

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun sampai masa remaja akhir awal usia dua puluhan (Papalia, 2007). Masa remaja masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa dimana mengalami segala perubahan fungsi dalam persiapan diri memasuki masa dewasa (Rumini & Sundari, 2004). Santrock (2007) menetapkan usia remaja pada rentang umur 12 hingga 24 tahun. Pada masa ini remaja diupayakan untuk melepas sikap kekanakan dan beralih menjadi dewasa (Ali & Asrori, 2006). WHO (2022) batas usia remaja adalah 12 sampai 24 tahun. Ada tiga kelompok remaja berdasarkan rentang umur menurut pendapat (Monks, 2002). *Pertama*, Remaja awal (usia 12-15 tahun). *Kedua*, Remaja pertengahan (usia 15-18 tahun). *Ketiga*, Remaja akhir, berkisar pada (usia 18-21 tahun).

Moeliono (2003) remaja adalah orang yang masuk dalam kelompok usia 10-19 tahun kelompok ini juga masih dapat disebut anak (0-18 tahun) sesuai dengan definisi Undang-Undang Perlindungan Anak Indonesia. Selanjutnya dikatakan bahwa anak remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (10-24 tahun). Pendapat lain juga dari (Sarwono, 2016) jika ditinjau dari ilmu kedokteran dan ilmu biologi,

remaja merupakan masa dimana manusia sudah mencapai tingkat kematangan pada alat kelaminnya.

Asrori (2005) membagi karakteristik perkembangan emosi pada remaja menjadi empat periode, yaitu: periode pra-remaja yaitu respon remaja terhadap rangsangan dari luar biasanya berlebihan sehingga mudah tersinggung dan cengeng, tetapi cepat merasa senang kembali. Periode remaja awal yaitu remaja merasa sulit dalam mengontrol dirinya dan mereka cepat marah dengan cara-cara yang kurang wajar. Periode remaja tengah yaitu remaja sering kali ingin membentuk nilai mereka sendiri yang mereka anggap benar. Periode remaja akhir yaitu remaja sudah memiliki kebebasan yang relatif terkendali dan emosinya mulai stabil.

Masa remaja ditandai dengan adanya beberapa tingkah laku, baik tingkah laku positif maupun tingkah laku yang negatif. Hal ini dikarenakan pada masa ini remaja sedang mengalami masa transisi dari masa anak-anak ke masa remaja. Pada masa ini, remaja biasanya berperilaku suka melawan, gelisah, labil (Umami, 2019). Gross (2007) menjelaskan bahwa proses regulasi emosi terjadi secara otomatis atau terkontrol, sadar atau tidak sadar, dan mungkin berdampak pada satu atau lebih poin dalam proses generatif emosi. Regulasi emosi dapat mengurangi, mengintensifkan, atau hanya mempertahankan emosi, bergantung pada tujuan individu.

Gross (2007) mengatakan ada tiga aspek dalam regulasi emosi yang memiliki peran penting dalam pembentukan perilaku yang ditunjukkan

yaitu: *pertama*, penilaian emosi yaitu melatih seseorang agar dapat menyadari emosi negatif yang dirasakannya, mengidentifikasi dan menginterpretasikan emosi negatif yang dirasakan sehingga mampu menyikapi emosi yang muncul tersebut dengan perilaku yang tepat. Seseorang yang dapat menilai emosi negatif mempunyai pengaruh besar terhadap perubahan perilakunya. *Kedua*, pengaturan emosi yaitu perubahan perilaku pada seseorang terhadap emosi negatif yang dirasakannya. *Ketiga*, pengungkapan emosi dalam regulasi emosi juga mempunyai pengaruh terhadap perubahan perilaku seseorang. Gross & Thompson (2007) mengatakan remaja akan lebih mampu meregulasikan emosinya ketika menemukan cara yang tepat untuk mengungkapkan emosinya.

