

Gambaran Regulasi Emosi Remaja Laki-Laki yang Mengalami Fatherless

Maura Fisca Nurshabrina¹, Agoes Dariyo²

^{1,2} Universitas Tarumanagara

e-mail: maura.705210237@stu.untar.ac.id¹, agoesd@fpsi.untar.ac.id²

Abstrak

Emosi adalah aspek penting yang ada pada setiap jiwa manusia karena emosi bukan hanya sekedar perasaan yang timbul dalam diri seseorang tetapi juga memainkan peran dalam cara manusia berinteraksi dengan dunia, membuat keputusan, mengatur hubungan sosial. Dengan ini setiap manusia perlu memiliki regulasi emosi yang baik agar dapat menghadapi tantangan kehidupan dengan efektif dan sehat. Regulasi emosi yang baik ini dapat dikembangkan oleh adanya peran ayah yang tidak hanya memberi nafkah namun juga pengasuhan yang baik secara mental dan moral. Penelitian ini bertujuan memberikan gambaran regulasi emosi pada remaja laki-laki yang mengalami fatherless. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik wawancara dan observasi. Subjek penelitian ini terdiri dari empat orang laki-laki remaja akhir yang berusia 17 sampai 22 tahun. Penelitian ini berlangsung dalam rentan waktu enam bulan, dimulai pada juli 2024 sampai dengan desember 2024. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat dua subjek yang belum memiliki regulasi emosi yang cukup baik karena belum memenuhi aspek acceptance of emotional response, strategies to emotion, engaging in goal-directed, dan control emotion responses.

Kata kunci: *Regulasi Emosi, Fatherless, Remaja Laki-Laki*

Abstract

Emotions are an important aspect of every human soul because emotions are not just feelings that arise in a person but also play a role in how humans interact with the world, make decisions, and regulate social relationships. With this, every human being needs to have good emotional regulation in order to face life's challenges effectively and healthily. This good emotional regulation can be developed by the role of a father who not only provides a living but also provides good mental and moral care. This study aims to provide an overview of emotional regulation in male adolescents who experience fatherlessness. This study uses a qualitative method with interview and observation techniques. The subjects of this study consisted of four late adolescent males aged 17 to 22 years. This study took place over a period of six months, starting in July 2024 to December 2024. The results of this study indicate that there are two subjects who do not have good enough emotional regulation because they have not met the aspects of acceptance of emotional response, strategies to emotion, engaging in goal-directed, and control emotion responses.

Keywords: *Emotional Regulation, Fatherless, Male Adolescents*

PENDAHULUAN

Seorang ayah memainkan peran yang sangat signifikan terutama pada perkembangan emosional anak. Ayah tidak hanya berfungsi sebagai penyedia nafkah namun juga sebagai seseorang yang akan dianggap teladan, dan memberikan rasa aman dan kenyamanan pada anak. Kehadiran ayah dapat memberikan stabilitas emosional, namun seringkali anak kehilangan sosok ayah karena berbagai alasan seperti pekerjaan yang menyita waktu, perceraian atau kematian. Akibatnya, anak-anak mengalami kekurangan atau bahkan sama sekali tidak menerima kasih sayang, dan perhatian dari seorang ayah (Alfasma, Santi & Kusumandari, 2022). Menurut Halverson (dalam Adzania Masykur, 2013) terdapat tiga tugas utama peran ayah. Pertama,

memberikan pendidikan agama kepada anak; kedua, sebagai pemimpin atau kepala keluarga; dan ketiga, menjadi seorang teladan yang baik untuk anak anaknya. Selain itu, religiusitas juga dapat menjadi salah satu hal yang mempengaruhi emosional seseorang yang dapat memperkuat kemampuan regulasi emosi secara internal (Angelia et al., 2020).

Oleh karena itu, peran ayah dalam fungsi keluarga memiliki dampak signifikan terhadap regulasi emosi remaja akhir (Widyaswara, Latifun & Syakarofath, 2022). Selain itu menurut Setyawati dan Rahardjo (2015) jika ayah tidak banyak memberikan perhatian, dan kepedulian terhadap anak, anak akan beresiko mengalami father hunger, yaitu gangguan psikologis pada anak yang merasakan hilangnya peran ayah dalam kehidupan mereka.

Hal ini tentu akan berdampak negatif pada pembentukan karakter emosional anak. Pembentukan karakter dan menjadi teladan yang baik adalah tanggung jawab bersama bagi orang tua. Maka dari itu anak memerlukan peran ibu dan ayah secara saling melengkapi. Karena sistem keluarga patrilineal yang populer di Indonesia sehingga di lapangan sering kali tanggung jawab untuk membimbing dan mengasuh anak cenderung lebih banyak ditugaskan kepada ibu. Sementara sang ayah lebih fokus pada memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga. Sehingga ayah tidak banyak terlibat pada pengasuhan, pendidikan, dan kebutuhan emosional anak seperti kasih sayang. Kualitas yang diberikan oleh ibu maupun ayah seharusnya setara, karena pengalaman dan waktu yang dilakukan bersama ayah juga memiliki dampak penting terhadap perkembangan anak di masa mereka dewasa nanti (Setyawati & Rahardjo, 2015). Orang tua juga diharapkan aktif terlibat dalam kehidupan anak mereka baik dalam aspek akademik, aspek emosional maupun aspek-aspek lainnya (Valerama & Dariyo, 2023).

Adolescence atau remaja adalah fase transisi dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa, yang melibatkan beberapa perubahan penting pada hormonal, fisik, psikologis, dan sosial. Berbagai perubahan ini dapat dipengaruhi oleh faktor sosial-ekonomi dan budaya (Safithri et al., 2020). Perubahan-perubahan tersebut dapat menjadi tantangan bagi orang tua jika orang tua tidak memahami proses transisi yang terjadi dengan baik (Batubara, 2016).

Secara psikososial, pertumbuhan pada masa remaja terbagi menjadi tiga (3) tahap yaitu remaja awal (early adolescence), pertengahan (middle adolescence), dan akhir (late adolescence). Menurut Mappiare (dalam Dewi, 2021) remaja akhir dimulai dari usia 17 atau 18 dan berlangsung hingga usia 21 hingga 22 tahun. Pada fase late adolescence ini, individu mulai mampu mengendalikan emosinya sendiri, menunjukkan keberanian dalam menjalani kehidupan dan memiliki tujuan hidup yang jelas untuk masa depannya.

Banyaknya perubahan yang terjadi pada masa remaja akhir memengaruhi kehidupan remaja secara signifikan, termasuk munculnya sikap kritis yang lebih aktif dan kemampuan mereka untuk mengambil keputusan sendiri mengenai kegiatan yang ingin dilakukan. Late Adolescence atau Masa Remaja Akhir merupakan masa terakhir pada proses perkembangan remaja, baik dari perkembangan fisik maupun psikologis. Pada fase ini, remaja diharapkan dapat mempersiapkan diri untuk menjalani kehidupan masa dewasa dimana pada masa ini seseorang diperlukan memiliki mental yang sudah matang dan juga kesiapan fisik yang juga menjadi aspek penting untuk menjalani masa dewasa.

Perubahan yang terjadi selama masa remaja akhir dapat memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap individu tersebut, sehingga bimbingan dan arahan dari orang tua sangat diperlukan untuk mendukung kesiapan dan kematangan dalam menghadapi masa dewasa (Suryana, Wulandari, Sagita & Harto, 2022). Masa storm and stress adalah periode remaja yang ditandai oleh perubahan emosi yang intens, disertai dengan pertumbuhan fisik yang signifikan, dan perubahan psikis yang tidak stabil.

Emosi yang dirasakan pada akhir masa remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor lingkungan, termasuk tempat tinggal, dinamika keluarga, sekolah, teman sebaya, serta berbagai aktivitas sehari-hari yang dilakukan individu (Suryana, Wulandari, Sagita & Harto, 2022). Karena tempat tinggal dapat mempengaruhi perasaan kenyamanan dan keamanan, dinamika keluarga, sekolah, dan teman sebaya memberikan dampak melalui interaksi sosial yang dapat membentuk percaya diri dan stabilitas emosional. Emosi yang intens ini dapat memicu konflik dengan orang tua dimana remaja memiliki keinginan untuk lebih mandiri, dan juga memicu tekanan untuk berprestasi dan memikirkan masa depan. Karena itu, seorang remaja perlu memiliki kemampuan

regulasi emosi. Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami dan mengelola emosi diri sendiri dengan cara yang adaptif, dan sehat. Keterampilan dalam mengelola emosi ini sangat penting bagi perkembangan remaja, terutama pada tahap akhir masa remaja yang merupakan periode krusial dalam hubungan interpersonal, dan kesiapan dalam menghadapi di fase dewasa nanti.

Regulasi emosional yang baik juga dapat membantu seseorang dapat mengelola stres dengan baik, membangun hubungan yang sehat, dan juga mencapai kesuksesan sosial, dan akademik (Gross & John, 2003). Salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan ini adalah bagaimana pola asuh yang diterima oleh sang anak.

Pola asuh dibentuk oleh cara orang tua mendidik anak. Jika metode pendidikan yang digunakan tidak tepat, hal ini bisa berdampak negatif pada perkembangan pola pikir anak dalam memahami berbagai hal. Menurut Shocib (dalam Handayani et al., 2020) pola asuh merujuk pada kemampuan orang tua untuk menunjukkan otoritas yang diterima oleh anak, yang dapat memberikan motivasi, bimbingan, dan dukungan untuk membentuk karakter anak sehingga situasinya dihargai oleh anak tersebut.

Terdapat beberapa macam pola asuh seperti otoritatif, otoriter dan permisif. Pola asuh otoritatif adalah pola asuh yang menekankan pada kehangatan dan kasih sayang namun tetap menetapkan peraturan dengan penjelasan yang efektif agar anak tetap patuh dan mengerti alasan (Anggrainy, 2020).

Menurut Taib, Mufidatul dan Bun (2020) pola asuh otoriter adalah pola asuh yang berlawanan dengan pola asuh otoritatif karena orang tua cenderung menetapkan aturan yang perlu dipatuhi tanpa terkecuali dan sering kali disertai kekerasan. Pola asuh permisif sendiri menurut Kartono (dalam Pravitasari, 2012) adalah dimana orang tua memberikan kebebasan yang penuh kepada anak terhadap keputusan atau langkah yang akan diambil. Orang tua tidak memberikan arahan atau penjelasan yang sebaiknya dilakukan. Pada pendekatan permisif ini, komunikasi antara orang tua dan anak hampir tidak ada.

Pola emosi yang muncul pada masa remaja akhir adalah pola yang terbentuk pada masa kanak-kanak, perbedaannya hanya terletak pada intensitas rangsangan yang memengaruhi emosi tersebut. Berdasarkan pernyataan tersebut maka anak-anak perlu memiliki hubungan yang baik dengan kedua orang tua dan sekitarnya agar dapat membentuk pribadi dengan regulasi emosi yang baik (Pravitasari, 2012). Seperti pada saat menjalin hubungan sosial, dan romantis yang kompleks dapat menimbulkan ketidakstabilan emosi. Dimana mereka akan memiliki konflik dengan teman atau pasangan yang dapat menimbulkan stres atau bahkan kesulitan mengatur emosi seperti rasa marah, cemburu atau kesedihan yang mendalam yang dapat menimbulkan penyakit mental.

Maka dari itu dibutuhkan regulasi emosi yang baik untuk membantu kesejahteraan hidup remaja akhir. Terdapat beberapa penelitian yang telah meneliti tentang fatherless sebelumnya namun penelitian tersebut hanya fokus pada remaja wanita, kasus karena kematian dan beberapa menggunakan metode kuantitatif. Penelitian ini akan memperdalam dan membantu eksplorasi dampak ketiadaan figur ayah yang mempengaruhi regulasi emosi pada remaja akhir laki-laki yang mengalami fatherless karena perceraian dan kematian lalu melakukan metode penelitian kualitatif agar informasi yang didapatkan lebih jelas dan mendalam.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dilihat bahwa keberadaan sang ayah sangat penting pada regulasi emosi remaja akhir laki laki dimana regulasi emosi menjadi aspek penting yang mempengaruhi perkembangan kesehatan mental dan kesejahteraan kehidupan mereka. Kurangnya figur ayah dalam kehidupan mereka juga akan memperburuk tantangan dalam mengelola regulasi emosi. Tanpa kehadiran ayah yang memberikan bimbingan, dukungan yang konsisten atau figur otoritas seorang laki laki, remaja laki-laki mungkin akan mengalami kesulitan dalam membentuk identitas dan memahami cara yang sehat untuk mengelola perasaan mereka.

Bagaimana pola asuh dan lingkungan sosial membantu remaja akhir mengelola regulasi emosi disaat mereka kehilangan peran ayah dan membantu mendukung kesehatan mental dan menjadi pribadi yang berkembang.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian disini adalah metode penelitian kualitatif. Menurut Murdiyanto (2020) penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan temuan yang tidak dapat dicapai dengan metode *statistic* atau cara kuantifikasi lainnya. Biasanya, penelitian ini terkait dengan isu-isu sosial dan hubungan manusia yang bersifat interdisipliner, dengan fokus pada pendekatan multimetode, naturalistik, dan interpretatif (Creswell, 1994 dalam Fadli, 2021). Sedangkan menurut Bogdan dan Taylor (2007) metode kualitatif adalah metode yang dapat menghasilkan data deskriptif dari partisipan atau orang-orang dan bagaimana mereka berperilaku. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja akhir laki-laki yang berusia sekitar 17 (tujuh belas tahun) sampai 22 (dua puluh dua tahun), subjek juga mengalami *fatherless* (kekurangan kontribusi dari sosok ayah) selama periode perkembangan mereka karena perceraian ataupun kematian, subjek memiliki masalah dengan cara mereka meregulasi emosi. Teknik yang digunakan pada penelitian ini menggunakan teknik Purposive sampling, pada teknik purposive sampling sampel yang dipilih berdasarkan kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian, sehingga sampel tersebut bisa dijadikan sampel yang memiliki tujuan (Moleong, 2017 dalam Abidina & Mujahid, 2022). Penelitian ini menggunakan pengambilan data dengan cara *in depth interview* atau wawancara secara mendalam, wawancara yang dilakukan menggunakan teknik semi-terstruktur lalu melakukan observasi, dan dokumentasi (Murdiyanto, 2020; Abidina & Mujahid, 2022). Data dalam penelitian penting untuk mengungkap berbagai aspek dan permasalahan terkait dengan studi tersebut menurut Miles dan Huberman (dalam Murdiyanto, 2020) beberapa hasil analisis data yang digunakan oleh peneliti mencakup: (a) peneliti mengumpulkan data yang diperoleh dalam bentuk teks, visual, dan audio menjadi unit data yang terstruktur dan rinci, (b) pengodean, peneliti mengelompokkan data ke dalam kategori, (c) peneliti menyiapkan data penelitian yang telah dirangkum untuk menyajikan hasil penelitian.

Teknik Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah Triangulasi data. Menurut Murdiyanto (2020) Triangulasi adalah teknik yang digunakan untuk menguji kredibilitas data dengan cara memverifikasi informasi dari sumber yang sama menggunakan berbagai metode. Contohnya, jika data diperoleh melalui wawancara, data tersebut kemudian diperiksa dengan metode lain seperti observasi, dokumentasi, atau kuisioner. Teknik analisis data pada penelitian ini akan menyusun data yang diperoleh dari wawancara, hasil catatan observasi dan rekaman yang ada.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Fatherless

Fatherless adalah kondisi dimana seorang anak kehilangan peran ayah padahal anak perlu memiliki seorang ayah untuk mengatur dan menjaga kesejahteraan keluarganya. Peran seorang ayah dalam keluarga sangat penting karena ayah memegang kendali ketentraman dan kebahagiaan keluarga dimana ayah diwajibkan untuk memenuhi kebutuhan keluarga secara nafkah biaya dan nafkah batin. *Fatherless* atau kehilangan peran ayah dapat disebabkan oleh kematian perceraian atau ayah yang tidak hadir dalam kehidupan sosial dan emosional anak.

Pada subjek MFA dan DA mengalami *fatherless* karena kematian ayah subjek MFA meninggal pada tahun 2011 atau sekitar 13 tahun yang lalu. Sedangkan pada subjek DA ayahnya meninggal pada 2015 atau sekitar 9 tahun yang lalu dan pada subjek CG dan MG mengalami *fatherless* karena perceraian. Kedua orang tua subjek CG berpisah pada tahun 2023 dan kedua orang tua subjek MG berpisah pada tahun 2021.

1. Aspek-aspek Peran Ayah

Berdasarkan pernyataan keempat subjek dapat disimpulkan bahwa ayah keempat subjek memberi nafkah. Namun, hanya ketiga subjek yang merasakan bahwa ayahnya sesuai dengan aspek yang dikemukakan oleh Hart (dalam Yuniardi, 2012) yaitu ayah sebagai teman, panutan, pelindung, mendisiplinkan, sumber dukungan dan sumber informasi yaitu subjek DA, CG dan MG. Sedangkan, pada subjek MFA ayahnya hanya memberikan peran pemberi nafkah dan orang yang mendisiplinkan dirinya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa DA, CG dan MG memiliki hubungan yang dekat dengan ayahnya sedangkan MFA tidak terlalu dekat dan tidak mengenal ayahnya dengan baik.

2. Dampak Fatherless

Terdapat beberapa dampak yang akan dialami oleh remaja laki-laki yang mengalami kematian atau perceraian dikehidupannya. Perceraian dapat mengurangi kesejahteraan anak secara emosional dan sosial. Sehingga, anak dapat mengalami masalah dalam mengatur emosinya, kecemasan yang tinggi dan bahkan prestasi yang rendah (Amato & Keith, 1991). Selain itu kematian seorang ayah juga dapat mengakibatkan anak tidak mendapatkan pengasuhan secara menyeluruh yang dapat memberikan rasa kekosongan. Hubungan pernikahan yang kurang harmonis juga dapat menimbulkan kehilangan peran pada anak.

Berdasarkan pernyataan keempat subjek bahwa pada subjek MFA menyatakan bahwa kematian ayahnya tidak memberikan dampak pada dirinya, namun terlihat memiliki dampak pada MFA karena dirinya tidak memiliki pengasuhan yang cukup, pada subjek DA kematian ayahnya berdampak dirinya karena rasa kecewa yang dirasakannya membuat DA kehilangan motivasinya untuk menjalani pendidikannya.

Pada subjek CG menyatakan perceraian ayahnya tidak memberikan dampak yang signifikan padanya hanya saja berdasarkan pernyataan-pernyataan CG bahwa terdapat dampak pada CG yaitu dirinya tidak memiliki pengasuhan penuh dan kehilangan pengawasan dari ayahnya. Pada subjek MG merasakan tidak memiliki dampak namun MG merasa bahwa kekecewaan pada ayahnya membuat dirinya tidak peduli pada kasih sayang ayahnya.

Dengan itu dapat disimpulkan bahwa pada keempat subjek yang mengalami *fatherless* karena kematian maupun perceraian terdapat dampak pada setiap subjek. Hanya saja pada subjek MFA, CG dan MG tidak mendalami kejadian tersebut kepada emosional kehidupannya.

Tabel 1. Perbandingan Penyebab Subjek

Fatherless	MFA	DA	CG	MG
Penyebab <i>fatherless</i>	Kematian	Kematian	Perceraian	Perceraian
Peran ayah	Hanya memenuhi aspek	Memenuhi	Memenuhi	Memenuhi
Dampak	Memiliki Dampak	Memiliki Dampak	Memiliki Dampak	Memiliki Dampak

Regulasi Emosi

Remaja dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah memiliki kecenderungan yang lebih tinggi terlibat dalam perilaku-perilaku yang negatif. Seperti *cyberbullying*, senang menyebarkan cerita palsu, menciptakan sensasi, berkelahi, dan mengonsumsi minuman beralkohol (Bone & Astuti, 2019)

1. Aspek-aspek Regulasi Emosi Gratz dan Roemer (2004)

a. *Acceptance of emotional response*

Gratz dan Roemer (2004) berpendapat bahwa terdapat empat aspek utama yang dimiliki individu untuk mengatur emosinya, aspek yang pertama adalah *Acceptance of emotional response* atau penerimaan respon emosional dimana individu memiliki kemampuan untuk menerima peristiwa yang memicu emosi negatif tanpa merasakan rasa malu.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat dua subjek yang dapat menerima keadaan yaitu subjek MFA dan CG dan terdapat dua subjek yang tidak dapat menerima yaitu subjek DA dan MG. MFA dan CG sudah terbukti memiliki rasa penerimaan pada hal yang terjadi tanpa memiliki rasa malu.

Pada subjek MFA karena dirinya yang tidak terlalu dekat dengan ayahnya, selain itu MFA juga merasa dirinya saat ditinggalkan ayahnya belum memiliki empati yang terlalu tinggi sehingga penerimaan terhadap kepergian ayahnya tidak terlalu berat. Pada subjek CG bisa menerima karena memikirkan bahwa hal ini adalah hal yang terjadi karena persetujuan kedua orang tuanya CG hanya menghormati keputusan kedua orang tuanya dan berusaha untuk menerima.

Namun pada subjek DA hal ini sulit diterima olehnya karena kedekatannya dengan sang ayah dan rasa kecewanya yang mendalam saat mengetahui kepergian ayahnya. Hal ini membuat DA bahwa hal yang terjadi pada kehidupannya adalah hal yang tidak adik sehingga membuat DA kehilangan arah dan tidak peduli pada kesehatan mental dan fisiknya. Selain itu pada subjek MG juga merasa kesulitan karena rasa kecewanya pada ayahnya yang memiliki hubungan dekat dengannya dan saat mengetahui perselingkuhan yang dilakukan ayahnya hal itu membuat CG sangat kecewa dan tidak terima.

Sehingga hal ini dapat disimpulkan bahwa MFA dan CG terlihat sudah memenuhi aspek *Acceptance of emotional response* yang dikemukakan oleh Gratz dan Roemer (2004).

Tabel 2. Perbandingan Aspek Acceptance of emotional response

Aspek Gratz dan Roemer (2004)	Subjek MFA	Subjek DA	Subjek CG	Subjek MG
<i>Acceptance of emotional response</i>	✓	✗	✓	✗

b. Strategies to Emotion Regulation

Aspek kedua yang dikemukakan oleh Gratz dan Roemer (2004) adalah *Strategies to emotion regulation* atau kemampuan seseorang untuk mengatasi suatu masalah dengan baik tanpa memberikan respon negatif dan kemampuan untukembali tenang tanpa merasakan amarah yang berlebihan. Selain itu juga memiliki keyakinan tidak ada halangan untuk mengelola emosi dengan efektif jika dihadapkan dengan situasi yang memiliki emosi negatif.

Dengan demikian dapat dilihat dari pernyataan setiap subjek bahwa terdapat satu subjek yaitu CG yang sudah memiliki kemampuan untuk mengatur emosi negatifnya. Namun pada ketiga subjek MFA, DA dan MG terlihat bahwa belum memiliki kemampuan mengatur emosi. Pernyataan yang diberikan ketiga subjek ini tidak sejalan dengan aspek yang dikemukakan oleh Gratz dan Roemer (2004) karena masih kesulitan untuk mengatasi suatu masalah tanpa memberikan respon negatif.

Tabel 3. Perbandingan Aspek Strategies to Emotion Regulation

Aspek Gratz dan Roemer (2004)	Subjek MFA	Subjek DA	Subjek CG	Subjek MG
<i>Strategies to Emotion Regulation</i>	✗	✗	✓	✗

c. Engaging In Goal-Directed Behavior

Aspek ketiga yang dikemukakan oleh Gratz dan Roemer (2004) ialah *Engaging in goal-directed behavior* (keterlibatan perilaku bertujuan) atau kemampuan seseorang untuk fokus pada emosi positif dan tidak terpengaruh pada emosi negatif yang dialami. Sehingga tidak kehilangan konsentrasi untuk berpikir jernih dan melakukan tugas dan kehidupan dengan baik.

Berdasarkan pernyataan yang diberikan keempat subjek maka terlihat bahwa subjek MFA dan CG memiliki kemampuan untuk fokus pada kehidupan yang ada dengan lebih baik. Karena kedua subjek dapat memikirkan bahwa hal yang sudah terjadi biarkan terjadi dan memikirkan apa yang lebih baik untuk dilakukan kedepannya. Sedangkan pada subjek DA meskipun terkadang saat emosinya meluap DA berjalan keluar namun tidak jarang DA menyakiti dirinya sendiri.

Subjek MG juga meskipun berusaha untuk memberi separuh gajinya untuk sang ibu karena untuk mengurangi rasa bersalahnya namun MG seringkali menggunakan obat-obatan terlarang dan menyakiti dirinya untuk mellihatkan kepada ayahnya. Dengan itu subjek MFA dan CG sudah berkaitan dengan aspek Gratz dan Roemer (2004) yang mengemukakan

bahwa individu memiliki kemampuan untuk fokus pada emosi positif dan tidak kehilangan konsentrasi untuk berpikir jernih pada kehidupan selanjutnya.

Tabel 4. Perbandingan Aspek Engaging In Goal-Directed Behavior

Aspek Gratz dan Roemer (2004)	Subjek MFA	Subjek DA	Subjek CG	Subjek MG
<i>Engaging In Goal-Directed Behavior</i>	✓	✗	✓	✗

d. Control emotion responses

Aspek keempat atau aspek terakhir yang dikemukakan oleh Gratz dan Roemer (2004) adalah *Control emotion responses* (mengendalikan respons emosional). Pada aspek ini dijelaskan bagaimana seseorang memiliki kemampuan pada pengendalian emosi yang dirasakan dan juga memberikan dapat respon emosional seperti respon fisiologis, perilaku, nada suara yang tepat dimana mereka tidak menunjukkan respons emosional yang berlebih.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keempat partisipan, mengalami keempat aspek tersebut meskipun dapat dilihat perbedaan bagaimana regulasi emosi pada setiap subjek karena terdapat perbedaan antara pola asuh, kedekatan dengan keluarga, dan lingkungan pertemanan. Dari Keempat subjek dapat dilihat bahwa subjek DA dan MG belum memiliki regulasi emosi yang cukup baik karena belum bisa memiliki *Acceptance of Emotional Response* yang baik, *Strategies to Emotion* yang baik, *Engaging in goal-directed behavior* yang baik, dan *Control emotion responses* yang baik. Sedangkan pada subjek MFA sudah terlihat cukup baik hanya saja belum memiliki *Strategies to Emotion* yang cukup baik. Dan pada subjek CG sudah dilihat bahwa CG sudah memiliki regulasi emosi yang cukup baik menurut teori Gratz dan Roemer (2004).

Tabel 5. Perbandingan Regulasi Emosi Subjek

Aspek-aspek Regulasi Emosi (Gratz & Roemer, 2004)	Subjek MFA	Subjek DA	Subjek CG	Subjek MG
<i>Acceptance of Emotional Response</i>	✓	✗	✓	✗
<i>Strategies to Emotion Regulation</i>	✗	✗	✓	✗
<i>Engaging in goal-directed behavior</i>	✓	✗	✓	✗
<i>Control emotion responses</i>	✓	✗	✓	✗

2. Faktor faktor yang mempengaruhi Regulasi Emosi

Menurut Amanda (2018) terdapat dua komponen yang mempengaruhi tingkat regulasi emosi individu. Yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu bagaimana seseorang memiliki kemampuan untuk mengatur emosi. Dan faktor eksternal yaitu bagaimana remaja dibesarkan oleh pola asuh orang tua, hubungan dengan saudara kandung dan hubungan dengan teman sebaya.

a. Pola Asuh

Dengan ini dapat dilihat bahwa setiap subjek memiliki perbedaan pola asuh dari orang tuanya. Pola asuh yang diterapkan akan memberikan hasil yang berbeda pada setiap perkembangan anak. Menurut Anggrainy (2020) Pola asuh otoritatif adalah pola asuh yang ideal untuk diterapkan oleh setiap orang tua karena beberapa penelitian membuktikan bahwa pola asuh otoritatif dapat memberikan dampak positif terhadap kecerdasan moral dan keterbukaan pada remaja.

Hal ini dapat dilihat dari hal yang terjadi pada CG yang orang tuanya menerapkan pola asuh otoritatif membuat dirinya menjadi lebih terbuka pada kakanya, dan pada DA

yang mengalami pola asuh permisif menjadikan dirinya kurang bisa terbuka pada sekitar dan kurang memiliki kecerdasan moral.

Sedangkan pada MFA dan MG terdapat perbedaan. Meskipun, MFA mendapatkan pola asuh otoriter dari sayang ayah namun ibunya masih memberikan kasih sayang dan bisa berdiskusi dengannya hal itu membuat MFA memiliki kecerdasan moral. Namun pada MG meskipun orang tuanya menerapkan pola asuh otoritatif pengaruh lingkungan dan rasa kecewa yang dirasakan pada ayahnya juga membentuk regulasi emosinya.

b. Hubungan dengan Saudara Kandung

Hubungan dengan saudara kandung menurut amanda (2020) juga dapat memberikan remaja rasa dukungan dan tidak kesepian.

Berdasarkan pernyataan keempat subjek dapat dilihat bahwa keempat subjek memiliki hubungan yang baik hanya saja subjek DA dan MG tidak suka menceritakan masalah kehidupannya dan tidak dekat secara pribadi. Sedangkan, subjek MFA dan CG senang menceritakan masalahnya dan merasa hubungan dengan kakak kandungnya membantu menenangkan dirinya. Hal ini berkaitan dengan yang dikemukakan oleh Amanda (2020) bahwa kedekatan dengan kakak kandung akan membantu dirinya tidak merasa sendirian dan mendapatkan dukungan.

c. Hubungan dengan Teman Sebaya

Menurut Hartup (1996) hubungan dengan teman sebaya sangat penting dalam regulasi emosi remaja karena teman sebaya dapat memberikan dukungan emosional, model untuk berperilaku, membantu remaja mengembangkan keterampilan sosial dan emosional. Interaksi yang positif dan dukungan dari teman-teman sebaya membantu remaja mengelola emosi mereka secara efektif, mendukung perkembangan identitas yang sehat, dan kesejahteraan emosional.

Berdasarkan keempat pernyataan subjek dapat disimpulkan bahwa keempat subjek memiliki teman dekat dihidupnya dan terbuka pada teman dekatnya.

Tabel 6. Perbandingan Faktor faktor yang mempengaruhi Regulasi Emosi

Faktor-faktor	MFA	DA	CG	MG
Pola Asuh	Otoriter	Permisif	Autoritatif	Autoritatif
Hubungan dengan Saudara kandung	✓	✗	✓	✗
Hubungan dengan Teman Sebaya	✓	✓	✓	✓

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data mengenai gambaran regulasi emosi remaja laki-laki yang mengalami fatherless yang telah dilakukan dengan subjek remaja yang mengalami ketiadaan peran ayah karena kematian dan karena perceraian. Setiap subjek setuju bahwa ayah memiliki peran yang penting tidak hanya pada kebutuhan finansial namun pada perkembangan emosional dan sosial anak, meskipun dampak yang dirasakan oleh setiap individu berbeda-beda. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa kehilangan figur ayah, baik karena kematian ataupun perceraian, memberikan dampak emosional yang signifikan, meskipun dalam bentuk yang berbeda pada setiap subjek. Subjek yang merasakan kedekatan emosional dengan ayah, seperti DA, CG, dan MG menunjukkan adanya dampak psikologis yang lebih dalam akibat kehilangan tersebut. Di sisi lain, subjek MFA yang tidak terlalu mengenal ayahnya karena usia yang masih dini pada saat ayahnya meninggal, mengungkapkan dampak yang lebih terbatas namun tetap merasakan kekosongan dan perubahan dalam pengasuhan. Pada akhirnya, meskipun tidak semua subjek mendalami dampak emosional secara mendalam, penelitian ini menunjukkan bahwa peran ayah adalah aspek penting dalam perkembangan individu. Pada penelitian ini juga dapat disimpulkan bahwa tidak hanya peran ayah. Namun terdapat faktor internal dan eksternal yang dapat mempengaruhi regulasi emosi remaja. Faktor internal mencakup kemampuan individu dalam

mengelola emosi, sementara faktor eksternal mencakup pola asuh, hubungan dengan saudara kandung dan teman sebaya yang turut membentuk perkembangan regulasi emosi mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidina, A., & Mujahid, D. R. (2022). Regulasi Emosi Remaja Putri yang Kehilangan Ayah karena Kematian. *Acta Psychologia*, 4(1). <https://doi.org/10.21831/ap.v4i1.46515>
- Adzania, D., & Masykur, A. (2013). Hubungan Antara Persepsi Terhadap Peran Ayah Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas Xi Man Kendal. *Empati*, 2(4).
- Alfasma, W., Santi, D. E., & Kusumandari, R. (2022). Loneliness dan perilaku agresi pada remaja fatherless. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(01).
- Amanda, R., Sulistyaningsih, W., & Yusuf, E. A. (2018). The involvement of father, emotion regulation, and aggressive behavior on adolescent. *International Research Journal of Advanced Engineering and Science*, 3(3).
- Amato, P. R., & Keith, B. (1991). Parental divorce and the well-being of children: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 110(1). <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.26>
- Angelia, M., Tiatri, S., & Heng, P. H. (2020). Hubungan Religiusitas Dan regulasi Emosi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 4(2). <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i2.8252.2020>
- Anggrainy, N. E. (2020). Pola asuh otoritatif terhadap remaja. *Jiva : journal of behavior and mental health*, 1(1). <https://doi.org/10.30984/jjiva.v1i1.1161>
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12(1). <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>
- Bone, D., & Astuti, K. (2019). Perilaku cyberbullying pada remaja ditinjau dari faktor regulasi emosidan persepsi terhadap iklim sekolah. *The 9th University Research Colloquium*, 9(3).
- Dewi, D. O., & Jannah, M. (2019). Perbedaan Strategi Regulasi Emantara Atlet Cabang Olahraga Permainan , Akurasi Dan Beladiri Miftakhul Jannah Abstrak. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2).
- Dewi, F. N. R. (2021). Konsep Diri Pada Masa Remaja Akhir Dalam Kematangan Karir Siswa. *Konseling Edukasi "Journal Of Guidance And Counseling,"* 5(1). <https://doi.org/10.21043/Konseling.V5i1.9746>
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *HUMANIKA*, 21(1). <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J. (2007). Gross, J.J., & Thompson, R.A. (in press). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press. Emotion, 3.
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: an affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4). <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- Hartup, W. W. (1996). The company they keep: Friendships and their developmental significance. *Child Development*, 67(1), 1–13. <https://doi.org/10.2307/1131681>
- Murdiyanto, E. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif (Sistematika Penelitian Kualitatif)*. In Yogyakarta Press.
- Safithri, N. A., Sahrani, R., & Basaria, D. (2020). Quality of Life of Adolescent (Korean Pop fans). <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200515.124>
- Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Perkembangan Masa Remaja Akhir (Tugas, Fisik, Intelektual, Emosi, Sosial dan Agama) dan Implikasinya pada Pendidikan. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6). <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i6.664>
- Setyawati, S., & Rahardjo, P. (2015). Keterlibatan Ayah Serta Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Dalam Pengasuhan Seksualitas Sebagai Upaya Pencegahan Perilaku Seks Pranikah Remaja Di Purwokerto.

- Valerama, A., & Dariyo, A. (2023). Hubungan Antara Keterlibatan Orang Tua Dan Resiliensi Pada Anak Di Desa Tamansari. *Personifikasi: psikologi*, 14(1). <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v14i1.18509>
- Wulandari, H., & Shafarani, M. U. D. (2023). Dampak Fatherless Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. *Ceria: Jurnal Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini*, 12(1). <https://doi.org/10.31000/ceria.v12i1.9019>
- Widyaswara, W. E., Latipun, L., & Syakarofath, N. A. (2022). Memotret Peran Keberfungsian Keluarga Terhadap Regulasi Emosi Remaja yang Diasuh Oleh Ibu Tunggal. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 8(2). <https://doi.org/10.22146/gamajop.68791>
- Yuniardi, M. S. (2012). Penerimaan Remaja Laki – Laki dengan Perilaku Antisosial Terhadap Peran Ayahnya di dalam Keluarga. *Research Report*, 0(0).