

Bagaimana Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Anak Yatim

Rina Mirza¹

¹Fakultas Psikologi,
Universitas Prima Indonesia
Email: rinamirza.psi@gmail.com

Try Yanti Sitorus²

²Fakultas Psikologi,
Universitas Prima Indonesia
Email: triyanti.t12@gmail.com

Riris Anjelina Sitorus³

³Fakultas Psikologi,
Universitas Prima Indonesia
Email: ririssitorus02@gmail.com

Cynthia Tio Retta⁴

⁴Fakultas Psikologi,
Universitas Prima Indonesia
Email: Cynthiatio0711@gmail.com

Novilenta Br Tarigan⁵

⁵Fakultas Psikologi,
Universitas Prima Indonesia
Email: novilentatarigan@gmail.com

Nurhayani⁶

⁶Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan,
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
Email: nurhayani@uinsu.ac.id

Correspondence

Rina Mirza

Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia
Email: rinamirza.psi@gmail.com

Abstract

This study aims to determine how to describe emotions and the process of regulating their emotions as orphans. The subjects used in this study found 12 characteristics including (1) male and female who were orphans (2) Minimum age 20 years (3) Students and workers. The approach taken is an approach with the sampling method used in this study is the purposive sampling method. The results of this study indicate that there are various things that the subject feels when he loses his father's emotions such as feeling disappointed, unstable, thinking about suicide, saying that God is evil, thinking not to think, not believing, feeling sad, crying, anxious, feelings of anger, sadness, and loss. But behind the negative emotions that exist in the subject, there is a process of emotional regulation carried out by the subject such as, getting closer to God, being grateful, praying, worshiping, rising from circumstances, positive thinking, changing mindsets and looking for busyness.

Keyword : Emotion; Emotion Regulation; Orphans

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk untuk memahami cara subjek menggambarkan emosi dan proses meregulasikan emosi mereka sebagai anak yatim. Subjek yang digunakan dalam 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 ini menunjukkan bahwa adanya 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, mendekati diri kepada Tuhan, bersyukur, berdoa, beribadah, bangkit dari keadaan, berpikir positif, mengubah pola pikir maupun mencari kesibukan.

Kata Kunci : Emosi; Regulasi Emosi; Anak Yatim

Copyright (c) Psikostudia: Jurnal Psikologi

Received 19/10/2022

Revised 24/10/2022

Accepted 24/11/2022



LATAR BELAKANG

Kematian merupakan bagian yang tidak terlepas dari kehidupan manusia. Setiap manusia yang hidup di dunia ini pasti akan mati. Kematian bisa dialami oleh semua orang, baik yang tua, muda, anak-anak bahkan bayi baru lahir sekalipun. Seseorang dapat mengalami kematian akibat sakit yang dideritanya, faktor usia lanjut, kecelakaan dan sebagainya. Jika seseorang meninggal dunia, peristiwa kematian tersebut tidak hanya melibatkan dirinya sendiri namun juga berdampak pada orang lain di sekitarnya, seperti keluarga yang ditinggalkannya dan pastinya menimbulkan penderitaan bagi orang-orang yang mencintainya (Turner & Helms dalam Nurhidayati dan Chairani, 2014). Kehilangan sosok orangtua juga menimbulkan penderitaan bagi anak yang ditinggalkan, termasuk kehilangan peran dan figur orang tua yang dicintainya.

Wibowo (dalam Novita, dkk., 2016) menjelaskan bahwa orang tua adalah pihak yang bertanggung jawab untuk mendidik, mengasuh dan membesarkan anak menjadi generasi yang tangguh. Kehadiran ayah dan ibu sangat penting sebagai pondasi yang kuat dalam keluarga. Gambaran kesatuan antara kedua orangtua akan memberikan perasaan aman dan terlindung. Perasaan aman dan perasaan bahwa dirinya tertampung merupakan suatu kebutuhan dasar bagi setiap individu.

Terhususnya peran ayah dalam keluarga, Berns (dalam Septiani dan Nasution, 2017) menyebutkan bahwa keterlibatan ayah dalam pengasuhan merupakan hal yang sangat penting. Dalam hal ini, keterlibatan ayah dalam pengasuhan merupakan suatu partisipasi aktif melibatkan fisik, afektif, dan kognitif dalam proses interaksi antara ayah dan anak yang memiliki fungsi *endowment* (mengakui anak sebagai pribadi), *protection* (melindungi anak dari sumber-sumber bahaya potensial dan berkontribusi pada pengambilan keputusan yang berpengaruh terhadap kesejahteraan anak), *provision* (memastikan kebutuhan

material anak), *formation* (aktivitas bersosialisasi seperti pendisiplinan, pengajaran, dan perhatian) yang merepresentasikan peran ayah sebagai pelaksana dan pendorong bagi pembentukan dalam perkembangan anak.

Berikut merupakan kutipan wawancara yang dilaksanakan pada bulan Februari 2022 dengan subjek 4 mengenai persepsinya tentang peran ayah dalam hidupnya.

“.....Arti seorang ayah adalah pahlawan bagi anak-anaknya, serta laki-laki terhebat bagi saya.....” (S4.W1.452)

Hal tersebut juga diutarakan oleh subjek 1 tentang peran ayah dalam hidupnya

“.....Seorang ayah itu adalah tumpuan hidup, ayah adalah kepala kita jadi jika tidak ada ayah, kita hidup tanpa kepala.....” (S1.W1.00045 –S1.W1.00049)

Bagaimana jika sosok yang dianggap dapat memberikan rasa nyaman tersebut pergi meninggalkan keluarganya? Anak yang dianggap anggota terlemah dalam keluarga pastinya juga sangat merasa kehilangan akan sosok orangtua yang meninggalkannya untuk selama-lamanya. Menurut Mirza dan Sulistyaningsih (2013) bahwa terasa sangat menyakitkan saat kehilangan nyawa seseorang yang sangat dicintainya, terlebih pada anak yang dianggap sebagai anggota terlemah dalam keluarga.

Peristiwa tersebut akan membuat seseorang yang mengalaminya menjadi syok, sedih, kesepian, terpukul, stres, takut, merasa hampa, emosi yang tidak terkontrol, depresi, dan bahkan berniat untuk bunuh diri karena kehilangan seseorang yang sangat berarti dalam hidupnya, seperti pada kutipan wawancara dengan subjek 4 berikut

“....Kehilangan seorang ayah sangat berat dengan adanya pengaruh emosi yang terjadi pada diri saya. Emosi yang saya rasakan memiliki sifat yang sangat sensitif terhadap perasaan. Saya cenderung memendam perasaan yang saya alami dan hanya bisa melampiaskan emosi saya

dengan menangis...". (S4.W1.498-
S4.W1.500)

Hal yang sama juga dialami oleh subjek 1 sebagaimana kutipan wawancara berikut ini:

"...Tuhan itu jahat, kenapa harus aku,
dari sekian banyak orang di dunia ini,
kenapa harus aku yang dipilih dan sempat
berpikir untuk bunuh diri..."
(S1.W1.00071 - S1.W1.00072,
S1.W1.00098)

Peristiwa kematian juga mempengaruhi proses perkembangan, hal ini dikarenakan kematian itu menimbulkan duka yang mendalam bagi seorang anak dan rasa duka itu menyebabkan munculnya penolakan, tidak mampu menerima kenyataan, perasaan bebas, putus asa, menangis, resah, marah, perasaan bersalah, merasa kehilangan, rindu, perasaan tidak rela.

Penelitian yang dilakukan oleh Goleman (dalam Septiani dan Nasution, 2017) menunjukkan bahwa anak yang hidup tanpa ayah mengalami permasalahan fisik dan psikologi seperti depresi, nilai akademik menurun, dan beberapa permasalahan lain berkaitan dengan pergaulan

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, anak yang tidak memiliki ayah akibat kematian disebut sebagai anak yatim (KBBI, 2016). Ketika anak tidak dapat lagi merasakan pengalaman emosi tersebut, maka respon emosionalnya berupa kehilangan. McGuire, dkk., (dalam Pratama, 2021) bahwa pengalaman kehilangan orang tua mengakibatkan anak memiliki perasaan kesedihan seperti marah, cemas, agresif, serta menyalahkan diri sendiri. Wong (dalam Pratama, 2021) mengemukakan bahwa anak yang memiliki pengalaman kehilangan orang tua cenderung merasakan penolakan atas kematian orang tua yang telah terjadi.

