

**REGULASI EMOSI PADA REMAJA YANG MENGALAMI *BROKEN HOME* DI KECAMATAN WOHA KABUPATEN BIMA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh  
Derajat Sarjana Psikologi



Oleh :  
Ade Rizka  
1700013163

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN  
YOGYAKARTA  
2024**

## **REGULASI EMOSI PADA REMAJA YANG MENGALAMI *BROKEN HOME* DI KECAMATAN WOHA KABUPATEN BIMA**

**Ade Rizka<sup>1</sup>, Faridah Ainur Rohmah<sup>2</sup>**

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan

Jalan Kapas no 9 Yogyakarta 55166

[ade1700013163@webmail.uad.ac.id](mailto:ade1700013163@webmail.uad.ac.id), [faridah.rohmah@psy.uad.ac.id](mailto:faridah.rohmah@psy.uad.ac.id)

### **Abstrak**

Penelitian berjudul Regulasi Emosi pada Remaja yang Mengalami *Broken Home* di Kecamatan Woha Kabupaten Bima ini dilatarbelakangi berdasarkan hasil wawancara dari ketiga subjek serta adanya fenomena-fenomena kenakalan remaja di masyarakat. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran serta faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada remaja yang mengalami *broken home* di Kecamatan Woha, Kabupaten Bima. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara (*interview*) semi terstruktur. Keterpercayaan penelitian ini menggunakan *member check* untuk mengetahui kesesuaian data yang diperoleh dari subjek. Hasil dari penelitian ini menunjukkan: *pertama*, aspek pengungkapan emosi (*emotional disclosure*) dari ketiga subjek mengungkapkan emosinya dengan sedih berkepanjangan, menyakiti diri sendiri, memukul barang di sekitarnya, dan juga berkata kasar. Aspek pengaturan emosi (*emotion regulation*) dari ketiga subjek mengatur emosinya masing-masing dengan melakukan kegiatan yang positif seperti membaca buku, jalan-jalan, berolahraga, nongkrong bersama teman-teman, juga menceritakan masalahnya kepada teman dekat ataupun pacarnya. Sementara pada aspek penilaian emosi (*emotional assessment*) ketiga subjek menyadari emosi dan penyebab emosi yang dirasakan sehingga emosinya mempengaruhi perilaku subjek masing-masing. *Kedua*, faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi dari ketiga subjek dari segi usia yaitu merasa lebih baik dan lebih mudah mengatur emosi seiring bertambahnya. Faktor religiusitas, kepercayaan agama masing-masing subjek dapat mempengaruhi regulasi emosi menjadi lebih baik pada ketiga subjek. Faktor kognitif cara berpikir yang positif dan negatif dalam merespon emosi mempengaruhi regulasi emosi pada ketiga subjek, sedangkan pada faktor kondisi sosial baik lingkungan sekitar maupun orang tua ada yang mempengaruhi serta tidak mempengaruhi pada subjek.

Kata Kunci: *broken home*, regulasi emosi, remaja

## **EMOTION REGULATION IN ADOLESCENTS WHO EXPERIENCING BROKEN HOMES IN WOHA DISTRICT BIMA REGENCY**

**Ade Rizka<sup>1</sup>, Faridah Ainur Rohmah<sup>2</sup>**

*Faculty of Psychology Ahmad Dahlan University*

*Jalan Kapas No. 9 Yogyakarta 55166*

*<sup>1</sup>ade1700013163@webmail.uad.ac.id, <sup>2</sup>faridah.rohmah@psy.uad.ac.id*

### **Abstract**

*The research entitled Emotion Regulation in Adolescents Who Experiencing Broken Homes in Woha District Bima Regency is based on the results of interviews with three subjects and the existence of juvenile delinquency phenomena in society. This research aims to discover the description and factors that influence emotional regulation in teenagers who experience broken homes in Woha District, Bima Regency. This research uses a qualitative method with a phenomenological approach. The data collection technique was carried out using a semi-structured interview method. The trustworthiness of this research uses a member check to determine the suitability of the data obtained from the subject. The results of this research show that first, the emotional disclosure aspect of the three subjects expressed their emotions through prolonged sadness, self-harm, hitting things around them, and also using rude words. The three subjects' emotion regulation aspect regulates their emotions by doing positive activities such as reading books, travelling, exercising, hanging out with friends, and telling their problems to close friends or girlfriends. Meanwhile, in the aspect of emotional assessment, the three subjects are aware of their emotions and the causes of the emotions they feel so that their emotions influence the behaviour of their respective subjects. Second, the factors that influence the emotional regulation of the three subjects in terms of age are feeling better and easier to regulate emotions as they age. The religiosity factor, the religious beliefs of each subject, can influence emotional regulation for the three subjects to be better. Cognitive factors, positive and negative ways of thinking in responding to emotions, influence emotional regulation in the three subjects. In contrast, social condition factors, both the surrounding environment and parents, influence and do not influence the subjects.*

*Keywords: broken home, adolescents, emotion regulation*

## PENDAHULUAN

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 ditampakkan 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 الْغَيْظِ 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 يَغْفُرُونَ

*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 memanah 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.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara (*interview*) semi terstruktur. Keterpercayaan penelitian ini menggunakan *member check* untuk mengetahui kesesuaian data yang diperoleh dari subjek.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana gambaran serta faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada remaja yang

mengalami *broken home* di Kecamatan Woha, Kabupaten Bima.

Berdasarkan temuan penelitian dalam wawancara yang sudah dilakukan dari ketiga subjek, penulis menemukan aspek penilaian emosi (*Emotional Assessment*) pada subjek dapat menyadari emosi baik negatif maupun positif yang sedang dirasakan, baik itu disebabkan oleh seperti masalah keluarga, pertemanan, keluarga, perkuliahan, ditinggal oleh orang tua, dan bahkan juga ketidakpuasan dalam meraih sesuatu yang diinginkan.

Ketika memiliki suatu masalah, respon subjek dipengaruhi oleh emosi yang sedang dirasakannya seperti pada saat subjek memiliki masalah, subjek mampu mengenali emosi yang muncul dan memahami penyebab timbulnya emosi serta pengaruh emosi terhadap tindakan yang dilakukan oleh ketiga subjek. Penilaian emosi dalam regulasi emosi melatih individu untuk dapat menyadari emosi negatif yang dirasakannya mengidentifikasinya dan menginterpretasikan emosi negatif sehingga individu tersebut mampu menyikapi emosi yang muncul dengan perilaku yang tepat. Ketiga subjek mampu mengalihkan emosi negatif dengan melakukan kegiatan positif seperti, berolahraga, jalan-jalan maupun menceritakan masalahnya kepada teman-teman ataupun kepada pacarnya. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Gross & Thompson (2007) bahwa remaja mampu mengubah emosi negatifnya jika dilatih untuk melakukan penilaian emosi. Remaja yang mampu menilai emosi yang dirasakan, termasuk mengetahui penyebab dan akibat yang

muncul dari emosi negatif mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap perubahan perilakunya. Greenberg (2002) keterampilan mengenal emosi merupakan suatu kemampuan untuk mengidentifikasi, menjelaskan dan memberi label dari emosi yang dialami, tidak hanya sebatas mengenali adanya perasaan positif ataupun negatif saja. Gohm (2003) menambahkan individu yang memiliki kemampuan mengenal emosi dengan baik, akan mampu memberikan reaksi emosi yang tepat dan pada akhirnya dapat terhindar dari keadaan distress psikologi.

Berdasarkan temuan penelitian, aspek pengaturan emosi (*emotion regulation*) dapat disimpulkan bahwa subjek berusaha mencari kegiatan yang menyenangkan untuk mengatasi emosi yang sedang dirasakan. Kegiatan positif yang dilakukan subjek untuk mengatasi emosinya seperti membaca buku, jalan-jalan, berolahraga, bernyanyi, bermain *game*, dan berbagi cerita kepada teman dekatnya. Subjek tersebut berusaha menemukan cara yang tepat untuk mengatasi emosi negatif yang muncul. Hal ini selaras dengan pernyataan Gross & Thompson (2007) bahwa latihan dan relaksasi merupakan cara untuk dapat mengatur emosi negatif, misalnya rasa marah dan sedih dan dapat digunakan untuk mengurangi perilaku psikologis yang mengganggu misalnya sifat agresif atau depresif. Individu yang mampu mengatur emosi negatifnya akan lebih mudah untuk mengendalikan emosi dan menemukan cara-cara yang tepat untuk menyikapi emosi tersebut, sehingga memunculkan perilaku yang tepat pula. Menurut Vandenbos (2007) teknik regulasi

emosi yang didasari mencakup belajar menafsirkan situasi secara berbeda untuk mengelola situasi-situasi tersebut menjadi lebih baik, mengubah emosi negatif dengan cara yang memungkinkan untuk memberikan hasil yang lebih positif.

Berdasarkan temuan penelitian, pada aspek pengungkapan emosi (*emotional disclosure*) penulis menyimpulkan bahwa subjek memiliki cara yang berbeda-beda dalam menyalurkan emosi yang sedang dirasakannya. Pengungkapan emosi dari subjek seperti melukai diri sendiri, memukul benda yang ada di sekitarnya, merusak barang-barang pribadi, berkata kasar, mengkonsumsi miras, menutup diri dan sedih berkepanjangan. Pengungkapan emosi tersebut cenderung membuat subjek merasa lebih tenang dan juga menyesali perbuatannya ketika menyalurkan emosinya dengan negatif.

Pengungkapan emosi mempunyai pengaruh terhadap perubahan perilaku individu. Secara umum, anak-anak, remaja dan orang dewasa akan lebih mampu untuk meregulasi emosinya ketika menemukan cara yang tepat untuk mengungkapkan emosinya (Gross & Thompson, 2007). Hal ini membuat penulis menyimpulkan bahwa regulasi emosi pada perempuan lebih baik dari pada laki-laki. Morris, dkk (2002) anak perempuan biasanya diatur lebih baik daripada anak laki-laki, dan ini mungkin karena perbedaan bawaan dalam tingkat reaktivitas. Greenberg (2002) menyatakan bahwa keterampilan mengekspresikan emosi adalah kemampuan individu untuk mengungkapkan perasaannya, baik positif

maupun negatif kepada orang lain.

Gabrieli McRae dan Gross (2012) mengatakan bahwa usia juga berpengaruh dalam regulasi emosi seseorang. Berdasarkan hasil wawancara, peneliti menyimpulkan dari pernyataan subjek bahwa semakin bertambahnya usia mereka merasa regulasi emosinya semakin baik dalam merespon suatu masalah. Hal ini sejalan dengan Coon (2013) menyatakan bahwa bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi, dimana semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Gross (2007) juga berpendapat bahwa semakin bertambahnya usia, maka semakin baik pula regulasi emosinya.

Pendekatan kognitif menjelaskan bahwa emosi yang dirasakan individu merupakan hasil dari penilaian terhadap situasi yang dihadapinya. Individu yang menilai situasi yang dihadapi sebagai sesuatu yang positif akan mengembangkan respon emosi yang positif pula, sebaliknya individu yang memberikan penilaian negatif terhadap situasi yang dihadapi akan mengembangkan emosi negatif pula. Berdasarkan hasil wawancara antara peneliti dengan ketiga subjek tentang faktor kognitif dapat disimpulkan bahwa faktor kognitif mempengaruhi regulasi emosi subjek, hal tersebut dilakukan oleh subjek dengan berpikir positif bahwa semua masalah yang ada dapat diselesaikan dan pasti akan berlalu bisa mengurangi emosi yang sedang dirasakannya. Begitupun dengan berpikir yang negatif bahwa suatu

masalah selalu saja datang kepada subjek yang membuatnya merasa putus asa untuk menyelesaikan masalah tersebut. Comparet (2014) menyatakan bahwa penggunaan strategi regulasi emosi kognitif yang adaptif (seperti penilaian kembali) mempengaruhi pengurangan emosi stres dan pemulihan depresi, sebaliknya strategi regulasi emosi kognitif disfungsional (seperti perenungan dan penekanan emosi) berpengaruh dalam patogenesis depresi dan penyakit fisiologis.

Berdasarkan hasil wawancara dengan ketiga subjek tentang faktor sosial regulasi emosi, penulis menyimpulkan bahwa faktor sosial dalam mempengaruhi subjek bisa berbeda-beda, subjek ada yang terpengaruh oleh hal positif di lingkungan sekitar maupun dari keluarganya. Meskipun demikian, subjek juga ada yang tidak terpengaruh oleh faktor sosial karena kurangnya berinteraksi dengan masyarakat sekitar. Savarese (2019) Persepsi dukungan sosial cenderung memiliki hubungan yang kuat pada kesehatan fisik dan mental karena persepsi dukungan sosial berkorelasi tinggi pada kesejahteraan psikologis seseorang. Saat individu mempersepsikan adanya dukungan sosial yang mereka terima saat memerlukan bantuan, maka dampak negatif dapat berkurang dan kepercayaan diri individu dapat meningkat (Seawell, dkk 2014).

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek tentang faktor religiusitas regulasi emosi, penulis menyimpulkan bahwa kepercayaan agama pada subjek dengan melaksanakan ibadah sholat, mengikuti kegiatan tahlilan bersama warga, mengikuti pengajian, dan bersabar

mempengaruhi subjek dalam meregulasi emosinya. Hal tersebut sesuai dengan (Coon, 2013) menyatakan bahwa seseorang yang tinggi tingkat religiusitasnya akan berusaha untuk menampilkan emosi yang tidak berlebihan bila dibandingkan dengan orang yang tingkat religiusitasnya rendah.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis dari wawancara dengan ketiga subjek dapat disimpulkan bahwa hasil dari penelitian ini menunjukkan: *pertama*, aspek pengungkapan emosi (*emotional disclosure*) dari ketiga subjek mengungkapkan emosinya dengan sedih berkepanjangan, menyakiti diri sendiri, memukul barang di sekitarnya, dan juga berkata kasar. Aspek pengaturan emosi (*emotion regulation*) dari ketiga subjek mengatur emosinya masing-masing dengan melakukan kegiatan yang positif seperti membaca buku, jalan-jalan, berolahraga, nongkrong bersama teman-teman, juga menceritakan masalahnya kepada teman dekat ataupun pacarnya. Sementara pada aspek penilaian emosi (*emotional assessment*) ketiga subjek menyadari emosi dan penyebab emosi yang dirasakan sehingga emosinya mempengaruhi perilaku subjek masing-masing. *Kedua*, faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi dari ketiga subjek dari segi usia yaitu merasa lebih baik dan lebih mudah mengatur emosi seiring bertambahnya. Faktor religiusitas, kepercayaan agama masing-masing subjek dapat mempengaruhi regulasi emosi menjadi lebih baik pada ketiga subjek. Faktor kognitif cara berpikir yang

positif dan negatif dalam merespon emosi mempengaruhi regulasi emosi pada ketiga subjek, sedangkan pada faktor kondisi sosial baik lingkungan sekitar maupun orang tua ada yang mempengaruhi serta tidak mempengaruhi pada subjek.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode penelitian kualitatif*. Syakir Media Press.
- Ali, M., & Asrori, Mohammad. (2006). *Psikologi remaja*. Bumi Aksara.
- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metode penelitian kualitatif*. CV Jejak.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Bachri. B. S. (2010). Meyakinkan validitas data melalui triangulasi pada penelitian kualitatif. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 10(01), 46-62.
- Bell, K. L., & Calkins, S. D. (2000). Relationships as inputs and outputs of emotion regulation. *Psychological Inquiry*, 11(3), 160–163. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103\\_04](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103_04)
- Bungin, B. (2012). *Analisa data penelitian kualitatif*. Rajawali Pers.
- Chaplin, J.P., & Kartono, K. (1993). *Kamus lengkap psikologi*. Rajawali.
- Coon, D., & Mitterer, J. O. (2013). *Psychology: a journey*. Wadsworth.
- Damairia, D. (2018). Proses regulasi emosi pada remaja dengan orang tua bercerai. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*. 4(6), 327-330.
- Departemen Agama RI. (2007). *Al-hikmah: al-quran dan terjemahannya*. Diponegoro.
- Edi, F. R. S. (2016). *Teori wawancara psikodiagnostik*. Leutikaprio.
- Eisenberg, N., Champion, C., & Ma, Y. (2004). Emotion-related regulation: an emerging construct. *Merrill-Palmer Quarterly*, 50(3), 236–259. <https://doi.org/10.1353/mpq.2004.0016>
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation : their role in predicting quality of socia functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 136-157. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.1.136>
- Ellisyani, N. D., & Setiawan C, K. (2016). Regulasi emosi pada korban bullyng di sma muhammadiyah 2 palembang. *Jurnal Psikologi Islami*. 2(1), 50-62.

- Gohm, C. L. (2003). Mood regulation and emotional intelligence: individual differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 594–607. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.3.594>
- Goleman, D. (2003). *Kecerdasan emosi untuk mencapai puncak prestasi; terj. Alex tri kantjono widodo*. Gramedia Pustaka Utama.
- Greenberg, J.S. (2002). *Comprehensive stress management*. McGraw-Hill.
- Gross, J. J. (Ed.). (2007). *Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press.
- Hadi, S. (2001). *Metodologi penelitian; jilid 3*. Fakultas Psikologi UGM.
- Hasanah, T. D. U., & Widuri, E. L. (2014). Regulasi emosi pada single mother. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(1), 86-92. DOI: [10.14421/jpsi.2014.%x](https://doi.org/10.14421/jpsi.2014.%x)
- Helaluddin., & Wijaya, H. (2019). *Analisis data kualitatif*. Sekolah Tinggi Theologia Jaffray.
- Iryana., & Kawasati, R. 1990. Teknik pengumpulan data metode kualitatif. *Al Riwayah Jurnal Kependidikan*, 4(1), 56–79. DOI:10.31227/osf.io/2myn7
- Junaid, I. (2016). Analisi data kualitatif dalam penelitian pariwisata. *Jurnal Kepariwisata*, 10(1), 59-74.
- Junaidi.,& Hartik, A. (2023). Panah pelajar smp, 8 remaja di bima ditangkap polisi. *Kompas*. <https://regional.kompas.com/read/2023/03/09/155014578/panah-pelajar-smp-8-remaja-di-bima-ditangkap-polisi>
- King, L. A. (2008). *The science of psychology: an appreciative view*. McGraw-Hill.
- Krippendorff, K. (1991). *Analisis isi: pengantar teori dan metodologi*. Rajawali Pers.
- Krisyantono, R. (2014). *Teknik praktis riset komunikasi*. Kencana.
- Kurniasih, A. (2021). *Regulasi emosi pada anak broken home*. Universitas Semarang.
- McRae, K., Gross, J.J., Weber, J., Robertson, E.R. Sokol-Hessner, P., Ray, R.D., Gabrieli, J.D.E. & Ochsner, K.N. (2012). The development of emotion regulation: an fmri study of cognitive

reappraisal in children, adolescents and young adults. *Social Cognitive And Affective Neuroscience*, 7(1), 11-22.  
DOI: [10.1093/scan/nsr093](https://doi.org/10.1093/scan/nsr093)

- Monks, F. J. (2002). *Psikologi Perkembangan*. Gajah Mada University Press.
- Morris, A. S., Steinberg, L., Sessa, F. M., Avenevoli, S., Silk, J. S., & Essex, M. J. (2002). Measuring children's perceptions of psychological control: developmental and conceptual considerations. in b. k. barber (ed.), *intrusive parenting: how psychological control affects children and adolescents* (pp. 125–159). *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/10422-005>
- Morris, W. (1948). *The american heritage dictionary of english language*. Houghton Mifflin.
- Nurafifa, Lela. 2023. *Regulasi emosi pada proses penerimaan diri remaja dengan keluarga broken home*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Santra, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2007). *Human development*. McGraw-Hill.
- Rahmat, W. S. (2014). *Profil resiliensi siswa yang berlatar belakang orangtua tunggal (studi deskriptif pada siswa smp negeri 18 tasikmalaya ta 2013/2014)*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ramadhani, P. E., & Krisnani, H. (2019). Analisis dampak perceraian orang tua terhadap anak remaja. *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 2(1), 109. DOI: [10.24198/focus.v2i1.23126](https://doi.org/10.24198/focus.v2i1.23126)
- Rumini, S., & Sundari, S. (2004). *Perkembangan anak dan remaja*. Rineka Cipta.
- Santrock, J. W. (1991). *Psychology: the science of mind and behavior*. W.C. Brown.
- Sarwono, S. W. (2016). *Psikologi remaja*. Rajawali Pers.
- Savarese G., Iannaccone A., Mollo M., Fasano O., Pecoraro N., Carpinelli L., et al.. (2019). Academic performance-related stress levels and reflective awareness: the role of the elicitation approach in an Italian University's psychological counselling. *British Journal of Guidance*, 47(5) 569-578.  
<https://doi.org/10.1080/03069885.2019.1600188>

- Savarese, G., Pecoraro, N., Fasano, O., Mollo, M., Iannaccone, A., Manzi, F., & Curcio, L. (2019). Perceived social support and clinical symptomatology in Italian university students. *Global Journal of Guidance and Counselling in Schools: Current Perspectives*, 9(3), 90-94. <https://doi.org/10.18844/gjgc.v9i3>
- Seawell, A. H., Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (2014). The effects of general social support and social support for racial discrimination on African American women's well-being. *Journal of Black Psychology*, 40(1) 3-26. DOI: [10.1177/0095798412469227](https://doi.org/10.1177/0095798412469227)
- Sugiarto, E. (2015). *Menyusun proposal penelitian kualitatif skripsi dan tesis*. Suaka Media.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Alfabeta.
- Sujoko. (2011). *Hubungan antara keluarga, pola asuh orang tua dan interaksi teman sebaya dengan kenakalan remaja*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Syafitri, R. A., Aulia, M., Mariana, W., Bayu, Dian, R. (2023). Regulasi emosi pada mahasiswa broken home. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 128-139.
- Umami, I. (2019). *Psikologi remaja*. Idea Press.
- VandenBos, G. R. (Ed.). (2007). *American psychological association [apa] dictionary of psychology*. American Psychological Association.
- Wicaksono, A. (2023, September 7). Mario dandy divonis 12 tahun penjara kasus penganiayaan David. *CNN*. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20230907082011-12-995824/mario-dandy-divonis-12-tahun-penjara-kasus-penganiayaan-david>
- Wulandari, Desi dan Nailul Fauziah. (2019). Pengalaman remaja korban broken home (studi kualitatif fenomenologis). *Jurnal Empati*, 8(1), 1-9. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23567> gan kenakalan remaja. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Syafitri, R. A., Aulia, M., Mariana, W., Bayu, Dian, R. (2023). Regulasi emosi pada mahasiswa broken home. *Jurnal bimbingan dan konseling*, 8(1), 128-139.
- Umami, I. (2019). *Psikologi remaja*. Idea press.
- VandenBos, G. R. (Ed.). (2007). *American psychological association [apa]*

dictionary of psychology. American psychological association.

Wicaksono, A. (2023 September 7). Mario dandy divonis 12 tahun penjara kasus penganiayaan david. CNN. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20230907082011-12-995824/mario-dandy-divonis-12-tahun-penjara-kasus-penganiayaan-david>

Wulandari, Desi dan Nailul Fauziah. (2019). Pengalaman remaja korban broken home (studi kualitatif fenomenologis).8(1), 1-9. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23567>

Ari & Nurmina. (2019). Kontribusi big five terhadap regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa psikologi unp. *Jurnal riset psikologi*, 2019(2), 1-10. <https://doi.org/10.24036/jrp.v2019i2.6197>

Babakhani, N. (2014). The relationship between the big-five model of personality, self-regulated learning strategies and academic performance of islamic azad university students. *Procedia-social and behavioral sciences*, 116, 3542-3547. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.799>

Devega, E. (2017). *Teknologi masyarakat Indonesia: Malas baca tapi cerewet di medsos*. Diunduh dari <https://kominfo.go.id.com/>. 3 April 2020.

Farah, M., Suharsono, Y., & Prasetyaningrum, S. (2019). Konsep diri dengan regulasi diri dalam belajar pada siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(2), 171-183. <https://doi.org/10.22219/jipt.v.7i2.8243>

Feist, J., & Feist, G.J. (2008). *Theories of personality*. Edisi 6. Dalam Yudi Santoso (penterjemah). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Feist, J., & Feist, G.J. (2011). *Teori kepribadian*. Edisi 7. Dalam Smita Prathita Sjahputri (penterjemah). Jakarta: Salemba Humanika.

Feist, J., Feist, G.J., & Roberts, T. (2017). *Teori kepribadian*. Edisi 8. Dalam R.A. Hadwitia Dewi Pertiwi (penterjemah). Jakarta: Salemba Humanika.

Friedman, H.S., & Schustack. M.W. (2008). *Kepribadian: Teori klasik dan riset modern*. Edisi 3. Dalam Fransiska Dian Ikarini, Maria Hany, & Andreas Provita Prima (penterjemah). Jakarta: Erlangga.

- Hurlock, E.B. (1980). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Edisi 5. Dalam Istiwidayanti & Soedjarwo (penterjemah). Jakarta: Erlangga.
- King, A.L. (2014). *Psikologi umum: Sebuah pandangan apresiatif*. Edisi 1. Dalam Brian Marwensdy (penterjemah). Jakarta: Salemba Humanika
- Nursida, T.R. (2020). *Self-regulated learning siswa berdasarkan jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan pola asuh orang tua*. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Rosito, A.C. (2018). Kepribadian dan self-regulated learning. *Jurnal Psikologi*, 45(3), 189-199. <https://doi.org/10.22146/jpsi.28530>
- Santrock, J.W. (2012). *Perkembangan masa-hidup*. Edisi 13. Dalam Benedictine Wisdyasinta (Penterjemah). Jakarta: Erlangga.
- Saraswati, P. (2019). Kemampuan self-regulated learning ditinjau dari achievement goal dan kepribadian pada pelajar usia remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 69-78.  
<https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.7209>
- Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). Self-regulated learning (SLR) dengan prokrasti akademik pada siswa akselerasi. *Jurnal Psikologi Terapan*, 1(1), 66-75.
- Wade, C., Travis, C., & Garry, M. (2016). *Psikologi*. Edisi 11. Padang Mursalin, Dinastuti, & Novi Vidya Santika (penterjemah). Jakarta: Erlangga.
- Wolters, C.A., Pintrich, P.R., & Karabenick, S.A. (2003). *Assessing academic self-regulated learning*. Retrieved from <https://www.childtrends.org/>. 4 November 2020.
- Yudhiarti, N.P. (2015). Hubungan kecenderungan trait kepribadian conscientiousness dan agreeableness dengan regulasi diri dalam belajar pada siswa SMK Nagara di Ngawi. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Yogyakarta.
- Zuraeni, I., & Palila, S. (2016). Hubungan antara trait kepribadian neuroticism dan self-regulated learning pada siswi pondok pesantren "X" di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Intergratif*, 4(1). 50-62.