

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Regulasi Emosi pada Remaja yang Kehilangan Seorang Ayah karena Kematian (Studi Kasus di Dusun Ngreco, Kecamatan Boyolangu, Tulungagung)” ini ditulis oleh Yekti Diah Ayu Setyoningsih, NIM. 126306212080, dengan pembimbing Dr. Muhammad Sholihuddin Zuhdi, M.Pd.

Kata kunci: Regulasi emosi, Remaja, Kematian

Kehilangan sosok ayah karena kematian merupakan peristiwa yang dapat memengaruhi kondisi emosional remaja secara signifikan. Masa remaja merupakan fase perkembangan yang rentan terhadap gangguan emosional, terlebih ketika dihadapkan pada peristiwa duka yang mendalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui regulasi emosi remaja yang kehilangan seorang ayah karena kematian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Subjek penelitian terdiri dari tiga remaja yang berdomisili di Dusun Ngreco, Kecamatan Boyolangu, Kabupaten Tulungagung. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi, serta didukung dengan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek mampu menunjukkan strategi regulasi emosi yang bervariasi seperti mendengarkan musik, menulis buku harian, membuat *to-do list*, mendekatkan diri pada Allah SWT. Selain itu, ditemukan pula bahwa aspek penerimaan respons emosi, keterlibatan perilaku yang bertujuan, dan pengendalian respons emosional menjadi aspek yang penting dalam proses adaptasi terhadap kehilangan. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa meskipun kehilangan ayah berdampak emosional yang mendalam, para remaja mampu membangun mekanisme regulasi emosi secara sehat sebagai bentuk penyesuaian diri dalam menghadapi duka.

ABSTRACT

Thesis titled “Emotion Regulation in Adolescents Who Have Lost a Father Due to Death (A Case Study in Ngreco Hamlet, Boyolangu District, Tulungagung)” was written by Yekti Diah Ayu Setyoningsih, Student ID 126306212080, under the supervision of Dr. Muhammad Sholihuddin Zuhdi, M.Pd.

Keywords: *Emotion regulation, Adolescents, Death*

The loss of a father due to death is an event that can significantly affect an adolescent’s emotional condition. Adolescence is a developmental phase that is vulnerable to emotional disturbances, especially when faced with deep grief. This study aims to understand the emotion regulation of adolescents who have lost a father due to death. This research used a qualitative approach. The research subjects consisted of three adolescents living in Ngreco Hamlet, Boyolangu Subdistrict, Tulungagung Regency. Data were collected through in-depth interviews and observation, supported by documentation. The results showed that the three subjects were able to demonstrate various emotional regulation strategies such as listening to music, writing a diary, making to-do lists, and drawing closer to Allah SWT. In addition, it was found that the aspects of acceptance of emotional responses, engagement in goal-directed behavior, and control of emotional responses were important in the adaptation process to the loss. Based on these findings, it can be concluded that although the loss of a father has a deep emotional impact, the adolescents were able to develop healthy emotion regulation mechanisms as a form of self-adjustment in coping with grief.

الملخص

الكلمات المفتاحية: تنظيم الانفعالات، المراهقون، الوفاة

فقدان الوالد بسبب الوفاة يُعدُّ حدثًا يمكن أن يؤثر بشكل كبير على الحالة الانفعالية للمراهقين. مرحلة المراهقة هي مرحلة تطور حساسة عُرضة للاضطرابات العاطفية، خصوصًا عند مواجهة حزن عميق. تهدف هذه الدراسة إلى معرفة كيفية تنظيم الانفعالات لدى المراهقين الذين فقدوا والدهم بسبب الوفاة. استخدمت هذه الدراسة منهجًا نوعيًا، وتألّفت عينة الدراسة من ثلاثة مراهقين يقيمون في دويسون نغريكو، منطقة بويولانغو، محافظة تولونغاونغ. تم جمع البيانات من خلال مقابلات معمقة وملاحظات، مدعومة بالتوثيق. أظهرت نتائج الدراسة أن الأفراد الثلاثة تمكنوا من إظهار استراتيجيات متنوعة لتنظيم الانفعالات، مثل الاستماع إلى الموسيقى، كتابة اليوميات، إعداد قوائم المهام، والتقرب إلى الله سبحانه وتعالى. بالإضافة إلى ذلك، تبيّن أن قبول الاستجابات الانفعالية، والمشاركة في سلوك موجه نحو الهدف، والسيطرة على الاستجابات الانفعالية هي جوانب مهمة في عملية التكيف مع الفقدان. ومن خلال هذه النتائج، يمكن الاستنتاج أنه على الرغم من التأثير العاطفي العميق لفقدان الوالد، إلا أن المراهقين تمكنوا من بناء آليات صحية لتنظيم الانفعالات كوسيلة للتكيف مع الحزن.