Gross (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi sebagai pemikiran atau perilaku yang dipengaruhi oleh emosi. Ketika mengalami emosi yang negatif, orang biasanya tidak dapat berpikir dengan jernih dan melakukan tindakan di luar kesadaran. Regulasi emosi merupakan cara seseorang dapat menyadari dan mengatur pemikiran dan perilakunya dalam emosi-emosi yang berbeda (emosi positif dan negatif). Sebagaimana disebutkan di dalam Al-Qur'an:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ وَالْعَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: "(yaitu) orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan." (QS. Al-Imran Ayat 134)

وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ

Artinya: “Dan (bagi) orang-orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan-perbuatan keji, dan apabila mereka marah mereka memberi maaf.” (QS. Asy-Syura Ayat 37)

Berdasarkan ayat Al-Qur’an tersebut penulis menyimpulkan bahwa Allah sudah menggambarkan bahwa orang-orang yang menahan amarahnya ketika marah dan memaafkan kesalahan orang merupakan perbuatan yang terpuji dan disayangi oleh Allah SWT.

Sepanjang tahun 2023 ada beberapa kasus-kasus kekerasan di Indonesia yang melibatkan remaja karena tidak bisa meregulasi emosinya dengan baik. Kasus pertama, melibatkan MDS sebagai tersangka umur 20 tahun putra dari pejabat pajak yang menganiaya remaja yang berinisial D berumur 17 tahun, MDS tidak bisa meregulasi emosinya dengan baik karena dipicu oleh masalah percintaan sehingga meluapkan emosinya dengan cara menganiaya korban berinisial D (CNN, 2023).

Kasus kedua yaitu terjadi di Kabupaten Bima tepatnya di Desa Samili yang merupakan salah satu desa bagian dari Kecamatan Woha Kabupaten Bima. Pada kasus ini melibatkan 8 remaja yang secara sengaja memarah orang secara acak pada malam hari serta menimbulkan keributan di Desa tersebut (Kompas.com, 2023). Berdasarkan kasus-kasus tersebut penulis menyimpulkan bahwa peran orang tua sangat bertanggung jawab dalam mengawasi dan memperhatikan perkembangan anaknya sangatlah penting. Oleh karena itu, objek yang menjadi kajian pada penelitian ini yaitu remaja dari keluarga yang mengalami *broken home*.

Wulandari dan Fauziah (2019) mengatakan bahwa *broken home* adalah kondisi dimana hilangnya perhatian antar keluarga dan

berkurangnya rasa kasih sayang sehingga menyebabkan pertengkaran hingga berakhir pada terjadinya perceraian. Menurut Ramadhani dan Krisnani (2019) meski orang tua sudah bercerai, bukan berarti peranan mereka sebagai orang tua tidak memperhatikan, lepas tanggung jawab atas pertumbuhan dan kebutuhan anak-anaknya, adapun peranan orang tua dalam proses perkembangan karakter anak maupun remaja ialah: tetap memberikan kasih sayang, perhatian, menjadi panutan yang positif, dan memberikan mereka pendidikan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap ketiga subjek pada tanggal 15 November 2023, LI mengatakan bahwa bahwa mentalnya sangat terganggu karena kehilangan seorang ayah. Pada saat itu LI berumur 18 tahun pada saat itu LI sangat membutuhkan motivasi dan *support* dari ayahnya akan tetapi ayahnya telah meninggal dunia. Hal itu membuat LI menjadi pribadi yang pendiam dan sangat murung, LI juga mengaku bahwa dia sangat putus asa dan enggan untuk bersosialisasi dengan warga sekitar. Berbeda dengan hasil observasi dan wawancara dengan IK, IK menceritakan bahwa ia tinggal bersama nenek dan kakeknya karena orang tuanya telah berpisah sejak IK berumur 8 tahun. Setelah IK remaja ia mulai paham masalah yang dihadapi keluarganya dan mulai saat itu IK tidak menyukai ayahnya. IK mengatakan bahwa hal tersebut menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi emosinya, emosi IK terkadang tidak bisa dikontrol dengan baik karena seringnya muncul perasaan ingin melampiaskan kemarahannya kepada ayahnya, karena menurut cerita IK

perceraian orang tuanya disebabkan oleh ayahnya yang suka berjudi dan sering main tangan kepada ibunya. Hasil observasi dan wawancara dari subjek ketiga AS yaitu, subjek merasa sangat terpukul atas kehilangan ayahnya. Ia mengatakan semenjak itu tidak bersemangat dalam menjalankan hidup karena hilangnya sosok yang selalu memberikan motivasi kepadanya. AS menjelaskan bahwa ketika ditinggal oleh ayah ia merasa selalu banyak pikiran, dan mulai tidak fokus dalam menjalankan aktivitas kuliah di kampusnya. Berdasarkan hasil observasi wawancara dari ketiga subjek memperoleh hasil bahwa dari ketiga subjek mempunyai cara regulasi emosi yang berbeda-beda.

Dermott, dkk (2009) menunjukkan dampak perceraian orang tua pada anak remaja, bahwa mereka cenderung berperilaku nakal, mengalami depresi, melakukan hubungan seksual secara aktif, kecenderungan terhadap obat-obat terlarang. Perasaan yang sering muncul pada remaja *broken home* adalah : *Pertama*, perasaan kehilangan arti keluarga (kondisi ini anak merasa diabaikan, kesepian). *Kedua*, kualitas hubungan dengan orang tua menurun (anak lebih menutup diri untuk membatasi hubungan dengan orang tua). *Ketiga*, membenci orang tua, rasa tidak aman, dan marah/kesal. Perasaan-perasaan tersebut sangat mempengaruhi perubahan pada kondisi kepribadian remaja (Yusuf, 2009).

Berdasarkan hasil wawancara dari ketiga subjek dan fenomena-fenomena kenakalan remaja di masyarakat, agar penulis mengetahui bagaimana gambaran regulasi emosi serta apa saja faktor yang

mempengaruhi regulasi emosi pada remaja *broken home* di Kecamatan Woha Kabupaten Bima, penulis tertarik untuk meneliti tentang “Regulasi Emosi Pada Remaja yang Mengalami *Broken Home* Di Kecamatan Woha Kabupaten Bima” sehingga dapat memberikan wawasan khususnya bagi remaja yang mengalami *broken home*, serta masyarakat maupun pembaca skripsi ini pada umumnya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan sebelumnya, maka rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran regulasi emosi pada remaja yang mengalami *broken home* di Kecamatan Woha Kabupaten Bima?
2. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada remaja yang mengalami *broken home* di Kecamatan Woha Kabupaten Bima?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dirumuskan maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada remaja yang mengalami *broken home* di Kecamatan Woha Kabupaten Bima.
2. Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi remaja yang mengalami *broken home* di Kecamatan Woha Kabupaten Bima.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang diharapkan dari tulisan ini yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sehingga menambah khazanah keilmuan dan pengembangan informasi sebagai sumber pemikiran ilmu psikologi di bidang klinis bagi penulis dan peneliti selanjutnya dalam memahami regulasi emosi pada remaja yang mengalami *broken home*.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang gambaran dan faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada remaja yang mengalami *broken home* khususnya bagi remaja yang mengalami *broken home* maupun masyarakat pada umumnya yang membaca tulisan ini.

E. Keaslian Penelitian

Menentukan keaslian pada penelitian peneliti dan berdasarkan pengetahuan peneliti sebagai penelitian dengan judul “Regulasi Emosi pada Remaja yang Mengalami *Broken Home*”, merupakan penelitian yang berdasarkan pada penelitian yang terdahulu yang mempunyai karakteristik yang relatif sama dalam hal tema kajian dan kriteria subjek yang menjadikan hal tersebut menjadi sumber referensi dalam mendukung penelitian ini.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nurafifah (2023) yang judul “Regulasi Emosi Pada Proses Penerimaan Diri Remaja Dengan Keluarga *Broken Home*”. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis ialah sama meneliti tentang regulasi emosi

dengan menggunakan metode penelitian kualitatif. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu, penelitian sebelumnya meneliti tentang regulasi emosi penerimaan diri, sedangkan penelitian ini tentang regulasi emosi saja. Perbedaan juga terdapat pada penelitian sebelumnya menggunakan subjek remaja *broken home* di Aceh, sedangkan penelitian ini menggunakan subjek di Kecamatan Woha.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Syafitri, dkk (2023) dengan judul “Regulasi Emosi Mahasiswa *Broken Home*”. Kesamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif dan variabel yang diteliti juga sama-sama membahas regulasi emosi. Letak perbedaannya pada subjek penelitian, penelitian sebelumnya mengambil subjek mahasiswa di salah satu Universitas yang ada di Sumatra Utara, sedangkan penelitian ini mengambil subjek remaja di Kecamatan Woha Kabupaten Bima.
3. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Kurniasih (2021) dengan judul “Regulasi Emosi pada Anak *Broken Home*”. Kesamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif dan membahas tentang regulasi emosi sebagai objek kajiannya. Perbedaannya terletak pada subjek yang digunakan, pada penelitian sebelumnya menggunakan anak sebagai subjek sedangkan penelitian ini menggunakan remaja di Kecamatan Woha Kabupaten Bima.

F. Tinjauan Pustaka

1. Pengertian Regulasi Emosi

Eisenberg, dkk (2000) mengatakan bahwa regulasi emosi terdiri dari beberapa proses yaitu intrinsik dan ekstrinsik yang dimana proses ini yang bertanggung jawab untuk mengenal, memonitor, dan menentukan nilai dari suatu respon emosi dari individu serta membatasi respon emosi khususnya respon dalam menilai tingkat dan ukuran dari bentuk reaksinya untuk mencapai suatu tujuan. Gross (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan oleh individu secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat, dan mengatasi suatu respon emosi atau aspek-aspek pada pengalaman emosi dan perilaku individu. Damairia (2018) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah daya tampung pada individu agar dapat mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan.

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan atau strategi pada individu dalam mengatur proses pengelolaan emosi baik secara sadar maupun tidak sadar untuk menyesuaikan perilaku yang dimunculkan.

2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Gross (2007) mengatakan ada tiga aspek dalam regulasi emosi yang memiliki peran penting dalam pembentukan perilaku yang ditampakkan yaitu:

a. Penilaian Emosi

Penilaian emosi dalam regulasi emosi yaitu melatih seseorang agar dapat menyadari emosi negatif yang dirasakannya, mengidentifikasi dan menginterpretasikan emosi negatif yang dirasakan sehingga mampu menyikapi emosi yang muncul tersebut dengan perilaku yang tepat. Seseorang yang dapat menilai emosi negatif mempunyai pengaruh besar terhadap perubahan perilakunya.

b. Pengaturan Emosi

Pengaturan emosi dalam regulasi emosi mempengaruhi perubahan perilaku pada seseorang terhadap emosi negatif yang dirasakannya. Seseorang yang mampu mengatur emosi negatif dalam dirinya akan lebih mudah dalam mengendalikan emosi dan menemukan bagaimana cara-cara yang tepat dalam menyikapi emosi yang dirasakan, sehingga mampu memunculkan perilaku yang tepat pula.

c. Pengungkapan Emosi

Pengungkapan emosi dalam regulasi emosi juga mempunyai pengaruh terhadap perubahan perilaku seseorang. Gross dan Thompson (2007) mengatakan remaja akan lebih mampu

meregulasikan emosinya ketika menemukan cara yang tepat untuk mengungkapkan emosinya. Selain itu, mengungkapkan emosi juga mampu mempengaruhi perilaku seperti depresi dan agresif. Pengungkapan emosi, termasuk juga pengekspresian emosi yang sedang dirasakan mampu mengungkapkan kebutuhan-kebutuhan emosionalnya. Seseorang yang mampu mengungkapkan emosinya dengan tepat maka perilaku yang muncul juga tepat.