Dalam penelitian Ansory (2020) emosi merupakan salah satu aspek berpengaruh besar terhadap sikap manusia. Emosi dalam perubahan perasaan (sedih, bahagia, takut), ekspresi (tersenyum, berteriak, cemberut), dan perubahan yang dilakukan tubuh dan otak (aktivitas saraf, detak jantung, dan

berkeringat). Gross dan Thompson (dalam Rahmadina, dkk., 2018) menyebutkan bahwa regulasi emosi merupakan serangkaian strategi, dimana emosi diatur sesuai tujuan individu yang dilakukan untuk mempengaruhi, memperkuat, atau memelihara emosi yang dirasakannya. Lebih lanjut, Gross (dalam Utami dan Fitriyani, 2019) menambahkan bahwa regulasi emosi mengacu kepada pembentukan emosi seseorang, emosi yang dimiliki seseorang, dan pengalaman atau bagaimana seseorang mengalami mengekspresikan emosi ini.

Dengan demikian, regulasi emosi memperhatikan bagaimana emosi itu diatur, bukan bagaimana emosi mengatur sesuatu yang lain. Gross dan John (dalam Hasanah dan Widuri, 2014) menyatakan bahwa ada lima proses regulasi emosi yang dapat dilakukan yaitu *situation selection*, merupakan cara mendekati atau menghindari orang atau situasi di mana seseorang dapat menimbulkan emosi yang berlebihan. *Situation modification* merupakan cara individu mengubah lingkungan mereka sehingga mengurangi efek kuat dari emosi yang muncul. *Attention deployment* merupakan cara individu mengalihkan perhatian dari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari emosi yang berlebihan. *Cognitive change* merupakan cara menilai kembali situasi dengan mengubah pola pikir lebih positif untuk mengurangi efek kuat dari emosi. *Respon modulation* upaya individu untuk mengatur dan mengekspresikan respon emosional yang tidak berlebihan

Danner, Snowdon dan Friesen (dalam Mirza dan Sulistyarningsih, 2013), menjelaskan bahwa seseorang 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 yatim akibat reaksi emosi negatif yang dirasakannya

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Menurut Bogdan dan Taylor (dalam Nugrahani, 2014) bahwa penelitian kualitatif merupakan prosedur penelitian yang mampu menghasilkan data deskriptif berupa ucapan, tulisan, dan perilaku dari orang-orang yang diamati. Tujuan dari penelitian kualitatif ini adalah untuk memahami kondisi suatu konteks dengan mengarahkan pada pendeskripsian secara rinci dan mendalam mengenai potret kondisi dalam suatu konteks yang alami (*natural setting*), tentang apa yang sebenarnya terjadi menurut apa adanya di lapangan studi.

Subjek penelitian

Responden 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.

Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode wawancara dan metode observasi. Wawancara yang dilakukan yaitu wawancara mendalam yang merupakan wawancara bersifat lentur dan terbuka, tidak berstruktur ketat, dan tidak dalam suasana formal. Sedangkan observasi merupakan teknik untuk menggali data dari sumber yang berupa tempat, aktivitas, benda dan rekaman gambar. Dengan demikian observer dapat memperoleh informasi apa saja yang dibutuhkan termasuk yang dirahasiakan (Nugrahani, 2014).

HASIL PENELITIAN

Adapun hasil penelitian yang pertama dari data gambaran umum subjek. Subjek perempuan sebanyak 8 orang dan subjek pria sebanyak 4 orang dengan karakteristik usia 20 sampai 28 tahun dengan pendidikan SMA maupun S1 dan status pekerjaan sebagai pekerja maupun mahasiswa.

