

Regulasi Emosi Remaja Berprestasi dengan Latar Belakang Orang Tua Bercerai di SMPN 3 Gambut

Mursinah, Maimanah, Yulia Hairina
Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Abstract

Every family is not free from problems and undesirable things can happen, such as divorce. Divorce itself has a huge impact on children's lives. In this study, researchers found two teenagers whose parents divorced who attended SMPN 3 Gambut but were able to excel in academics. This study refers to aspects of adolescent regulation based on Thompson's theory, namely monitoring, assessment, and change, and is equipped with factors that influence the regulation itself, namely environmental factors and parenting factors. This research approach is qualitative with case study research with phenomenological techniques. This study examined two subjects with the initials IM and SS. The method used in this research is interview. The analytical method of this research uses data reduction techniques, data presentation, and conclusion drawing. The results of this study indicate that adolescents whose parents are divorced but are able to regulate their emotions properly will find a positive side that makes them teenagers who excel in academics. IM himself tries to avoid falling into negative things by hanging out with his friends, which can make the subject momentarily relieve his sadness about his parents' divorce. Meanwhile, SS studied more often with SS cousins to motivate SS to be able to excel like the subject's cousin.

Keywords: Emotional Regulasi; adolescent achievement; divorced parents

Abstrak

Setiap keluarga tidak luput dari persoalan dan dapat terjadi hal-hal yang tidak diinginkan, seperti perceraian. Perceraian sendiri sangat berdampak kepada kehidupan anak. Dalam penelitian ini peneliti menemukan dua orang remaja yang orang tuanya bercerai yang bersekolah di SMPN 3 Gambut namun mampu berprestasi di bidang akademik. Penelitian ini merujuk kepada aspek regulasi remaja berdasarkan teori dari Thompson yaitu pemantauan, penilaian, dan perubahan, serta dilengkapi dengan faktor yang mempengaruhi regulasi itu sendiri yaitu faktor lingkungan dan faktor pola asuh orang tua. Pendekatan penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus dengan teknik fenomenologis. Penelitian ini meneliti dua orang subjek yang berinisial IM dan SS. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara. Metode analisis dari penelitian ini menggunakan teknik reduksi data, penyajian data, pengambilan kesimpulan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang orang tuanya bercerai namun mampu meregulasi emosinya dengan benar maka akan menemukan sisi positif yang membuat mereka menjadi remaja berprestasi di bidang akademik. IM sendiri mengupayakan diri agar tidak terjerumus dalam hal yang negatif dengan cara berkumpul dengan teman-temannya yang bisa membuat subjek sejenak menghilangkan kesedihannya terhadap perceraian orang

tua. Sedangkan SS lebih sering belajar dengan sepupu SS hingga membuat motivasi SS agar bisa berprestasi seperti sepupu subjek.

Kata kunci: Regulasi Emosi; Remaja Berprestasi; Orang Tua Bercerai.

Anak manapun selalu berharap mempunyai keluarga yang lengkap dengan orang tua utuh, karena orang tua yang sangat penting untuk membangun keluarga harmonis. Tetapi, hubungan dari orang tua dan anak tidak selalu mulus, akan ada peristiwa negatif seperti kesulitan ekonomi, KDRT, perbedaan pendapat antar satu dengan yang lainnya, keinginan untuk memiliki putra atau putri, dan pertengkaran pasangan, salah satu orang tua pergi dalam jangka waktu yang lama untuk tugas pekerjaan di luar kota, meninggalkan satu anggota keluarga dan lainnya. Orang tua yang membesarkan anak-anak mereka sendiri tanpa kehadiran, dukungan, atau tugas dari pasangan, dikenal sebagai orang tua tunggal. Hal ini akan mengakibatkan keluarga memutuskan untuk berpisah atau bercerai (Setianingsih N, 2015).

Perceraian adalah sebuah pengalaman yang menegangkan dan traumatis bagi semua pihak yang terlibat, yang paling utamanya adalah anak-anak. Perceraian memiliki dampak negatif bagi kehidupan anak dalam banyak hal. Dan emosi anak-anak setelah orang tuanya bercerai terwujud dalam berbagai reaksi, antara lain kecurigaan (ketika mereka tidak percaya akan adanya perceraian), shock, konflik/pertentangan, kecemasan, ketidakpastian, kesepian, rasa bersalah, malu, kesengsaraan, dan kemarahan. Semua respon emosional ini akan mempengaruhi bagaimana mereka memaafkan orang tua mereka atas perceraian yang terjadi (Husain, 2001).