Berbeda dengan Gross, aspek-aspek regulasi emosi menurut Goleman (2003) yaitu :

a. Kesadaran Diri

Kesadaran emosi adalah kemampuan untuk memilih dan memilah perasaan, memahami hal yang sedang dirasakan dan penyebab munculnya perasaan tersebut, serta pengaruh perilaku kita terhadap orang. Kemampuan mengenali emosi diri merupakan fondasi utama dari semua unsur-unsur *emotional intelligence* sebagai langkah awal yang penting untuk memahami diri dan berubah menjadi lebih baik. Mengenali emosi diri sangat erat kaitannya dengan kemampuan untuk mengenali perasaan diri ketika perasaan itu timbul .

b. Pengaturan Diri

Pengaturan diri adalah menangani emosi sedemikian rupa sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum

tercapainya satu gagasan, maupun pulih kembali dari tekanan emosi. Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu.

c. Motivasi

Motivasi adalah menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntut kita menuju sasaran, membantu kita mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif, serta untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi. Menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan merupakan hal yang sangat penting dalam kaitannya untuk memberi perhatian, memotivasi diri sendiri, menguasai diri sendiri, dan untuk berkreasi. Kendali diri emosional, menahan diri terhadap kepuasan, dan mengendalikan dorongan hati adalah landasan keberhasilan dalam berbagai bidang.

d. Empati

Empati adalah merasakan yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang. Empati dapat dipahami sebagai kemampuan mengenali perasaan orang lain dan memahami perspektif orang lain. Empati merupakan kemampuan merespon perasaan orang lain dengan respon emosi yang sesuai keinginan orang tersebut. Berempati

terhadap perasaan orang lain dijadikan dasar untuk membangun hubungan interpersonal yang sehat.

e. Keterampilan Sosial

Keterampilan sosial adalah menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, menggunakan keterampilan-keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan, serta untuk bekerja sama dan bekerja dalam tim. Seseorang yang memiliki ketrampilan sosial ini pandai merespon tanggapan orang lain sesuai dengan yang dikehendaki, orang yang tidak memiliki ketrampilan ini akan dianggap angkuh, sombong, tidak berperasaan dan akhirnya akan dijauhi orang lain.

Berdasarkan pernyataan dua teori tentang aspek-aspek regulasi emosi tersebut, peneliti memilih menggunakan teori dari Gross (2007) karena sesuai dengan aspek dan faktor yang akan diteliti pada penelitian ini. Aspek regulasi emosi mencakup penilaian emosi, pengaturan emosi, dan pengungkapan emosi.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Gross (2007) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi adalah:

a. Usia

Menurut tugas perkembangannya pada usia remaja memiliki kemampuan kognitif dapat melakukan penalaran analogis dan berpikir kreatif, sehingga mereka mampu membedakan mana yang baik dan mana yang buruk. Semakin matang usia seseorang maka regulasi emosinya akan semakin baik, sehingga menyebabkan ekspresi emosi seseorang semakin terkontrol.

b. Kognitif

Emosi yang dirasakan individu merupakan hasil dari pemberian nilai individu pada situasi yang dialami atau dihadapinya. Individu yang memberikan penilaian positif cenderung akan mengembangkan reaksi emosi yang positif dan begitu juga sebaliknya. Bentuk informasi yang didapat pada remaja mampu mengubah persepsi yang dimiliki, sehingga cara berpikir mereka akan berubah menjadi positif ketika akan mendapatkan informasi yang benar.

c. Hubungan sosial khususnya teman dan keluarga

Hubungan sosial khususnya teman dan keluarga merupakan komponen yang bisa memotivasi, sebagai sumber yang disediakan orang lain untuk seseorang sehingga bisa untuk mensejahterakan kehidupan orang lain. Pada faktor ini, teman sebaya akan sangat penting dalam perkembangan kemampuan regulasi emosi pada remaja pada konteks di luar rumah dan keluarga dalam konteks di

dalam rumah sangat penting juga dalam kemampuan regulasi emosi remaja.

d. Budaya

Budaya memiliki keterkaitan dengan regulasi emosi karena adanya motivasi di dalam budaya tersebut. Budaya yang terdapat dalam kelompok masyarakat tertentu dapat mempengaruhi cara individu menerima dan menilai suatu pengalaman emosi, dan menampilkan suatu respon emosi.

