

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kematian orang tua merupakan salah satu pengalaman traumatis yang melibatkan individu kehilangan sosok yang dicintai. Kehilangan ini muncul sebagai reaksi akibat kematian seseorang yang memiliki kedekatan emosional, seperti yang dijelaskan oleh Melhem & Brent. Dampak dari peristiwa ini tidak hanya dirasakan oleh individu yang kehilangan secara langsung, tetapi juga mempengaruhi orang-orang di sekitarnya. Dalam setiap kasus kematian orang tua akan selalu ada anak yang ditinggalkan. Hal ini membawa anak pada situasi duka dan kehilangan yang mendalam. Kematian orang tua juga menyebabkan perubahan dalam struktur kehidupan dan menuntut individu untuk beradaptasi serta menyesuaikan diri. Pada remaja, kehilangan orang tua dapat memicu berbagai reaksi emosional yang berbeda-beda, seperti rasa kaget, tidak percaya, kehilangan, sedih dan marah. Selain itu, muncul perasaan menyalahkan diri, kemarahan, depresi, kecenderungan melakukan tindakan beresiko, percobaan bunuh diri, hingga perubahan hubungan sosial dengan lingkungan sekitar.¹

WHO menjelaskan bahwa remaja merupakan tahap perkembangan antara masa anak-anak dan dewasa, yang mencakup usia 10 hingga 19 tahun. Sementara itu, berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik

¹ Alsheta Marcha Nurriyana and Siti Ina Savira, *Mengatasi Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua : Studi Fenomenologi Self-Healing Pada Remaja*, 2021.

Indonnesia Nomor 25, remaja didefinisikan sebagai individu yang berada dalam rentang usia 10 sampai 18 tahun. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) juga menyebutkan bahwa masa remaja adalah periode transisi dari masa anak-anak menuju kedewasaan. Pada fase ini, terjadi berbagai perubahan signifikan dalam kehidupan seseorang, baik dari segi fisik maupun psikologis. Masa remaja juga dikenal sebagai fase yang rawan terhadap berbagai pengaruh dari lingkungan sekitar. Tahapan ini dianggap penting dalam proses perkembangan individu karena di dalamnya remaja mulai membentuk dan memperkuat identitas dirinya. Mereka mulai mengeksplorasi serta menetapkan jati diri, termasuk identitas biologis, seksual, dan orientasi karier.²

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Goleman, anak-anak yang tumbuh tanpa kehadiran sosok ayah cenderung mengalami berbagai permasalahan fisik dan psikologis, seperti depresi, penurunan prestasi akademik, serta gangguan dalam menjalin hubungan sosial. Keterlibatan ayah dalam proses pengasuhan mencakup partisipasi aktif secara fisik, emosional dan kognitif dalam interaksi bersama anak. Peran ini meliputi berbagai fungsi, antara lain pengakuan terhadap anak sebagai individu (*endowment*), perlindungan dari berbagai risiko yang membahayakan serta keterlibatan dalam pengambilan keputusan penting (*protection*), pemenuhan kebutuhan materi anak (*provision*), serta pembentukan karakter

² Fany Mulyono, "Dampak Media Sosial Bagi Remaja," *Jurnal Simki Economic* 4, no. 1 (2021): 57–65.

melalui disiplin, pendidikan, dan perhatian (*formation*). Ayah memiliki peran ganda sebagai pelaksana dan fasilitator dalam proses pembentukan dan perkembangan anak. Oleh karena itu, kehadiran ayah sebagai sumber rasa aman, pelindung, dan pondasi keluarga menjadikan kehilangan dirinya sebagai duka mendalam bagi remaja yang ditinggalkan.³

Ansory menyatakan bahwa emosi merupakan satu aspek yang memiliki pengaruh terbesar terhadap perilaku manusia. Emosi mencakup perubahan perasaan (sedih, gembira atau takut), ekspresi (tersenyum, berteriak atau cemberut), serta perubahan fisiologis pada tubuh dan otak (aktivitas sistem saraf, detak jantung, dan keluarnya keringat). Gross dan Thompson menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah strategi yang digunakan individu untuk mengelola emosinya dengan tujuan tertentu, baik untuk mengubah, memperkuat, maupun mempertahankan emosi yang sedang dirasakan. Gross menambahkan bahwa regulasi emosi mencakup bagaimana emosi terbentuk, jenis emosi yang dimiliki individu, serta cara seseorang merasakan dan mengekspresikan emosi tersebut.⁴

Berdasarkan hasil observasi pra penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Dusun Ngreco Kecamatan Boyolangu Tulungagung, menunjukkan remaja yang kehilangan ayah dengan kondisi sedih, marah, cemas, merasa bersalah, kecewa, dan frustrasi dapat menimbulkan berbagai dampak emosional terutama dalam proses regulasi emosi. Banyak remaja

³ Rina Mirza et al., “Bagaimana Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Anak Yatim,” *Desember* 11, no. 4 (2022): 647–657

⁴ *Ibid.*

mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan sedih dan kehilangan, yang kemudian berdampak pada perilaku sehari-hari, seperti menurunnya semangat belajar yang akhirnya terjadi penurunan prestasi belajar dalam bidang akademik, menarik diri dari lingkungan sosial, atau bahkan menunjukkan perilaku agresif sebagai bentuk pelampiasan emosi.

Hasil wawancara dengan salah satu remaja di Dusun Ngreco, Kecamatan Boyolangu, Tulungagung menjelaskan bahwa beberapa dari remaja yang kehilangan ayah mencoba mencari pelarian dengan menyibukkan diri dalam aktivitas tertentu, seperti menyibukkan diri dengan melakukan hobi yang dimiliki, bekerja *part time*, membuat status di media sosial tentang kesedihan, memposting ulang quotes tentang rasa kehilangan di media sosial, pergi *hangout* atau *healing*, sementara yang lain menunjukkan tanda-tanda stres dan kecemasan akan masa depan yang berkepanjangan. Selanjutnya hasil wawancara dengan salah satu subjek yaitu RA, menjelaskan bahwa kurangnya dukungan emosional dari keluarga atau lingkungan sosial semakin memperburuk kondisi ini, menyebabkan remaja merasa terisolasi dan sulit menerima kenyataan kehilangan. Fenomena ini menunjukkan bahwa regulasi emosi pada remaja yang kehilangan ayahnya bukan hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh dukungan sosial dan strategi coping yang mereka miliki dalam menghadapi masa-masa sulit.

Kehilangan ayah karena kematian merupakan pengalaman duka yang berat, menimbulkan rasa tidak nyaman, beban emosional,

kekhawatiran dan ketakutan. Peristiwa ini memicu munculnya perilaku yang sulit dikendalikan akibat tekanan stres yang tidak diinginkan individu. Remaja yang mengalami kehilangan dapat meraskan tekanan batin, kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, serta rasa kesepian karena kehilangan sosok yang dicintai, sehingga mereka cenderung mencari dukungan dari orang lain demi mendapatkan rasa aman dan kenyamanan. Kondisi semacam ini berpotensi menjadi sumber stres yang dapat menimbulkan tekanan dan trauma, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif terhadap proses pembentukan jati diri dan perkembangan remaja di tahap selanjutya.⁵

Peristiwa kematian memiliki dampak yang kuat terhadap proses perkembangan pada remaja, karena kematian dapat menyebabkan luka yang mendalam pada remaja dan membangkitkan rasa duka yang mendalam, penolakan, tidak mampuan untuk menerima kenyataan, putus asa, menangis, gelisah, marah, rasa bersalah, perasaan kehilangan, rindu dan perasaan tidak diinginkan. Kehilangan ayah yang dialami seorang remaja, dapat mengganggu perkembangan terutama secara emosional. Maka dari itu, kemampuan mengelola emosi yang baik diperlukan untuk mengurangi emosi negatif yang berlebihan setelah kehilangan ayah.⁶

Gross meyakini bahwa regulasi emosi merupakan proses yang kompleks, mencakup kemampuan untuk memulai, menahan, atau

⁵ Aufa Majidah, *Resiliensi Remaja Pasca Kematian Orang Tua Di Desa Sokaraja Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara*, 2023.

⁶ Ibid.

menyesuaikan emosi sesuai dengan situasi yang dihadapi. Menurut Gottman kemampuan mengatur emosi memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik, prestasi akademik, hubungan interpersonal, serta daya tahan individu dalam menghadapi tekanan hidup. Selain memiliki emosi, individu juga dituntut untuk mampu mengelolanya secara bijak serta memahami konsekuensi dari setiap tindakan emosional yang dilakukan. Greenberg & Stone menambahkan bahwa ekspresi emosi baik secara verbal maupun non verbal dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan fisik, kesejahteraan mental, serta membantu individu dalam mengatasi stres ketika menghadapi peristiwa yang traumatis.⁷

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu tersebut dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengelola dan mengendalikan emosi, termasuk bagaimana merasakan, mengekspresikan dan merespon emosi dalam berbagai situasi. Regulasi emosi melibatkan strategi yang digunakan seseorang untuk meningkatkan, mengurangi atau mempertahankan emosi sesuai dengan kebutuhan atau situasi yang dihadapi. Regulasi emosi penting dalam kehidupan sehari-hari karena membantu individu dalam menjaga keseimbangan emosional, berinteraksi dengan orang lain, serta mengatasi stress dan tekanan. Dalam konteks remaja yang mengalami kehilangan, regulasi emosi dapat membantu

⁷ Rina Mirza et al., "Bagaimana Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Anak Yatim," *Desember* 11, no. 4 (2022): 647–657

mereka menavigasi perasaan duka dan kehilangan sehingga individu dapat beradaptasi dan menemukan cara untuk melanjutkan hidup secara positif.

Regulasi emosi memperhatikan bagaimana emosi itu diatur, bukan bagaimana emosi mengatur sesuatu yang lain. Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik, dapat mengendalikan dan mengekspresikan emosi yang dirasakannya secara tepat. Hal inilah yang menarik peneliti untuk mengetahui proses regulasi emosi yang dirasakan oleh anak yang kehilangan seorang ayah akibat reaksi emosi negatif yang dirasakannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Rina Mirza, dkk (2022) yang meneliti tentang “Bagaimana Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Anak Yatim”. Penelitian ini berjumlah 12 orang dengan karakteristik diantaranya (1) Laki-laki maupun perempuan yang berstatus anak yatim, (2) Berusia minimal 20 tahun, (3) Mahasiswa maupun pekerja. Pendekatan yang dilakukan adalah pendekatan kualitatif dengan metode pengambilan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya berbagai macam emosi negatif yang dirasakan subjek saat kehilangan seorang ayah seperti merasa kecewa, emosi tidak stabil, berpikir untuk bunuh diri, berkata bahwa Tuhan jahat, berpikir untuk putus sekolah, tidak terima dan tidak menyangka, tidak percaya, merasa sedih, menangis, cemas, perasaan marah, perasaan hancur dan kehilangan. Namun dibalik adanya emosi negatif yang ada dalam diri subjek, adanya proses regulasi emosi yang dilakukan oleh subjek seperti

mendekatkan diri kepada Tuhan, bersyukur, berdoa, beribadah, bangkit dari keadaan, berpikir positif, mengubah pola pikir maupun mencari kesibukan.⁸

Berdasarkan penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa kehilangan orang tua terutama seorang ayah dapat menimbulkan berbagai emosi negatif pada subjek, seperti kekecewaan, ketidakstabilan emosi, perasaan bahwa Allah SWT tidak adil, keinginan untuk putus sekolah, serta memiliki perasaan yang sedih, marah, terpuak dan takut. Namun, subjek mampu dalam mengatur emosinya dengan cara yang berbeda, misalnya dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT, bersyukur, beribadah dan doa, serta berpikir positif. Subjek berusaha untuk pulih dengan mengubah pola pikir dan mencari kesibukan. Hal ini menunjukkan ketangguhan dan ketahanan yang membantu untuk mengatasi perasaan negatif pada subjek. Subjek berusaha untuk pulih dengan mengubah pola pikir dan mencari kesibukan. Hal ini menunjukkan ketangguhan dan ketahanan yang membantu pada subjek untuk mengatasi perasaan negatif.

Fokus penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana remaja yang mengalami kehilangan seorang ayah karena kematian melakukan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-harinya. Penelitian ini menyoroti proses internal individu dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi yang muncul akibat peristiwa kehilangan, serta regulasi emosi yang digunakan untuk mengatasi tekanan psikologis. Fokus ini diharapkan dapat

⁸ Ibid.

memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang dinamika regulasi emosi pada masa remaja yang sedang menghadapi duka mendalam.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Regulasi Emosi Pada Remaja Yang Kehilangan Seorang Ayah Karena Kematian (Studi Kasus Di Dusun Ngreco Kecamatan Boyolangu Tulungagung)”.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan penelitian adalah bagaimana regulasi emosi pada remaja yang kehilangan seorang ayah karena kematian di Dusun Ngreco Kecamatan Boyolangu Tulungagung?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui regulasi emosi pada remaja yang kehilangan seorang ayah karena kematian di Dusun Ngreco Kecamatan Boyolangu Tulungagung.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian yang berjudul “Regulasi Emosi Pada Remaja Yang Kehilangan Seorang Ayah Karena Kematian (Studi Kasus Di Dusun Ngreco Kecamatan Boyolangu Tulungagung)” adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan bagi pihak lain yang ingin melakukan penelitian dengan tema yang sama secara lebih lanjut.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmiah dan menjadi bahan pertimbangan bagi pihak-pihak terkait.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan gambaran bagi orang tua dan masyarakat dalam memahami dan mendampingi remaja yang sedang berduka.
- b. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk membantu remaja yang mengalami kehilangan agar lebih sadar akan pentingnya mengenali dan mengelola emosi secara sehat.

E. Penegasan Istilah

Penegasan istilah dilakukan dengan tujuan agar tidak ada kekeliruan dalam memahami makna dari judul skripsi ini. Dengan judul “Regulasi Emosi Pada Remaja yang Kehilangan Seorang Ayah Karena Kematian”, maka peneliti menegaskan beberapa istilah sebagai berikut:

1. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan menerima emosi yang dialami, serta mengelola dan mengekspresikan secara adaptif tanpa menekan atau mengabaikannya. Regulasi emosi juga mencakup kemampuan untuk

fokus pada tujuan, mengendalikan dorongan impulsif, serta memilih strategi yang tepat guna mengatur emosi.

2. Remaja

Remaja (*adolescence*) merupakan individu yang berada dalam masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Masa remaja disebut sebagai periode penuh tantangan atau *problem age*, karena remaja menghadapi berbagai tekanan dari dalam diri maupun lingkungan sekitar.

3. Kematian

Kematian merupakan peristiwa berakhirnya kehidupan manusia yang membawa dampak besar, baik secara spiritual maupun psikologis. Dalam pandangan spiritual, kematian dipahami sebagai perjalanan menuju kehidupan akhirat yang kekal. Sementara secara psikologis, kematian dapat memunculkan berbagai reaksi emosional seperti kesedihan, rasa kehilangan, kecemasan, bahkan trauma.