Dalam Islam perceraian merupakan hal yang seharusnya dihindari. Perceraian didalam sebuah perkawinan adalah sah, tetapi itu hanya boleh digunakan sebagai upaya terakhir ketika tidak ada pilihan lain yang tersedia. Hal ini disebabkan fakta bahwa perceraian memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kehidupan keluarga. Diantaranya menyangkut tentang kehidupan anak. Tentu saja, seorang anak tidak boleh diabaikan keberadaanya. Orang tua berkewajiban untuk memenuhi hak-hak mereka dan mendidik anak perempuan atau laki-laki mereka bahkan jika mereka berpisah. Bagaimanapun anak – anak merupakan anugerah dari Allah Ta'ala dan harus dijaga. sebagaimana Allah berfirman yang dijelaskan dalam Q.S. At Tahrin: 6, yang berbunyi:

Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan. ("QS. At-Tahrim Ayat," 2020)

Perceraian sering menyebabkan perebutan hak asuh atas anak-anak. Setiap orang tua ingin memiliki hak asuh tunggal atas anak mereka. Ini mengakibatkan menjadi situasi yang buruk karena dapat menyebabkan konflik keluarga serta perselisihan antara kedua belah pihak. Bahkan ada kemungkinan terputusnya komunikasi dan silaturahmi antara kedua belah pihak.

Perceraian adalah sebuah beban bagi anak-anak, dan berdampak pada psikis mereka berupa, sensitif, perasaan malu, dan rendah diri hingga menyebabkan mereka dibanding bergaul dengan sekitarnya namun lebih memilih menarik diri dari masyarakat. Rasa tidak aman, merasa ditolak atau tidak diinginkan oleh orang tua mereka yang akan pergi, kesedihan dan kesepian, kemarahan, kehilangan, rasa bersalah, dan merasa perceraian yang orang tuanya alami itu adalah salah mereka, ini adalah reaksi umum di antara anak-anak ketika orang tua mereka berpisah.

Remaja yang pernah mengalami perpisahan salah satu orang tua akan mengalami kesulitan mengambil keputusan dan akan frustrasi karena kebutuhan dasar mereka seperti kebutuhan untuk dicintai, dihargai, serta dilindungi telah direnggut bersamaan dengan perpisahan orang tua. Anak-anak dapat mengembangkan konsep diri yang buruk sebagai akibat dari kondisi ini (Untari, 2018).

Kualitas rumah tangga atau kehidupan keluarga seorang remaja tentunya memiliki pengaruh paling besar terhadap kepribadiannya. Misalnya, rumah tangga yang kacau karena kehilangan orang tua, perceraian antara orang tua, hidup terpisah, poligami, ayah yang memiliki gundik atau "istri" lain, dan keluarga yang terlibat dalam konflik kekerasan adalah semua sumber subur kenakalan remaja. Anak tidak mendapat kasih sayang, perhatian, dan bimbingan pendidikan dari orang tuanya, terutama nasehat ayahnya, karena orang tuanya masing-masing disibukkan dengan kesulitan dan pergumulan batinnya sendiri. Kebutuhan fisik dan psikologis remaja tidak terpenuhi. Permintaan dan aspirasi anak tidak terpenuhi atau tidak diberi kompensasi yang memadai. Anak muda menjadi bingung, khawatir, tidak bahagia, dan malu sebagai akibat dari jenis pengabaian ini, dan sering kali dipenuhi dengan perasaan balas dendam atau kebencian. Akibatnya, anak

menjadi bingung dan irasional. Mereka mencari kompensasi untuk masalah batin mereka di luar konteks rumah di masa depan, terutama dengan bergabung dengan geng kriminal, dan kemudian melakukan berbagai tindakan kejahatan dan kriminalitas (Kartono, 2008).

Berdasarkan asumsi ini, diperlukan pemahaman baru, yang tidak menutup kemungkinan perceraian jika dilihat dari sudut pandang yang lebih menguntungkan. Perceraian yang telah dialami oleh ayah dan ibu di masa lalu bisa dijadikan sebagai motivasi bagi anak untuk menghindari pengalaman yang tidak baik dengan pengalaman orang tuanya di kemudian hari. Perceraian bisa menjadi pengalaman positif bagi anak-anak, memungkinkan mereka menemukan kebahagiaan dan menghindari dirinya dari rumah tangga yang bermasalah. Selain itu, perceraian dapat memotivasi anak-anak untuk mengambil jalan yang konstruktif, seperti menjadi lebih antusias tentang masa depan mereka. Anak dapat memperoleh hasil akademik yang baik dan memiliki kemampuan berorganisasi dalam situasi ini. Hal ini menunjukkan bahwa perceraian tidak serta merta berdampak negatif bagi anak. Perceraian, di sisi lain, dapat menjadi motivator yang bermanfaat bagi anak, salah satunya adalah untuk terus berprestasi (Adianti, 2017).

Regulasi emosi merupakan Kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan dikenal sebagai regulasi emosi. Regulasi emosi sendiri, menurut Thompson, adalah proses yang terjadi baik di dalam maupun di luar orang yang bertanggung jawab untuk memantau, menganalisis, dan menyesuaikan reaksi emosional secara cermat untuk mencapai tujuan yang ditentukan. Dalam kasus tertentu, manajemen emosi atau pengendalian emosi terjadi, terutama ketika perasaan lebih ringan. Artinya sebelum bertindak, emosi yang terjadi dapat dikendalikan atau dicegah. menurut Thompson Individu belajar untuk menguasai emosi dalam diri mereka selama masa remaja. Pola individu dalam mengelola emosi negatif dalam dirinya dapat membantunya mengelola emosi dalam berbagai scenario (Pusadan, 2014).

Metode

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif yang digunakan untuk mengetahui atau menggambarkan kenyataan dari kejadian yang diteliti sehingga memudahkan mendapatkan data yang objektif. Pendekatan yang dipakai adalah studi kasus. (John W, 2015) Studi kasus (*case study*) adalah sebuah model yang memfokuskan

eksplorasi “*system terbatas*” (*bounded system*) atas satu kasus ataupun pada sebagian kasus secara terperinci dengan penggalian data. Metode kualitatif dapat mengungkap serta memberikan pemahaman terhadap hal dibalik fenomena yang sebelumnya tidak diketahui. Pada penelitian ini, subjeknya 2 orang dengan metode wawancara, fokus dalam penelitian ini adalah regulasi emosi remaja berprestasi yang mempunyai latar belakang orang tua bercerai. Dengan memakai teori Thompson, dengan memfokuskan kepada aspek dari regulasi emosi berdasarkan propesonal judmen, serta wawancara dilengkapi dengan adanya tambahan data dari informen. Berikut jadwal tahapan pelaksanaan penelitian:

Tabel 1
Subjek IM

No	Hari/Tanggal	Waktu	Tempat
1.	Rabu, 23 Desember 2020	10.00 – 11.00	VC via Whatsaap
2.	Selasa, 12 Januari 2021	16.00 – 17.00	Telpon via Whatsapp

Tabel 2
Subjek SS

No	Hari/Tanggal	Waktu	Tempat
1.	Kamis, 24 Desember 2020	09.00 – 10.00	VC via Whatsaap
2.	Rabu, 13 Januari 2021	10.00 – 11.00	Telpon via Whatsapp

Tabel 3
Informen Subjek IM dan Subjek SS

No	Hari/Tanggal	Waktu	Tempat
1.	Senin, 28 Desember 2020	10.00 – 11.00	Dirumah Informan
2.	Selasa, 19 Januari 2021	15.00 – 16.00	Telpon via Whatsapp

Subjek didasarkan pada karakteristik seperti dibawah ini:

1. Remaja yang orang tuanya bercerai.
2. Remaja yang mempunyai prestasi di bidang akademik di sekolahnya.
3. Remaja awal yang mempunyai perkiraan umur antara 12-14 tahun. (Mappiare, 1982)
4. Bersedia untuk menjadi subjek penelitian.

Hasil

Berdasarkan dari temuan penelitian diatas, peneliti menemukan subjek yang mana seorang remaja yang mempunyai latar belakang keluarga yang *broken home* namun mampu sukses dengan prestasi yang dia lakukan, subjek bisa berprestasi dalam bidang akademik di

sekolahnya dan juga menjuarai beberapa perlombaan yang mereka ikuti. Dikarenakan mereka bisa mengatur dari emosi yang negatif menjadi emosi positif, sehingga subjek bisa bergerak maju dari pada meratapi nasibnya sebagai anak *broken home*.

Tabel 4
Identitas subjek

Subjeks	Usia	Pendidikan	Jenis Kelamin
IM	14	SMP	Laki-laki
SS	14	SMP	Perempuan

Tabel 5
Latar belakang keluarga

Subjek IM	Subjek SS
<p>Orang tua IM berpisah saat IM masih berada di bangku Sekolah Dasar yang kira kira saat itu duduk di kelas 4 atau 5 SD. Pada saat itu IM disuruh untuk memilih salah satu orang tuanya untuk tinggal bersamanya, IM memutuskan untuk tinggal bersama ibunya sambil membantu ibunya berjualan nasi, sedangkan ayah IM sudah pergi ke Kandangan. IM kemudian mempunyai ayah tiri, saat itu usia IM 11 tahun, awal mulanya IM merasa resah dengan ayah tirinya karena IM merasa belum terbiasa dengan hadirnya orang baru dalam keluarganya, namun seiring berjalannya waktu karena IM juga merasa ayah tirinya baik kepada IM dan IM pun tidak merasa canggung lagi. IM merasa kesal dengan ayah kandungnya yang setelah bercerai tidak pernah membiayai dia lagi, padahal IM sangat mengharapkan ayahnya masih bertanggung jawab pada dirinya, karena pada saat berpisah ibu dan IM hanya</p>	<p>Awal mula perceraian orang tua SS saat SS SD, yang diperkirakan saat itu SS berumur 10 tahun, sebelumnya ayah SS pun sudah jarang pulang ke rumah karena alasan bekeja di Surabaya, sehingga SS jarang bertemu dengan ayahnya. biasanya pulang 1 bulan 3 hari, kemudian semakin jarang pulang, saat itu tidak ada yang menjelaskan kepada SS kalau ada masalah dengan orang tuanya. SS merasa tertekan dan tidak percaya bahwa ayahnya tidak pulang lagi, karena SS juga anak tunggal jadi SS sering merasa kesepian karena SS hanya berdua dengan ibunya di rumah. SS tidak pernah berkomunikasi lagi dengan ayahnya, SS mulai terbiasa tanpa ayahnya, bahkan sekarang saat ibu SS menawarkan SS untuk diantarkan ke ayahnya SS menolak.</p>

mengharapkan uang dari jualan nasi..
 IM kemudian melihat kembali
 perceraian orang tuanya yang kedua
 kali karena ayah tirinya yang
 cemburu dengan ibu kandung.

Tabel 6
Respon Emosi saat orang tua bercerai

Subjek IM	Subjek SS
<p>Saat mengetahui orang tua IM bercerai, IM merasa sedih dan sangat terpuruk, karena IM merasa telah kehilangan sosok seorang ayah dalam hidupnya, IM merasa sangat kecewa dengan ayahnya karena selama mereka berpisah ayah IM tidak peduli lagi dengan IM, bahkan tidak pernah membiayai IM lagi, untuk biaya sekolah pun IM dibiayai ibunya. IM juga pernah merasa iri dengan keluarga yang terlihat harmonis. Dikarnakan ibu IM hanya seorang pedagang nasi, IM sering merasa uang jajannya tidak cukup, saat melihat uang jajan sekolah temannya yang lain terkadang IM juga merasa minder, namun IM menyadari jika IM hanya dibiayai ibunya saja, sedangkan temannya mempunyai dua orang tua yang sama sama bekerja. IM sangat marah terhadap ayah tirinya karena ayah tirinya memarahi ibunya, IM merasa tidak terima jika ayah tirinya memerahi ibunya.</p>	<p>Emosi yang dirasakan dengan perceraian orang tua saat subjek mengetahui bahwa orang tunya bercerai tentu saja subjek merasa sangat sedih. Terlebih saat ayahnya pergi begitu saja tanpa pamit terhadap SS, SS pun merasa sangat kecewa, dan lagi saat subjek mengetahui bahwa orang tua subjek mejadi bercerai di karena adanya orang ketiga, karena subjek jarang sekali bertemu ayahnya yang merantau di luar kota, namun saat mengetahui bahwa ayahnya nikah lagi di kota tempat ayahnya merantau SS pun menjadi sangat kecewa dengan ayahnya. Subjek sempat sangat terpukul dan malas untuk melakukan aktivitasnya sehari hari, nilai akademik subjek juga sempat anjlok. SS sering merasa hidupnya tidak adil dibandingkan dengan teman temannya yang lain, dikarenakan orang tua mereka yang sudah bercerai, terkadang SS juga merasa iri dengan teman-temannya yang yang mempunyai keluarga yang utuh, hingga SS pernah marah saat ada yang bertanya dimana ayahnya sekarang, SS merasa sangat sedih jika ada orang yang mengungkit-ungkit tentang masalah keluarganya.</p>

Tabel 7
Faktor yang mempengaruhi emosi

Subjek IM	Subjek SS
<p>Faktor utama yang mempengaruhi regulasi subjek adalah orang tua dan lingkungan. Didikan ibu subjek cukup tegas. Ibunya sering kali memberi subjek semangat kepada subjek, ibu subjek sering mengatakan bahwa jangan dipikirkan masalah tentang orang tuanya, subjek fokus saja kepada kehidupannya dan sekolahnya, jangan memikirkan tentang biayanya, ibu subjek tidak ingin jika subjek terbabani dengan segala akibat karena perceraian orang tuanya. Ibu subjek selalu mengatakan semangat kepada subjek. sehingga subjek merasa bahwa subjek harus semangat dalam akademiknya.</p> <p>Subjek berada di lingkungan yang positif dan cukup berpengaruh terhadap regulasi emosi yang dilakukannya. IM menjadi anggota remaja masjid saat IM berumur 10 tahun hingga sekarang. Teman – teman IM di organisasi dan di sekolah sudah tahu bahwa orang tua subjek telah bercerai, namun mereka tidak pernah membuliy subjek, tapi merka malah memberi semangat kepada subjek agar subjek terus semangat dan tidak menyerah. Itulah yang membuat subjek nyaman berteman dengan teman – teman yang ada di oragnisasi remaja masjid dan teman – teman yang ada disekolahnya.</p>	<p>Faktor yang mempengaruhi regulasi subjek sama dengan subjek IM yaitu orang tua dan lingkungan. Pola asuh ibu subjek sangat lembut terhadap subjek, ibu subjek sering sekali memperhatikan subjek, subejek sering sekali bercerita tentang segala hal dengan ibu subjek..</p> <p>Lingkungan keluarga SS merupakan lingkungan yang positif, dikarenakan keluarga SS sering menyemangati SS agar SS bisa terus bangkit dari perceraian orang tuanya. Keluarganya sering menyemangati SS agar SS bisa terus berjuang untuk bisa mencapai apa yang dia inginkan, terutama untuk akademiknya, SS sering belajar bersama dengan sepupu SS, dan SS pun merasa termotivasi dengan sepupunya yang sering juara baik disekolah atau pun di perlombaan yang sepupu subjek ikuti, sehingga subjek pun merasa semangat untuk terus belajar agar bisa juara seperti sepupunya dan membahagiakan orang tuanya.</p> <p>Teman – teman yang akarab dengan SS tahu bahwa subjek mempunyai orang tua yag bercerai, namun teman – teman subjek sering memberi semangat kepada SS atau jika SS sedang dalam mood yang tidak baik mereka menghindari topik perbincangan tentang orang tua.</p>

Tabel 8

Aspek regulasi emosi

No	Aspek regulasi Emosi	Subjek IM	Subjek SS
1	Pemantauan	pemantauan dari subjek adalah dengan melihat ekspresi seseorang maka bisa mengetahui emosi apa yang orang itu rasakan. Dari sini subjek bisa merasakan apa yang orang lain rasakan, dengan begitu subjek akan menyesuaikan dirinya dengan perasaan orang tersebut, seperti halnya ekspresi orang tuanya, saat orang tua mempunyai ekspresi yang subjek rasa itu adalah ekspresi sedih atas perceraian yang orang tuanya alami maka subjek pun tidak ingin memperlihatkan kesedihannya kepada orang tuanya agar orang tuanya tidak bertambah sedih.	pemantauan dari subjek adalah memperhatikan sepupu subjek yang sering juara kelas, dan bisa menang cerdas cermat, subjek mengatakan jika subjek sering memperhatikan sepupu subjek karena kagum dengan sepupu subjek yang bisa menang cerdas cermat sekaligus juara di kelasnya. Dari sini subjek pun merasa bahwa subjek juga harus bisa juara seperti sepupunya, subjek pun mulai belajar agar bisa juara seperti sepupunya, dimana tujuan subjek adalah agar sang ibu bisa bangga dan gembira dengan subjek dan tidak berlarut dengan kesedihan atas perceraian yang sedang mereka alami.
2.	Penilaian	subjek biasa menilai hal yang boleh dilakukan oleh subjek dan hal apa yang tidak boleh dilakukan oleh subjek, seperti subjek melihat teman merokok atau pergaulan yang bebas itu tidak boleh subjek lakukan. subjek punya cara tersendiri agar bisa menghindari hal yang menurut subjek tidak baik, yaitu dengan cara membatasi waktu untuk tidak terlalu lama dengan teman yang tidak baik	Pada subjek kedua penilaian yang dilakukan subjek adalah saat melihat sepupu subjek yang bisa juara dalam bidang akademik, subjek menilai itu adalah hal yang positif yang siapa saja bisa melakukannya jika berusaha. Subjek merasa jika subjek belajar serta berusaha maka subjek pasti akan bisa juara seperti sepupu subjek.
3.	Perubahan	perubahan dari subjek	perubahan yang

adalah dengan cara dilakukan subjek adalah berusaha lebih baik lagi, dengan cara berusaha seperti belajar agar bisa belajar lebih giat agar bisa berprestasi, berprestasi dibidang memberanikan diri untuk akademik subjek. bisa menjadi ketua osis, Menurut subjek dengan serta ikut berprestasi begitu subjek bisa bangkit dengan lomba-lomba yang dari kesedihan dari sesuai dengan perceraian orang tua kemampuan subjek. subjek, subjek tidak ingin Dengan begitu bakat ibu subjek berlarut sedih subjek pun mulai terasah atas perceraian yang dan mulai bangkit dan mereka alami, subjek pun bisa berubah menjadi apa menyimpulkan jika subjek yang subjek inginkan, bisa juara setidaknya bisa subjek pun tidak terlalu mengurangi kesedihan ibu berlarut dengan kesedihan subjek, dan bangga atas atas perceraian orang apa yang telah di raih oleh tunya, dan orang tuanya subjek. pun ikut gembira karena anaknya mampu berjuang dengan bidang akademiknya.

Pembahasan

Temuan penelitian dalam wawancara, kedua subjek awalnya memang belum bisa menerima kondisi masing-masing. Bahkan mereka sempat sangat sensitif dan menarik diri dari lingkungan mereka. Dari subjek pertama yaitu IM. Saat mengetahui orang tua IM bercerai, IM merasa sedih dan sangat terpuruk, karena IM merasa telah kehilangan sosok seorang ayah dalam hidupnya, IM merasa sangat kecewa dengan ayahnya karena selama mereka berpisah ayah IM tidak peduli lagi dengan IM, bahkan tidak pernah membiayai IM lagi, hal ini sesuai yang dengag terori dari harlock yaitu Secara emosional masa remaja dianggap sebagai periode "badai dan tekanan," suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Adapun dalam hal emosi yang meningkat, terutama disebabkan oleh fakta bahwa anak laki-laki dan perempuan berada di bawah tekanan sosial dan dihadapkan pada skenario baru, tetapi mereka kurang siap untuk menghadapi situasi ini sepanjang masa kanak-kanak (B. Harloc, 1990) untuk biaya sekolah pun IM dibiayai ibunya. IM juga pernah merasa iri dengan keluarga yang terlihat harmonis. Dikarnakan ibu IM hanya seorang pedagang nasi, IM sering merasa uang jajannya tidak

cukup, saat melihat uang jajan sekolah temannya yang lain terkadang IM juga merasa minder, namun IM menyadari jika IM hanya dibiayai ibunya saja, sedangkan temannya mempunyai dua orang tua yang sama sama bekerja. IM sangat marah terhadap ayah tirinya karena ayah tirinya memarahi ibunya, IM merasa tidak terima jika ayah tirinya memarahi ibunya. Namun seiring berjalannya waktu IM pun mulai bisa menyesuaikan dirinya lagi dengan lingkungannya. Dengan adanya dukungan dari lingkungan yang sering memberi IM semangat dan sering mengajak IM berkumpul untuk sekedar mengobrol saja atau bermain futsal saat IM sedang sedih, sehingga IM merasa tidak terlalu terpancung dengan kesedihan yang IM rasakan, hal ini sesuai dengan teori yang di kemukakan oleh Greenberg dan Stone menyatakan, ketika menghadapi peristiwa traumatis dalam hidup seseorang, pengaturan emosi, atau kemampuan untuk mengungkapkan perasaan secara lisan dan tertulis, dapat membantu kesejahteraan psikologis, kesehatan, dan fungsi fisik seseorang, serta membantunya mengatasi stres (Mawardah, 2014), ditambah ibu subjek yang selalu memberi masukan motivasi kepada IM agar IM selalu semangat dengan sekolah subjek dan ibu subjek selalu memperingatkan subjek untuk jangan terlalu memikirlan tentang perceraian orang tuanya, ibu subjek menghimbau subjek untuk fokus saja kepada apa yang subjek mau. Sehingga IM mampu meregulasi emosinya dengan baik hingga mampu berprestasi di bidang akademik disekolahnya. Kemudian subjek kedua yaitu SS Emosi yang dirasakan dengan perceraian orang tua saat subjek mengetahui bahwa orang tua bercerai tentu saja subjek merasa sangat sedih. Terlebih saat ayahnya pergi begitu saja tanpa pamit terhadap SS, SS pun merasa sangat kecewa, dan lagi saat subjek mengetahui bahwa orang tua subjek mejadi bercerai di karena adanya orang ketiga, karena subjek jarang sekali bertemu ayahnya yang merantau di luar kota, namun saat mengetahui bahwa ayahnya nikah lagi di kota tempat ayahnya merantau SS pun menjadi sangat kecewa dengan ayahnya. Subjek sempat sangat terpukul dan malas untuk melakukan aktivitasnya sehari hari, SS juga sangat menutup diri dan menjadi lebih pendiam, nilai akademik subjek juga sempat anjlok. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Hofer dan Vanghan, mampu mengendalikan emosi seseorang memiliki dampak yang baik pada kesehatan fisik, perilaku, dan interaksi sosial seseorang. Namun remaja yang kesulitan mengontrol emosinya, akan mengalami sebaliknya, mereka akan sulit beradaptasi, membentuk hubungan dengan orang lain, dan mempertahankan hubungan tersebut (Damaira, 2018). SS

juga sering merasa hidupnya tidak adil dibandingkan dengan teman temannya yang lain, dikarenakan orang tua mereka yang sudah bercerai, terkadang SS juga merasa iri dengan teman-temannya yang mempunyai keluarga yang utuh, hingga SS pernah marah saat ada yang bertanya dimana ayahnya sekarang, SS merasa sangat sedih serta merasa marah jika ada orang yang mengungkit-ngungkit tentang masalah keluarganya. Setelah beberapa waktu kemudian SS sudah mulai bisa memaksa dirinya untuk tidak selalu menyendiri dan terperangkap dalam kesedihan yang SS rasakan setelah orang tuanya bercerai. SS mulai bangkit kembali dengan usahanya atas semangat dari keluarganya, sehingga SS mampu meregulasi emosinya dari hal yang tidak diinginkan. Ibu SS pun sangat terbuka kepada SS dan sering sekali mendengarkan curhatan SS, sehingga SS merasa lebih plong dari beban pikirannya, SS pun menjadi tenang dalam melakukan kegiatannya. SS juga sekekali berkumpul dengan teman-temannya yang sama-sama menyukai Kpop dan drakor, SS pun merasa terhibur dan sedikit teralihkan dari pikiran yang membuat SS sedih. Hal ini sesuai dengan regulasi emosi menurut Gross yaitu kemampuan seseorang untuk mengenali, mengelola, mengatasi, dan mengekspresikan emosi yang tepat untuk mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan individu dalam menghadapi ketegangan dalam hidupnya akan meningkat jika ia memiliki kemampuan yang kuat dalam menangani emosinya (Hidayat, 2017) SS juga sering belajar bersama sepupu subjek yang mana sepupu subjek tersebut mempunyai prestasi dalam akademiknya, sehingga SS pun mempunyai motivasi dalam dirinya agar subjek juga bisa berprestasi seperti sepupu subjek yang mana bisa membuat senang ibu SS. Hal ini se

Sebagaimana yang dijelaskan dengan penelitian yang terdahulu yaitu jurnal yang berjudul resiliensi remaja korban perceraian orang tua, yang mana penelitian ini merujuk kepada subjek yang memiliki tingkat efikasi diri dan jangkauan yang tinggi. Yang mana masing-masing dari subjek memiliki sikap positif yang didapat dari resiliensi yang mereka bangun. Penelitian ini berfokus pada adaptasi individu yang orang tuanya bercerai, dan penelitian yang peneliti teliti lebih fokus pada pengaturan konsep diri remaja yang tumbuh dengan orang tua bercerai namun masih mampu menyeimbangkan sekolahnya (Wahyu adianti, 2017).

Menurut Rola, besarnya motivasi seseorang mempengaruhi motivasi berprestasinya, yang mana saat motivasi seseorang tinggi maka akan meningkatkan motivasi prestasi dan

sebaliknya saat motivasinya rendah maka motivasi berprestasi pun menjadi turun (Budisetyani, 2018). hal ini sesuai dengan penelitian yang sedang diteliti, yang mana kedua subjek mempunyai semangat yang tinggi untuk bisa berubah ke hal yang positif yang diterima dari faktor regulasi emosi dan aspek regulasi emosi itu sendiri, sehingga subjek mampu mengelola emosinya dengan baik.

Keterbatasan penelitian, dalam penelitian ini telah dilaksanakan dan sangat diusahakan dengan sesuai prosedur ilmiah, namun masih memiliki keterbatasan yaitu peneliti hanya menemukan dua orang subjek penelitian, yaitu remaja yang orang tuanya bercerai namun tetap bisa memiliki prestasi di bidang akademiknya.

Kemudian dikarenakan penelitian ini berjalan di saat pandemik Covid-19 pengambilan data dalam wawancara pun hanya dapat dilakukan via whatsapp yaitu melalui video call dan telpon, sehingga peneliti pun tidak dapat turun langsung kelapangan untuk melakukan observasi serta dokumentasi.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa remaja yang orang tuanya bercerai tidak selalu menjadi remaja yang nakal atau bisa dibilang remaja bebas, karena sebagian remaja yang orang tuanya bercerai juga mampu meregulasi emosinya dengan cara-cara yang mereka tanamkan pada diri mereka, dan jika remaja tersebut mampu meregulasi emosi mereka maka remaja tersebut akan mampu mengendalikan diri mereka dari hal-hal yang bebau negatif, seperti halnya dalam penelitian ini, remaja yang mampu meregulasi emosi mereka dengan baik maka akan tertanamkan hal yang baik, bahkan mereka mampu berprestasi walau latar belakang mereka dari keluarga yang bercerai.

Regulasi emosi yang dilakukan remaja terhadap perceraian orang tuanya adalah dengan cara mengalihkan pikiran dari perceraian dengan melakukan aktivitas yang membuat mereka sibuk dan sejenak melupakan kesedihan yang terjadi kepada dirinya atas perceraian orang tua.

Untuk regulasi emosi sendiri peneliti menemukan beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi terhadap remaja yang orang tuanya bercerai, yaitu faktor pola asuh orang tua dan faktor lingkungan. Untuk faktor orang tua, mereka sama – sama tinggal dengan ibu mereka, dan ibu mereka termasuk ibu yang memperhatikan anak – anaknya, sehingga anak masih merasa ada dukungan dari orang tua walau pun mereka

hanya memiliki satu orang tua yang menemani mereka. Sedangkan untuk faktor lingkungan mereka sama – sama memiliki lingkungan yang bisa dibilang positif, karena lingkungan mereka selalu memberi semangat terhadap subjek.

Berdasarkan data yang didapat oleh peneliti bahwa regulasi emosi terhadap remaja yang orang tuanya bercerai mampu membuat remaja berprestasi di bidang akademiknya, jika remaja tersebut bisa meregulasi emosinya dengan baik maka hal yang negatif bisa diubah menjadi positif disertai dengan adanya dorongan-dorongan dari lingkungan tempat tinggal subjek.

Untuk aspek dari regulasi emosi terhadap remaja yang orang tuanya bercerai ada beberapa aspek yang dilakukan subjek, yaitu pemantauan, penilaian, perubahan. Untuk perubahan subjek berubah menjadi lebih baik sebelumnya karena subjek mulai bangkit dan mulai belajar agar nilai akademiknya bisa naik dan bisa berprestasi, sehingga hal itu bisa membuat ibunya yang hanya satu satunya orang tua yang subjek punya.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, Maka peneliti memberikan saran untuk pihak yang terkait diantaranya adalah untuk subjek penelitian serta peneliti selanjutnya, yang mana saran yang dimaksud adalah:

1. Untuk subjek disarankan agar tetap mampu meregulasi dirinya dengan mencoba hal-hal yang positif dan tidak terjerumus dengan pengaruh negatif.
2. Untuk orang tua yang berpisah dari anaknya maka kiranya orang tua tersebut jangan sampai putus komunikasi, orang tua harus tetap mengusahakan komunikasi dengan anak, tujuannya agar anak tidak mempunyai perasaan dendam kepada orang tuanya
3. Untuk penelitian selanjutnya akan lebih baik jika peneliti mengambil lebih dari dua subjek agar masalah yang dihadapi subjek menjadi lebih beragam.

Referensi

- B. Harloc, E., 1990. Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Spenjang Rentang Kehidupan, Kelima. ed. Erlangga, Jakarta.
- Budisetyani, 2018. Motivasi Berprestasi Remaja Tunanetra Prolehan Di Yayasan Pendidikan Dria Raba Denpasar. Jurnal Psikologi Udyana, Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana Vol.5, No.2.
- Damaira, D., 2018. Proses Regulasi Emosi Pada Remaja yang Orang Tua Bercerai. Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dna Konseling 4 No. 6.

- Hidayat, I., 2017. Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Tekni Sosiodrama. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling* 6 No.4.
- John W, C., 2015. Penelitian Kualitatif & Desain Riset (memiliki Di Antara Lama Pendekatan). Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- kartono, kartini, 2008. *patologi sosial II: kenakalan remaja*, 2nd ed. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Mappiare, A., 1982. *Psikologi Remja*. Usaha Nasional, Surabaya.
- Mawardah, M., 2014. Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying. *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada* 41, no.1.
- Muhammad Husain, A., 2001. *Perceraian Salah Siapa?* PT Lentera Basritama, Jakarta.
- QS. At-Tahrim Ayat, 2020. . Merdeka.com. URL
- Ramadan Syah Pusadan, F., 2014. Hubungan Religiusitas dan Regulasi Emosi dengan Kecenderunga Post Power Syndrome pada Guru Menjelang Pensiun. Tesis Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Setianingsih N, D., 2015. Comparison of Adolescent Self Concept Who Have Single Parents Men and Women in SMA 76 Jakarta. *Jurnal Family Edu* 1 No.2.
- Untari, I., 2018. Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Kesehatan Psikologi Remaja. *Jurnal Stikes Pku* 15 No.2.
- Wahyu adianti, S., 2017. Resiliensi Remaja Berprestasi Dengan Latar Belakang Orang Tua Berceria. *Jurnal Penelitian & PKM* 4 No.2.

Submit	Review	Revisi	Diterima	Publis
19-05-2022	<ul style="list-style-type: none"> • 29-05-2022 • 06-06-2022 	<ul style="list-style-type: none"> • 01-06-2022; dan • 09-06-2022 	09-06-2022	13-04-2023

Mursinah, Maimanah, Yulia Hairina
Program Studi Psikologi Islam
Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin
 E-mail: rsinahiin@gmail.com