrul Ulum, Kabupaten Sumenep", Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia, 2024 Publication	<1 %
108	Monifa Putri. "Pengaruh Lingkungan Keluarga Terhadap Perokok Elektrik", Indo Green Journal, 2023 Publication	<1 %
109	Santa Andrea Dewinda Aritonang, Christiana Hari Soetjningsih. "Pola Asuh Otoritatif dan	<1 %

Regulasi Emosi pada Remaja Akhir", G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2024

Publication

110	beritakotacilegon.blogspot.com Internet Source	<1 %
111	download.garuda.kemdikbud.go.id Internet Source	<1 %
112	ejournal.unhi.ac.id Internet Source	<1 %
113	id.nfplitigation.com Internet Source	<1 %
114	repository.unisda.ac.id Internet Source	<1 %
115	Dewi Lutfianawati, Asri Mutiara Putri, Junaidi Junaidi, Tria Wijayanti, Kina Okta Vina, Juni Ramadhani Sari. "Pelatihan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Baru", Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 2023 Publication	<1 %
116	Nelly Suciati, Noor Edwina Dewayani Soeharto. "HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DAN REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU BULLYING PADA SISWA SD", Jurnal Psikohumanika, 2018 Publication	<1 %
117	digilib.iain-palangkaraya.ac.id Internet Source	

<1 %

118 dosenpsikologi.com
Internet Source

<1 %

119 eprints.umm.ac.id
Internet Source

<1 %

120 eprints.uns.ac.id
Internet Source

<1 %

121 forum.prodigy.co.id
Internet Source

<1 %

122 gusprianto.blogspot.com
Internet Source

<1 %

123 journal.unesa.ac.id
Internet Source

<1 %

124 online-journal.unja.ac.id
Internet Source

<1 %

125 repository.iainambon.ac.id
Internet Source

<1 %

126 surabayajobfair.com
Internet Source

<1 %

127 Albertoes Pramoekti Narendra. "Manajemen dan Organisasi Informasi : Studi di Fakultas Teknologi Informasi Universitas Kristen Satya

<1 %

Wacana Salatiga", Tik Ilmeu : Jurnal Ilmu
Perpustakaan dan Informasi, 2019

Publication

128	Ayu Ratna Tri Utari, I Made Rustika. "Konsep Diri Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Perilaku Prososial Remaja Sekolah Menengah Atas", Jurnal Studia Insania, 2021 Publication	<1 %
129	admin.ebimta.com Internet Source	<1 %
130	ejournal.umpwr.ac.id Internet Source	<1 %
131	ejournal.unuja.ac.id Internet Source	<1 %
132	eugnoze2152008.blogspot.com Internet Source	<1 %
133	ftik.iainpurwokerto.ac.id Internet Source	<1 %
134	h2dy.wordpress.com Internet Source	<1 %
135	ilmiahtesis.wordpress.com Internet Source	<1 %
136	johannessimatupang.wordpress.com Internet Source	<1 %
137	journal.unimar-amni.ac.id Internet Source	<1 %

<1 %

138 penulis.ukm.um.ac.id
Internet Source

<1 %

139 repository.ipb.ac.id
Internet Source

<1 %

140 repository.uma.ac.id
Internet Source

<1 %

141 repository.unpar.ac.id
Internet Source

<1 %

142 repository.upi.edu
Internet Source

<1 %

143 silvia87fardatus.blogspot.com
Internet Source

<1 %

144 spektrumlama.stikosa-aws.ac.id
Internet Source

<1 %

145 Nikita Lumenta, Herlina I.S Wungouw,
Michael Karundeng. "HUBUNGAN POLA ASUH
ORANG TUA DENGAN KEMATANGAN EMOSI
REMAJA DI SMA N 1 SINONSAYANG", JURNAL
KEPERAWATAN, 2019
Publication

<1 %

146 Septi Maisyaroh Ulina Panggabean.
"Hubungan Pola Asuh Orang Tua terhadap
Kejadian Sibling Rivalry pada Anak di RW 002

<1 %

Kelurahan Bukit Tempayan Kecamatan Batu
Aji Kota Batam", Jurnal Surya Medika, 2021

Publication

-
- 147 journal.unj.ac.id <1 %
Internet Source
-
- 148 Hajrah Rizkiyani Masbul, Retno Hanggarani Ninin. "Attachment & Loneliness: Study of First-Time Adult Women Experiencing Parental Divorce", Scaffolding: Jurnal Pendidikan Islam dan Multikulturalisme, 2024 <1 %
Publication
-
- 149 Mujahidatul Hasanah, Dora Samaria. "Regulasi Emosi dan Intensitas Nyeri Haid Primer Remaja Putri", JKEP, 2022 <1 %
Publication
-
- 150 Syifa Aulia Rahma, Audrie Pingkan Putri Ikhsan, Diandra Yemima. "Dampak Pengabaian Orang Tua Terhadap Regulasi Emosi Anak", Jurnal Psikologi, 2024 <1 %
Publication
-
- 151 jurnalnasional.ump.ac.id <1 %
Internet Source
-
- 152 religiusitasregulasiemosi.blogspot.com <1 %
Internet Source
-

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA