

## **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 diambil 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

#### a. 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.

## b. 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 bilangny...”* (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 (*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 bilangny...” (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

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.

*“iyaa..”* (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 befikir 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 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)

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.

“*enggah 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 bafikir dan bersikap secara positif

Hasil wawancara yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa subjek RAP merupakan remaja yang tidak pernah terpengaruh oleh emosi negatif, selain itu juga ia jarang 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 untuk melakukan hal-hal negatif seperti bolos, merokok dan lain sebagainya.

#### 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 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 (*Acceptence 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 menangani 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,, seperlunyaa..” (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,, jarangg,,*” (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

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 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 (*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 (*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

### 1. 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 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 lainnya.

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 menanggapi emosi negatif yang timbul akibat dari suatu peristiwa. Hasil analisis 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, hal 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 menanggapi emosi yang timbul dengan diam saja, namun tidak jarang menjauhi lingkungan dan menyendiri terlebih dahulu.

Hal 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 dipengaruhi 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 (*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 menampilkan 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 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 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 rapport* 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 menetao di pondok pesantren. Adapun jumlah dari pengurus pondok pesantren yang dapat ditemui dan dijadikan subjek oleh peneliti hanya sedikit.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
PERPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA