

DAMPAK PERCERAIAN TERHADAP REGULASI EMOSI SISWA SMK

impact of parental divorce on emotional regulation of vocational students

¹Ratna Nur Fitriana, ²Siti Fitriana, dan ³M.A Primaningrum Dian.

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas PGRI Semarang

Email: ratnanurfitriana88@gmail.com

ABSTRACK

Emotional regulation or what is called the management of emotions in everyday life is very important for human life, because human life cannot be separated from emotions. Expression of human emotions is also needed when emotional. However, problems that occur in humans, especially problems in the family, often result in humans being unable to regulate their emotions properly because the problems they are facing relate to themselves and their families, especially teenagers who are not able to manage their emotions well. Seeing the problems that have occurred, the researchers want to reveal more deeply about the impact of parental divorce on emotional regulation in children by approaching, observing, and interviewing children who experience divorce from their parents. The results of the study state that the impact of parental divorce on child regulation is very important. When children are not able to regulate their emotions well, children tend to take out things that are not good, such as running away from home, often coming home at night, depression, and so on. Therefore, when a child experiences an event about a parent's divorce, special handling is needed in an emotional perspective, so that the impact of parental divorce on the regulation of children's emotions does not have a bad impact because there is special handling for the child.

Keywords: *divorce, emotion regulation.*

ABSTRAK

Regulasi emosi atau disebut sebagai pengelolaan emosi dalam kehidupan sehari-hari sangat penting bagi kehidupan manusia, karena manusia hidup tidak lepas dari emosi. Pengekspresian emosi manusia juga diperlukan ketika sedang emosi. Akan tetapi permasalahan yang terjadi pada manusia khususnya permasalahan di keluarga, sering mengakibatkan manusia tidak mampu meregulasi emosinya dengan baik karena permasalahan yang sedang dihadapinya berhubungan dengan diri dan keluarganya, terlebih manusia yang beranjak remaja yang belum mampu untuk mengelola emosinya dengan baik. Melihat dari permasalahan yang telah terjadi, maka peneliti ingin mengungkap lebih dalam lagi mengenai dampak perceraian orang tua terhadap regulasi emosi pada anak dengan cara melakukan pendekatan, observasi, serta wawancara terhadap anak yang mengalami perceraian pada orang tua. Hasil dari penelitian menyatakan bahwa dampak perceraian orang tua terhadap regulasi anak sangatlah berpengaruh penting. Ketika anak tidak mampu meregulasi emosinya dengan baik, anak cenderung melampiasikan pada hal yang tidak baik, seperti kabur dari rumah, sering pulang malam, depresi, dan lain sebagainya. Oleh karena itu saat anak mengalami peristiwa terhadap perceraian orang tua, perlu penanganan khusus dalam segi emosionalnya, agar dampak perceraian orang tua terhadap regulasi emosi anak tidak mengakibatkan dampak yang buruk sebab telah ada penanganan yang khusus bagi anak.

Kata kunci: perceraian, regulasi emosi.

1. PENDAHULUAN

Regulasi emosi atau sering disebut dengan pengelolaan emosi adalah pemunculan emosi dari apa yang individu rasakan dan dimunculkan dalam bentuk ekspresi, seperti yang telah dinyatakan oleh Ramadhani, Neila, *et al.*, (2018) bahwa Regulasi Emosi merupakan keterampilan mengubah emosi yang dihasilkan dari pengalaman dan dampak negatif secara fisik, psikis serta sosial dalam bentuk ekspresi. Individu yang mampu mengelola emosi atau meregulasi emosi dengan baik akan dapat menampakkan perubahan tubuh yang baik dan benar ketika sedang emosi, misalnya tidak meluapkan emosi sedih dengan menangis di pinggir jalan atau tidak memasang raut muka yang merah dengan mengerutkan alis dikhalayak umum pada saat meluapkan emosi marah. Pengelolaan emosi juga diperlukan pada saat individu memiliki permasalahan, misalnya masalah perceraian kedua orang tua, dan lain sebagainya.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Yuliaji (2018) mengenai dampak perceraian orangtua terhadap regulasi emosi anak, penelitian tersebut menghasilkan bahwa perceraian orang tua terhadap regulasi emosi berdampak negatif bagi anak, dampak tersebut dilihat dari ekspresi berlebihan yang dimunculkan oleh anak, frustrasi dengan masa depannya, dan ketidak mampuannya bersikap rasional. Penelitian sebelumnya juga dilakukan oleh Damairia (2018) pada regulasi emosi anak terhadap orang tua bercerai menghasilkan bahwa seseorang yang orangtuanya bercerai akan memunculkan emosi negatif yang menumpuk-numpuk dan tidak terselesaikan. Penelitian lain dilakukan oleh Farahdika dan Ratih (2018) menghasilkan bahwa regulasi emosi anak terhadap orang tua bercerai tidak berpengaruh besar terhadap gejala depresi anak. Dengan begitu pengelolaan emosi atau regulasi emosi pada peserta didik yang mengalami permasalahan perceraian pada kedua orangtuanya sangat perlu diperhatikan. Sebab peristiwa perceraian terjadi secara mendadak, saat orang tua bercerai tidak hanya orang tua saja yang merasakan dampak dari perceraian tersebut, akan tetapi dampak perceraian lebih dirasakan oleh anak-anaknya.

Keluarga yang bercerai berbeda dengan keluarga yang utuh. Dalam sebuah keluarga yang orang tuanya bercerai, ketika anak mengalami permasalahan, anak akan sulit mendapatkan penyelesaian dalam permasalahannya, dikarenakan anak akan merasa bingung memilih solusi antar ibu atau ayah. Anak juga lebih tertutup dalam kehidupannya, lebih memilih untuk menyendiri dan hanya diam saja. Sedangkan keluarga yang utuh harmonis tanpa adanya perceraian, ketika anak mengalami permasalahan ibu dan ayah akan bersama-sama saling merangkul, memberi kekuatan untuk anak dan memberikan solusi yang bijaksana dari ibu dan ayah. Selain itu Anak yang keluarganya utuh dapat merasakan pola asuh yang seimbang antara ibu dan ayah yang tinggal dalam satu rumah sehingga anak lebih nyaman untuk bercerita tentang pengalaman hidupnya. Selain itu anak yang orang tuanya bercerai, harus memilih dimana nantinya akan tinggal, apakah bersama ibu atau ayah. Anak yang orang tuanya bercerai juga cenderung memiliki beberapa masalah seperti yang telah dikemukakan oleh Muawanah (dalam Yakin 2014), anak akan memiliki masalah dalam hal akademis (seperti putus sekolah), masalah eksternal yang berhubungan dengan kenakalan remaja (seperti mengkonsumsi obat-obatan dan seksualitas), masalah internal (seperti depresi, kurangnya tanggung jawab), serta permasalahan dalam sosialnya (seperti anti sosial, dan kurangnya penghargaan diri).

Hetherington (dalam Dagun 2002) melakukan penelitian yang menghasilkan bahwa perceraian dalam sebuah keluarga memunculkan dampak seperti ketidakstabilan dalam emosi, rasa cemas, tertekan pada dirinya serta luapan marah yang sering muncul. Dampak yang dirasakan bukan hanya secara fisik saja, akan tetapi lebih-lebih dampak secara psikis yang dirasakan oleh anggota keluarga, terlebih dirasakan oleh anak-anak. Anak yang orangtuanya bercerai perkembangannya berbeda dengan anak yang orangtuanya tidak bercerai, terlebih lagi jika anak tersebut tidak tahu dan belum bisa menerima perceraian yang terjadi pada orangtuanya. Anak akan merasa tidak disayangi dan bahkan benci kepada orangtuanya karena perceraian yang telah terjadi. Anak merasa tidak nyaman berada di rumah dan mencari kenyamanan sendiri di luar lingkungan keluarga. Perceraian juga berpengaruh terhadap kehidupan sehari-harinya, anak akan menjadi seorang yang malu akibat perceraian orang tuanya, menjadi pribadi yang menutup diri, pemarah, dan lain sebagainya. Selain itu dari segi pendidikannya, anak menjadi malas belajar, malas masuk sekolah, tidak pernah belajar, menjadi seorang yang sensitif, serta kurangnya pengelolaan emosi atau yang sering disebut dengan regulasi emosi. Perceraian dalam sebuah keluarga mengakibatkan dampak fisik dan mental yang dialami oleh anggota keluarga. Ketika dalam sebuah keluarga terjadi perceraian maka peran ayah dan ibu akan terhambat dikarenakan tidak bisa mengasuh secara bersamaan karena tidak tinggal dalam satu rumah.

Dari uraian di atas tujuan penulisan artikel ilmiah ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis dampak perceraian orang tua terhadap regulasi emosi siswa SMK. Manfaat dari penulisan artikel ilmiah ini meliputi, manfaat teoritis dan manfaat praktis. Manfaat Praktis meliputi, bagi konselor atau guru Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat memberi referensi untuk membantu peserta didik dalam mengelola emosi atau meregulasi emosi terhadap permasalahan perceraian kedua orang tua. Kemudian, bagi Peserta Didik diharapkan dapat digunakan sebagai pengetahuan dalam kemampuan pengelolaan emosi atau regulasi emosi. Selanjutnya, bagi peneliti diharapkan dapat menerapkan keterampilan dalam melakukan observasi pada saat menggali data.

a. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi atau pengelolaan emosi adalah suatu keterampilan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengubah atau mengelola emosi, seperti yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli, diantara yaitu menurut Ramadhani, Neila, *et al.*, (2018) bahwa Regulasi Emosi merupakan proses evaluasi kognitif untuk mengubah ekspresi emosi yang dihasilkan dari pengalaman dan mengubah dampak negatif secara fisik, psikis serta sosial. Wulandari (2017) juga berpendapat mengenai regulasi emosi yaitu proses mengelola respon reaksi yang dihasilkan dari beberapa emosi yang muncul pada kehidupan sehari-hari. Para ahli lain pun juga mengemukakan hal yang tidak jauh berbeda dengan tokoh-tokoh sebelumnya, seperti Triyono dan Ekhsan (2019) yang berpendapat bahwa regulasi emosi adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengelola emosi yang sedang dirasakannya dan mampu mengeluarkannya dengan tepat meskipun dalam keadaan yang sedang menekannya. Gansefski, *et al.*, (dalam Triyono dan Ekhsan, 2019) juga pernah meneliti bahwa tujuan dari Regulasi Emosi adalah untuk mengelola peristiwa yang telah terjadi dan tidak disenangi oleh individu yang memunculkan berbagai emosi.

Dari berbagai macam pendapat dan penelitian dari para tokoh ahli, maka dapat disimpulkan bahwa Regulasi Emosi adalah pengelolaan emosi pada peristiwa atau pengalaman yang telah terjadi yang mengacu pada kognitif individu itu sendiri. Selain itu

Regulasi emosi juga bertujuan untuk mengelola emosi-emosi yang diciptakan dari peristiwa yang telah terjadi dan tidak disenangi oleh individu yang biasanya dimunculkan dengan emosi negatif.

b. Faktor-faktor regulasi emosi

Ada berbagai macam faktor yang dapat mempengaruhi tingkat regulasi emosi seseorang. Faktor-faktor tersebut telah dikemukakan oleh para tokoh diantaranya, Gross (dalam Wulandari 2017) berpendapat bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

1) Budaya

Seseorang merespon ketika berinteraksi dengan orang lain dengan cara meregulasi emosinya.

2) Religiusitas

Dalam agama dianjurkan untuk meregulasi emosinya dengan beranggapan semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang maka semakin bisa seseorang tersebut meregulasi emosinya.

3) Kemampuan individu atau tipe kepribadian

Seseorang yang mampu mengatur emosi positif dan emosi negatifnya maka mengacu pada tipe kepribadiannya.

4) Usia

Dalam sebuah penelitian menyebutkan bahwa semakin bertambahnya usia seseorang, maka semakin baik pula seseorang tersebut dalam meregulasi emsainya.

5) Jenis kelamin

Dalam sebuah penelitiannya juga menyebutkan bahwa perbedaan tujuan pengelolaan emosi dari laki-laki dan perempuan mengakibatkan respon reaksi emosi yang berbeda.

6) Kondisi psikologis

Sejatinya setiap individu itu memiliki respon reaksi emosi yang berbeda ketika memiliki permasalahan, reaksi ketika ada permasalahan itulah bagaimana cara individu mengelola emosinya, tergantung dari permasalahan tersebut.

Tokoh lainnya juga mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan Regulasi Emosi seseorang, diantaranya adalah:

1) Usia dan jenis kelamin

Maider (dalam Triyono dan Ekhsan, 2019) berpendapat bahwa usia seseorang mempengaruhi peningkatan regulasi emosinya, dimana semakin bertambah usia seseorang maka akan semakin baik pula kemampuannya dalam mengelola emosi. Jika dilihat dari faktor jenis kelaminnya, Salovey dan Sluyter menyebutkan bahwa perempuan cenderung meminta perlindungan orang lain untuk meregulasikan emosinya, akan tetapi untuk laki-laki meregulasikan emosinya cenderung menggunakan latihan fisik.

2) Religiusitas

Menurut Krause (dalam Triyono dan Ekhsan, 2019) faktor yang mempengaruhi regulasi emosi seseorang dilihat dari sisi religiusitasnya, semakin tinggi tingkat religiusitasnya maka individu akan menampilkan emosi yang wajar tidak berlebihan, berbeda dengan seseorang yang tingkat religiusitasnya rendah.

3) Kepribadian

Dijelaskan oleh Cohen dan Armeli (dalam Triyono dan Ekhsan, 2019) Tingkat regulasi emosi yang rendah biasanya dilihat dari kepribadian seseorang yang *neuroticism*” atau perubahan emosi yang tidak dapat terkontrol.

4) Pola asuh

Menurut Parke (dalam Triyono dan Ekhsan, 2019) Cara pengasuhan dan sosialisasi emosi yang dilakukan oleh orang tua kepada anak menentukan kemampuan regulasi anak tersebut.

Dari beberapa faktor yang telah dikemukakan oleh para ahli maka penulis menyimpulkan bahwa regulasi emosi seseorang dipengaruhi oleh faktor budaya, religiusitas, kepribadian, usia, jenis kelamin, kondisi psikologis, dan pola asuh orang tua. Oleh karena itu untuk dapat meregulasi emosi dengan baik maka individu perlu mendapatkan kondisi yang baik yang diberikan oleh kedua orangtua.

c. Aspek-aspek regulasi emosi

Selain faktor regulasi emosi, ada beberapa aspek yang dapat memunculkan regulasi emosi seseorang. Aspek-aspek tersebut telah dikemukakan oleh beberapa tokoh seperti, Gross (Wulandari, 2017) berpendapat bahwa regulasi emosi muncul sebab beberapa aspek, yaitu:

1) Strategi regulasi emosi (Strategi)

Aspek pertama yang digunakan pada saat mengatasi masalah yaitu keyakinan, kemampuan dapat mengontrol emosi negatif dan menenangkan diri.

2) Perilaku untuk mencapai tujuan (Tujuan)

Mampu tidak terpengaruh pada emosi negatif yang dihasilkan sehingga dapat berpikir dan melakukan hal yang baik.

3) Mengontrol respon-respon emosional (*Impuls*)

Mampu mengelola reaksi emosi yang dirasakan sehingga dapat menghasilkan emosi yang tidak berlebihan dan dapat menunjukkan emosi yang tepat.

4) Penerimaan respon emosional

Kemampuan individu untuk menerima emosi negatif yang dimunculkan dari peristiwa yang telah terjadi serta tidak merasa malu ketika merasakan emosi tersebut.

Garnefski, *et al.*, (dalam Triyono dan Ekhsan, 2019) juga berpendapat mengenai aspek-aspek dari regulasi emosi yang dibagi menjadi beberapa macam, yaitu :

1) *Self – blame*

Pemikiran yang cenderung menyalahkan diri sendiri atas peristiwa yang telah terjadi.

2) *Blaming others*

Berbanding terbalik dengan *self-blame*, *blaming others* berhubungan dengan pemikiran yang cenderung menyalahkan orang lain atas peristiwa yang telah terjadi.

3) Penerimaan (*acceptance*)

Pemikiran yang pasrah atas apa yang telah terjadi, cenderung menerima dan menyerahkan pada diri sendiri.

4) *Refocus on planning*

Pemikiran yang berfokus pada apa yang akan diambil dan cara untuk menangani peristiwa yang negatif.

5) *Positive refocusing*

Berhubungan dengan pemikiran mengenai hal-hal yang menyenangkan pada persoalan yang terjadi meskipun kejadian nyata tidak begitu menggembirakan.

6) *Rumination or focus on thought*

Pemikiran yang berhubungan pada perasaan-perasaan dan pikiran yang cenderung negatif pada suatu kejadian. Jika seseorang memiliki ruminasi maka akan cenderung menyalahkan diri sendiri atas perbuatannya.

7) *Positive reappraisal*

Berhubungan dengan kejadian yang telah dialami yang akan menimbulkan kepositifan.

8) *Putting into perspective*

Pemikiran yang memandang keseriusan dengan rendah pada setiap kejadian-kejadian lain yang telah terjadi atau menekankan kerelatifan.

9) *Catastrophizing*

Pemikiran yang menteror diri sendiri terhadap peristiwa yang telah dialami.

Thompson (dalam Triyono dan Ekhsan, 2019) juga menyatakan bahwa aspek-aspek yang dapat memunculkan regulasi emosi adalah :

1) Kemampuan memantau emosi (*emotions monitoring*)

Kemampuan untuk memahami apa yang telah terjadi pada diri individu baik yang terjadi pada perasaan, pikiran, dan yang lainnya.

2) Kemampuan mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*)

Kemampuan untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi yang terjadi pada diri individu khususnya emosi-emosi negatif serta kemampuan untuk membuat individu dapat berfikir rasional.

3) Kemampuan memodifikasi emosi (*emotions modification*)

Kemampuan untuk mengubah atau memodifikasi emosi menjadi motivasi untuk dirinya sendiri.

Dari beberapa aspek yang telah dikemukakan oleh para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa munculnya regulasi emosi dapat disebabkan oleh strategi atau cara dalam menenangkan diri, tujuan, penerimaan pada peristiwa yang telah terjadi di kehidupan, serta kemampuan memodifikasi emosi negatif sehingga menjadi motivasi untuk diri individu sendiri.

d. Kajian Perceraian Orang Tua

1) Pengertian Perceraian Orang Tua

Dalam sebuah hubungan selalu menginginkan akhir yang membahagiakan, bersatu dengan orang yang disayangi, dan membentuk sebuah keluarga yang harmonis, romantis sepanjang masa, akan tetapi terkadang permasalahan timbul diantara keluarga. Permasalahan terjadi adakalanya masalah kecil yang dapat diselesaikan seiring waktu berjalan dan adakalanya pula permasalahan besar yang mengharuskan keluarga tersebut berakhir atau bercerai. Seperti yang dinyatakan oleh Kharlie (dalam Dahwadin, *et al.*, 2018) perceraian merupakan sesuatu yang dibenci dalam agama islam meskipun hal tersebut diperbolehkan dengan alasan tidak ditemukannya solusi dalam permasalahan dari kedua belah pihak. Dahwadin, *et al.*, (2018) juga berpendapat bahwa perceraian merupakan suatu peristiwa yang terjadi pada suami dan istri yang melewati proses hukum. Selain itu, Dariyo (dalam Yuliaji, 2018) juga mengemukakan perceraian merupakan peristiwa yang tidak direncanakan sebelumnya dalam sebuah keluarga. Perceraian berarti berakhirnya hubungan dalam sebuah keluarga karena ketidakcocokannya antara suami dan istri.

Dari berbagai penjelasan yang telah dikemukakan oleh para ahli maka dapat disimpulkan bahwa perceraian merupakan suatu peristiwa yang terjadi dalam sebuah

keluarga, peristiwa yang tidak terencana sebelumnya, tidak terpikirkan dan tidak pernah menjadi angan-angan oleh keluarga manapun, akan tetapi ketidak cocokkan antara suami dan istri, permasalahan yang tidak dapat diselesaikan dengan baik mengakibatkan perceraian tersebut terjadi dalam sebuah keluarga.

2) Faktor Perceraian Orang Tua

Faktor yang dapat mengakibatkan perceraian dalam keluarga diantaranya telah disebutkan dalam Pasal 39 ayat 2 Undang-Undang Perkawinan juncto pasal 19 huruf a peraturan pemerintah No. 9 tahun 1975 (dalam Dahwadin, *et al.*, 2018) menjelaskan ada beberapa faktor penyebab terjadinya perceraian orang tua, yaitu: salah satu dari pihak melakukan perbuatan zina, salah satu dari pihak menjadi seorang pemabuk, pematid, dan penjudi.

Selain tercantum dalam Undang-Undang Perkawinan, perceraian juga dapat terjadi akibat beberapa faktor yang dinyatakan oleh Syahuri (dalam Dahwadin, *et al.*, 2018) menyebutkan bahwa faktor terjadinya perceraian, antara lain: dalam sebuah keluarga tidak mempunyai anak atau keturunan, salah satu pihak mengalami cacat badan, salah satu pihak berbuat zina, terjadi penganiayaan dalam sebuah keluarga, terdapat perselisihan yang tidak dapat dihindari, dan tidak ada pemberian nafkah.

Dari beberapa faktor yang telah terungkap yang dapat mengakibatkan terjadinya perceraian, maka dapat disimpulkan bahwa pada umumnya perceraian terjadi karena perbuatan zina yang dilakukan oleh salah satu pihak, tidak dikaruniainya anak, nafkah yang tidak diberikan, perselisihan yang tidak dihindari, kekerasan yang terjadi, ketidak sempurnaan fisik yang dialami oleh salah satu pihak, dan masih banyak hal lainnya.

3) Dampak Perceraian terhadap Regulasi Emosi Anak

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Yuliaji (2018) Ketika orang tua mengalami perceraian dampak regulasi emosi yang dirasakan oleh anak adalah anak cenderung belum bisa menerima keadaan yang terjadi pada keluarganya, tidak mampu berpikir secara objektif, tidak bisa mengelola emosinya kearah yang tepat, tidak dapat menyelesaikan emosinya, dan tidak bisa mandiri atau selalu bergantung pada orang lain.

Menurut Gunarsa (2022) perceraian yang terjadi pada orang tua akan berakibat pada anaknya yaitu anak menjadi trauma akibat perceraian orangtuanya, anak memiliki gangguan ketika beraktivitas sehari-hari, tidak dapat beradaptasi dengan baik, kurangnya penyesuaian terhadap lingkungan sekitar, tidak bisa menjalin hubungan dengan teman sebaya. Selain itu, Hurlock (dalam Yuliaji, 2018) juga berpendapat bahwa dampak dari perceraian orang tua terhadap regulasi emosi anak antara lain: Anak mudah emosi, ketika belajar sulit berkonsentrasi, kurangnya kepedulian terhadap lingkungan dan teman sebaya, kurangnya perilaku sopan santun, kurangnya etika dalam bermasyarakat, suka mencari perhatian dari orang lain, tidak mau mengalah, sulit diatur, sering melawan orang tua, kurangnya tujuan dalam hidup, tidak memiliki jiwa juang, nakal, depresi, dan mendekati obat-obatan terlarang.

Dari beberapa pendapat para ahli mengenai dampak regulasi emosi anak terhadap orang tua bercerai sangatnya mengkhawatirkan, tidak sedikit dampak yang dirasakan oleh anak, terlebih jika anak tersebut kurang bisa meregulasi emosinya. Dari pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa dampak regulasi emosi anak terhadap perceraian orang tua adalah kurangnya sopan santun, suka marah-marah bahkan berani melawan orang tua, sulit untuk diatur, kurangnya adaptasi terhadap lingkungan sekitar dan teman sebaya, tidak memiliki tujuan hidup, tidak memiliki rasa juang dalam kehidupan, depresi, dan masih banyak lagi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif studi kasus. Menurut Sugiyono (2014) metode penelitian kualitatif merupakan metode penelitian secara ilmiah yang dilandaskan dengan filsafat, digunakan untuk meneliti suatu penelitian pada objek yang alamiah. Sedangkan penelitian kualitatif studi kasus itu sendiri merupakan metode yang menekankan pada hasil penelitiannya secara rinci. Seperti yang telah dipaparkan oleh Fitrah dan Luthfiah (2017) bahwa studi kasus merupakan strategi penelitian yang menekankan pada penyelidikan dengan cermat pada suatu peristiwa, atau aktivitas pada individu atau suatu kelompok yang hasilnya akan dipaparkan secara terperinci.

Pada penelitian kualitatif studi kasus ini nantinya akan mengungkapkan permasalahan yang terjadi pada dampak regulasi emosi peserta didik terhadap perceraian orang tua. Alasan peneliti menggunakan tipe penelitian kualitatif studi kasus ini adalah berdasarkan judul Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Regulasi Emosi Peserta didik, maka metode ini nantinya akan menyelidiki dengan penggambaran keadaan subjek pada masa sekarang berdasarkan fakta yang dialami dan dinampakkan oleh subjek itu sendiri.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan penelitian, hasil analisis peneliti terhadap A1 sehingga memunculkan kemampuan dalam Regulasi Emosi yang dimiliki oleh A1 tergolong sangat baik. A1 mampu mempunyai kemampuan regulasi emosi pada saat A1 dihadapkan oleh permasalahan. Respon A1 dalam menyikapi permasalahan merupakan kemampuan dalam meregulasi emosi dengan baik.

A1 memiliki keterampilan dalam meregulasi emosi pada beberapa aspek. Pemahaman dan penerimaan terhadap permasalahan yang telah terjadi di masa lalu membuat A1 menjadi pribadi yang kurang percaya diri, hal tersebut pun juga disampaikan oleh teman dan guru BK. Perasaan yang dirasakan oleh A1 pada saat menerima perceraian orang tua merupakan hal yang tidak begitu sulit dilakukan oleh A1, sebab permasalahan yang mendasari perceraian orang tua membuat A1 lebih memilih jika orang tuanya bercerai.

Pemunculan respon emosi yang dinampakkan oleh A1 pun tergolong sangat baik, sebab A1 mampu mengontrol atau mengelola emosinya pada saat berada di lingkungan masyarakat atau lingkungan umu. A1 tidak pernah melakukan pemberontakan, justru A1 merupakan anak yang rajin karena selalu membantu ibunya dengan melakukan pekerjaan rumah, bahkan tujuan A1 yang paling utama adalah membahagiakan orang tua.

Guru BK juga menyebutkan bahwa motivasi belajar yang dimiliki oleh A1 sangatlah bagus, karena A1 merasa bahwa A1 butuh lulus dari sekolah sehingga bisa mendapat pekerjaan yang layak dan mampu membantu perekonomian keluarga. Ibu A1 menyebutkan bahwa a1 rajin dalam bekerja, tidak hanya rajin, pekerjaan yang dilakukan oleh A1 dilakukan dengan baik dan sangat berhati-hati.

A1 memiliki ketakutan yang berlebih dengan temannya. A1 lebih takut apabila mempunyai permasalahan dengan teman dan mengakibatkan A1 tidak memiliki teman. Trauma terhadap permasalahan masa lalu A1 juga masih membekas sampai saat ini, hal tersebut mengakibatkan A1 lebih menyukai jika ibu tidak menikah lagi, karna rasa takut jika hal yang sama akan terulang kembali. Hasil analisis yang diperoleh dari A1

menunjukkan bahwa tidak semua aspek kemampuan dalam keterampilan meregulasi emosi dimiliki oleh A1, karena masih ada emosi-emosi yang belum bisa diregulasi oleh A1.

a) Aspek strategi dalam regulasi emosi

A1 lebih cenderung diam dalam bersikap, tidak banyak pemunculan emosi yang ditampakkan oleh A1. A1 lebih memilih memendam perasaan yang dimunculkan oleh permasalahan yang dihadapinya. Saat A1 memunculkan emosi sedih, A1 lebih memilih untuk menangis sendirian, tanpa menunjukkan pada orang lain.

b) Aspek tujuan dalam meregulasi emosi

Tujuan yang paling utama untuk A1 adalah kebahagiaan dari ibu. A1 menyingkirkan emosi negatifnya demi untuk membuat ibu bahagia, akan tetapi tidak semua dapat dilakukan oleh A1. Rasa trauma yang mendalam mengakibatkan A1 memilih untuk tidak mempunyai ayah lagi.

c) Aspek penerimaan respon regulasi emosi

Penerimaan yang dimunculkan A1 tergolong baik, karena A1 selalu menerima permasalahan apapun yang telah menimpa dirinya, berpikir bahwa tidak semua keluarga yang utuh tidak memiliki masalah, A1 beranggapan bahwa manusia hidup pasti mempunyai masalah.

d) Aspek kemampuan memodifikasi emosi sehingga mampu menjadi motivasi bagi diri.

Dalam aspek modifikasi, A1 tergolong tidak terlalu menampakkan modifikasi emosinya, A1 lebih cenderung menjalani apa yang telah terjadi.

Dari hasil analisis penelitian yang peneliti lakukan terhadap A2, menghasilkan bahwa A2 dalam meregulasi emosinya tergolong baik. A2 dalam memunculkan perilaku sehari-hari termasuk ke dalam anak yang tidak terlalu terbuka dengan keluarga. Dikarenakan tekanan yang besar dari keluarga membuat A2 terkadang memunculkan emosi yang berlebihan, seperti lebih memilih kabur dari rumah ketika ada permasalahan.

Kemampuan meregulasi emosi yang dimiliki A2 jika dilihat dari aspek regulasi emosi terbilang cukup baik, akan tetapi pemunculan respon regulasi emosi yang baik itu perlu pendampingan dari guru BK.

a) Aspek strategi dalam regulasi emosi

Strategi yang dimiliki oleh A2 dalam memunculkan emosinya terbilang cukup biasa, karena A2 lebih cenderung memilih memendam dari pada mengutarakannya pada orang tua. A2 sering menangis di dalam kamar, akan tetapi memunculkan strategi dalam meregulasi emosinya berbeda saat A2 berada di rumah dan di sekolah.

Ketika di sekolah A2 cenderung terlihat aktif dan selalu mencari perhatian, berbeda pada saat di rumah yang lebih memilih menghabiskan waktu sendiri di kamar.

b) Aspek tujuan dalam regulasi emosi

Pada aspek tujuan A2 lebih memilih pasrah dalam segala hal. Tujuan yang dimunculkan A2 sangat baik, dengan cara diam tanpa merespon emosi negatif yang muncul. Menurut A2, lebih memilih pasrah dari pada harus pusing memikirkan permasalahan. Hal tersebut diungkapkan oleh A2.

c) Penerimaan respon regulasi emosi

Penerimaan yang dimunculkan A2 tidak begitu baik, karena sampai sekarang dalam permasalahan perceraian orang tua A2 masih belum bisa menerimanya sebab tidak ada penjelasan dari orang tua mengenai perceraian hingga saat ini.

d) Aspek kemampuan modifikasi emosi negatif untuk motivasi diri

Dalam memodifikasi emosi negatifnya, A2 cenderung melakukan hal-hal diluar rumah, seperti mengikuti lomba-lomba. Menurut guru BK, A2 memotivasi dirinya dalam hal-hal yang positif, dan selalu dalam perhatian dari guru BK.

Dari ke empat subjek yang dipilih, A3 merupakan peserta didik yang memiliki beban yang paling berat. Dari hasil penelitian, A3 merupakan peserta didik yang tegar dalam menghadapi permasalahan. Dampak perceraian dari orang tua mengakibatkan A3 merasa menjadi korban atas peristiwa tersebut. ketidakpedulian dari orang tua yang didapatkan A3, membuat A3 menjadi merasa tidak adil dan berbeda dengan yang lainnya.

Seperti yang disampaikan oleh orang tua dan guru BK, bahwa A3 cukup terbuka dengan permasalahannya. A3 termasuk anak yang manja jika dengan kakeknya. A3 tidak pernah memunculkan respon menangis ketika berada di rumah. A3 selalu terlihat ceria, meskipun A3 termasuk anak yang pendiam.

a) Aspek strategi regulasi emosi

A3 dalam meregulasi emosinya terbilang sangat tertutup. A3 tidak pernah atau jarang menampilkan respon sedih atau marah di lingkungan sekitar. Menurut teman A3, bahwa A3 selalu terlihat bahagia meskipun sebenarnya beban yang dirasakan oleh A3 sangatlah berat. Akan tetapi A3 selalu menutupi kesedihannya dengan selalu cerita.

b) Aspek tujuan dalam regulasi emosi

Dalam aspek ini, A3 tidak mampu memiliki tujuan dalam meregulasi emosinya. A3 menganggap apa yang ada ya sudah dijalani terlebih dulu. Sebab menurut A3 bahwa individu tidak mampu mengetahui apa yang akan terjadi selanjutnya.

c) Aspek penerimaan respon regulasi emosi

Dalam penerimaan respon regulasi emosi, A3 tergolong tidak mampu menerima terhadap peristiwa yang telah terjadi di kehidupannya. A3 sulit menerima kenyataan bahwa orang tuanya telah bercerai. A3 merasa bahwa hidupnya tidak adil, bahwa A3 berpikir kenapa harus A3 yang merasakan, kenapa tidak orang lain saja.

Penerimaan yang dimiliki oleh A3 memanglah tergolong rendah, karena hingga saat ini, rasa marah, rasa menyalahkan kedua orang tua atas peristiwa yang terjadi selalu ada. A3 berpikir bahwa semua adalah kesalahan dari orang tua, yang membuat anak menjadi korban.

d) Aspek kemampuan memodifikasi emosi negatif menjadi motivasi

Dalam memodifikasi emosi negatifnya, A3 menyalurkannya dengan mengikuti kegiatan di sekolah seperti mengikuti organisasi. Menurut A3 hal itu adalah cara yang tepat agar A3 selalu bersemangat menjalani segalanya, karena bisa bertemu dengan banyak orang, dan lewat organisasi pula A3 menemukan keluarga baru.

Berdasarkan temuan penelitian, A4 termasuk individu yang menunjukkan respon regulasi emosi dengan cenderung pada kekerasan. A4 lebih suka bertengkar saat mengalami permasalahan, menurut A4 pertengkaran membuat A4 menjadi puas saat mengalami permasalahan. Kemampuan dalam meregulasi emosi A4 tergolong tidak begitu baik, karena kenyakinan respon yang diberikan oleh A4 adalah respon yang berlebihan.

a) Aspek strategi dalam regulasi emosi

Strategi A4 dalam menyelesaikan masalah biasanya dilakukan dengan bertengkar, memunculkan ekspresi muka yang bengis, berbicara dengan nada tinggi, dan cenderung tidak memperdulikan kehadiran orang lain pada saat mengalami emosi marah.

b) Aspek tujuan dalam regulasi emosi

Respon dalam aspek tujuan yang dinampakkan oleh A\$ tergolong bagus, karena A4 selalu berpikir bahwa segala sesuatu yang terjadi semua sudah ada yang menulis dan mentakdirkannya.

c) Penerimaan respon regulasi emosi

Respon yang dinampakkan oleh A4 tidak cukup baik, karena hingga saat ini A4 belum dapat menerima perceraian orang tuanya. Selain itu pertengkaran yang terjadi di antar orang tua membuat A4 menjadi sosok yang keras dalam menjalani kehidupan.

d) Kemampuan dalam memodifikasi emosi negatif menjadi motivasi

Modifikasi yang dimunculkan oleh A4 adalah, A4 sering menenangkan diri dan mengalihkan emosinya kedalam hobi yang baru, seperti hobi yang saat ini sering dilakukan, yaitu bermain game hingga larut malam, atau keluar rumah untuk menenangkan diri sesaat. Hobi dalam bermain game itu sampai saat ini membuat A4 menjadi anak yang kecanduan dalam bermain game.

Berdasarkan temuan dari penelitian, keempat subjek tersebut terkait dengan kemampuan meregulasi emosi, subjek A1, A2, A3, dan A4 pada saat mengalami peristiwa perceraian terhadap orang tua, keempat subjek menunjukkan bahwa perilaku yang dimunculkan pada saat meregulasi emosi termasuk dalam kategori yang cukup baik, karena keempat subjek sebagian besar sudah memiliki kemampuan regulasi emosi dalam indikator aspek.

Aspek kemampuan dalam meregulasi emosi yang paling banyak dimunculkan adalah dari segi aspek strategi individu dalam meluapkan emosinya, meskipun belum semua baik, belum semua mampu untuk memunculkan aspek penerimaan dalam regulasi emosi, akan tetapi dari keempat subjek sudah memiliki kemampuan dalam aspek yang lain. Seperti yang telah disimpulkan dari pendapat beberapa tokoh bahwa seseorang mampu untuk memunculkan regulasi emosi yang baik ketika seorang tersebut memiliki aspek strategi regulasi emosi, aspek tujuan dalam meregulasi emosi, aspek penerimaan respon regulasi emosi, serta aspek modifikasi emosi negatif yang dapat menjadi motivasi bagi diri sendiri.

4. SIMPULAN

Berdasar paparan temuan hasil penelitian ditemukan oleh peneliti bahwa kemampuan regulasi emosi seseorang dilihat dari bagaimana seorang itu mampu memiliki aspek regulasi emosi yang tepat, seperti strategi dalam regulasi emosi, tujuan dalam meregulasi emosi, penerimaan terhadap regulasi emosi, serta modifikasi dalam meregulasi emosi.

Dalam diri individu ketika orang tuanya bercerai, anak tidak dapat menerima peristiwa tersebut. Rasa tidak menerima yang dialami oleh anak tidak dapat tersampaikan pada orang tua, sehingga anak lebih memilih untuk diam. Karena kediaman anak, membuat anak cenderung melampiaskannya pada hal-hal yang kurang tepat, yaitu lebih seringnya keluar malam, menjadi anak yang pendiam, introvert, menyendiri, kabur saat ada masalah, dan lain sebagainya.

Hal tersebut disebabkan pada saat anak menanyakan pada orang tua, respon yang diberikan orang tua terkadang kurang tepat, orang tua tidak menceritakannya secara jujur, orang tua menganggap bahwa anak belum tepat untuk memahaminya, sehingga hanya sedikit anak korban perceraian yang mampu memodifikasi emosi negatif ke menjadi motivasi, hanya sedikit yang memiliki tujuan dalam hidupnya yang dapat merubah hal tersebut berguna untuk dirinya.

Oleh sebab itu anak tidak mampu untuk meregulasi emosi dengan tepat karena ketidak mampuan serta ketidak tahuannya dalam memunculkan aspek-aspek tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan penelitian ini melibatkan kontribusi dari berbagai pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar. Dalam kesempatan ini penulis sampaikan terima kasih dari ketulusan hati kepada:

1. Dr. Muhti, S.H., M.Hum. Rektor Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan pada Program Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang.
2. Muniroh Munawar, S.Pi., M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian.
3. Heri Saptadi Ismanto, S.Pd., M.Pd., Kons. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah menyetujui skripsi penulis.
4. Siti Fitriana, S.Pd., M.Pd., Kons. Dosen pembimbing I yang telah memberikan waktu dan bantuan beliau dalam mengarahkan serta mendukung penulis dalam penyelesaian makalah.
5. MA Primaningrum Dian, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Dosen Pembimbing II yang memberikan waktu, arahan serta dukungan dalam proses bimbingan skripsi. Dan semua pihak yang terlibat yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

- Dagun, Save M. 2002. *Psikologi Keluarga (Peran Ayah Dalam Keluarga)*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Dahwadin, dkk. 2018. *Perceraian Dalam Sistem Hukum di Indonesia*. Wonosobo: Mangkubumi.
- Damairia, Dian. 2018. Proses Regulasi Emosi Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai. *Jurnal Riset Mahapeserta didik Bimbingan dan Konseling*. Vol. 4. No.6. <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/viewFile/11856/11417>. Diunduh pada tanggal 13 November 2019 pukul 23.00 wib.
- Farahdika, Tania dan Ratih Arruum Listiyandini. 2018. Peran Strategi Regulasi Emosi Terhadap Gejala Depresi Pada Remaja Dengan Orangtua Bercerai. *Seminar Nasional dan Temu Ilmiah Positive Psikologi*. hal. 248-258. https://www.researchgate.net/profile/Ratih_Arruum_Listiyandini/publication/329041623_Peran_Strategi_Regulasi_Emosi_Terhadap_Gejala_Depresi_Pada_Remaja_Dengan_Orangtua_Bercerai/links/5bf2d2b1a6fdcc3a8de22dae/Peran-Strategi-Regulasi-Emosi-Terhadap-Gejala-Depresi-Pada-Remaja-Dengan-Orangtua-Bercerai.pdf . diunduh pada tanggal 13 November 2019 pukul 23.45 wib.
- Fitrah dan Luthfiyah. 2017. *Metodologi Penelitian; Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*. Jawa Barat: CV Jejak.
- Ramadhani, Neila, dkk. 2018. *Psikologi Umtuk Indonesia Tangguh dan Bahagia*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.

- Triyono dan Muh. Ekhsan Rifai. 2019. *Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik*. Sukoharjo: CV Sindunata.
- Wulandari, Hastin. 2017. “Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan Regulasi Emosi Pada Pasien *Diabetes Mellitus* Tipe 2 di RSUD dr. R. Goeteng Taroenadibrata Kabupaten Purbalingga”. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah. Purwokerto. *Skripsi*.
- Yakin, Ahmad Al. 2014. Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Anak (Studi Kasus Di SMA Negeri 1 Kecamatan Nosu Kabupaten Mamasa). *Jurnal Papatuzdu*, Vol. 8, No. 1 November 2014. Diunduh pada tanggal 9 Maret 2020 pukul 15.30 wib.
- Yuliaji, Haris. 2018. “Dampak Perceraian Orangtua Terhadap Kondisi Emosi Anak (Studi Kasus Pada Remaja Kelas VIII yang Menjadi Korban Perceraian)”. Fakultas Perguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta. *Skripsi*.