Menurut Coon (2013) faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi adalah:

a. Usia

Penelitian menunjukkan bahwa bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi. Perbedaan usia mempengaruhi keberhasilan regulasi emosi seseorang, sehingga semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan regulasi emosinya sehingga dengan bertambahnya usia seseorang menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol.

b. Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin dapat mempengaruhi adanya perbedaan mengekspresikan emosi. Laki-laki dan perempuan berbeda dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun ataupun non verbal. Perempuan lebih mengekspresikan emosi untuk

menjaga hubungan interpersonal, sedangkan laki-laki lebih mengekspresikan marah dan bangga untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi.

c. Religiusitas

Religiusitas dapat memberikan dampak terhadap pengalaman emosi seseorang, religiusitas dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi secara intrinsik, religiusitas dapat mempengaruhi ekspresi emosional, sehingga seseorang dengan tingkat religiusitas yang tinggi cenderung berusaha mengatur emosinya dengan baik dibandingkan dengan orang yang religiusitasnya rendah.

d. Kepribadian

Kepribadian yang dimiliki seseorang mengacu pada apa yang dapat individu lakukan dalam meregulasi emosinya. Kemampuan seseorang dalam mengontrol perilaku terutama ketika seseorang lebih memilih untuk menahan dirinya itu merupakan keterampilan regulasi emosi yang dapat mengatur emosi positif maupun emosi negatif. Orang yang memiliki kepribadian seperti suka gelisah, mudah cemas, panik, harga diri rendah cenderung tidak memiliki kemampuan untuk meregulasi emosi dengan baik.

e. Pola Asuh

Kemampuan regulasi seseorang dapat dilihat dari peran orang tua, sejauh mana orang tua menumbuhkembangkan

kemampuan regulasi emosi. Orang tua harus menerapkan perlakuan yang sama dalam melarang atau membolehkan tingkah laku tertentu pada remaja yang dapat mempengaruhi regulasi emosinya, sehingga pola asuh orang tua dalam mengasuh anaknya dapat membentuk kemampuan seseorang untuk meregulasi emosinya.

f. Budaya

Budaya atau norma masyarakat dapat mempengaruhi seseorang dalam menampilkan emosi. Pada hal ini apa yang dianggap sesuai dengan budaya atau norma dapat mempengaruhi seseorang dalam berinteraksi dan merespon orang lain, sehingga budaya dan norma yang terdapat pada tiap kelompok masyarakat dapat mempengaruhi cara seseorang dalam meregulasi emosinya.

4. Broken Home

Menurut Chaplin (1993), *broken home* adalah keadaan keluarga yang tidak utuh hal ini disebabkan oleh perceraian, meninggal atau pergi dari keluarga. *Broken home* merupakan suatu kondisi pada keluarga yang tidak harmonis dan ketidakserasian pada orang tua, dan orang tua tidak lagi dapat menjadi tauladan yang baik atau pemberi contoh yang baik untuk anak-anaknya ketika orang tua bercerai, pisah ranjang atau keributan yang terus menerus terjadi dalam keluarga (Sujoko, 2011). Remaja yang menjadi korban *broken home* menurut (Sujoko, 2011) biasanya akan mengalami gangguan dalam perkembangan emosi, kepribadian dan kehidupan sosial “dalam arti perkembangan emosi

anak yang orang tuanya bercerai akan memiliki emosi yang tidak stabil, yang menjadikan anak tersebut menjadi anak yang pemurung, pemalas, menjadi agresif karena ingin mencari perhatian orang tua/orang lain serta remaja akan mencari jati diri dalam suasana rumah tangga yang timpang dan kurang serasi”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *broken home* adalah situasi atau kondisi pada keluarga yang tidak harmonis serta tidak utuh dan terjadi ketika sepasang manusia atau suami istri sudah tidak sanggup lagi mencari cara menyelesaikan masalah serta mencari solusi alternatif untuk kedua belah pihak yang akan menimbulkan dampak pada anak.