Kematian atau kehilangan orang yang kita cintai seperti orang tua merupakan peristiwa yang paling menyedihkan bahkan hal yang paling menyakitkan bagi seseorang yang mengalaminya. Nurriyana dan Savira (2021) mengatakan Kematian orang tua membawa dampak yang signifikan dalam aspek psikologis. Dalam Ramadhan & Ardias (2019) mengatakan Kematian orang tua sangat menyedihkan karena anak akan kehilangan orang tua selamanya. Hal tersebut dapat menimbulkan perasaan emosi saat kehilangan orang tua.

Fitri dan Adelya (2017) mengatakan Emosi adalah keadaan yang ditimbulkan oleh seseorang atau situasi tertentu yang ditunjukkan melalui ekspresi kejasmanian. Emosi yang dialami merupakan reaksi terhadap seseorang atau situasi yang diinginkan atau tidak, dan berpuncak pada masalah yang dihadapi. Berikut merupakan bentuk-bentuk reaksi emosi subjek yang kehilangan orang tua.

Berkata bahwa Tuhan itu jahat

Beberapa subjek juga menyalahkan Tuhan atas apa yang telah terjadi pada mereka. Pada saat mengetahui kejadian tersebut, Subjek 1 mengatakan bahwa Tuhan itu jahat dan bertanya-tanya, "mengapa harus aku" yang kehilangan ayah. Subjek 10 juga merasa hal yang sangat diluar dugaannya, dengan rasa kurangnya iman yang ada. Subjek 10 sempat marah kepada Tuhannya. Subjek menyalahkan Tuhannya "mengapa bisa terjadi Tuhan".

Pernah berpikir untuk putus sekolah

Subjek 2 merasakan sulitnya ekonomi saat ayah telah tiada, yang dimana sebelum kejadian, ayah satu-satunya orang yang bekerja di keluarga subjek 2.

Tidak terima dan tidak menyangka

Subjek 2 merasa tidak terima kehilangan seorang ayah karena setelah kehilangan, situasi dalam kekeluargaan tersebut begitu berbeda, baik dalam segi ekonomi maupun ikatan persaudaraan. Subjek 9 juga mengatakan

bahwa dirinya tidak terima akan kejadian tersebut, selalu bertanya-tanya apakah ini beneran terjadi dan berpikir bahwa semua tidak sesuai dengan apa yang di harapkan. Kedekatan ayah dengan subjek 10 yang sangat dilihat orang banyak membuat oranglain, tidak menyangka dengan kepergian ayahnya, apalagi dengan subjek yang sering sekali menanyakan dirinya dengan rasa tidak percaya dengan semuanya. Subjek 12 tidak siap menghadapi kejadian tersebut tapi mau tidak mau, siap tidak siap semua harus di jalani.

Sedih dan menangis

Subjek 2 mengatakan bahwa pada saat kejadian berita perasaan subjek sedih bahkan tingkat tinggi, tidak karuan dan mau pingsan. Subjek 4 yang belum siap menerima keadaan yang begitu cepat baginya, ayah ayah yang sangat menginspirasi dirinya untuk selalu berdiri dengan menjadi lelaki yang bertanggung jawab dan menjadi lelaki yang disiplin dengan pekerjaannya. Kesedihan yang dirasakan oleh subjek 6 mulai terasa semakin nyata saat ia melihat kedatangan jasad sang ayah. Ia juga menangis saat melihat secara langsung jasad sang ayah. Mengetahui sang ayah meninggal secara mendadak, subjek 8 tidak menunjukkan reaksi apa-apa. Setelah kejadian pun subjek hanya berdiam diri di kamarnya dan tidak mau keluar rumah. Mengetahui hal tersebut teman-temannya menginap untuk menemani subjek dan memberi semangat pada subjek. Teman-temannya juga membawanya beribadah supaya subjek bisa lebih tabah.

Subjek 9 juga merasakan hal tersebut, menangis histeris dan tidak bisa mengontrol emosi. Subjek 10 yang tau bagaimana kondisi ayahnya selama ini karena kedekatan mereka yang begitu saling mengasihi, Pada subjek ke 11 ia mengatakan bahwa ia merasa sedih dan akhirnya menangis di saat-saat terakhir ia melihat sang ayah yang akan dikebumikan. Subjek 12 sangat terpukul dengan kejadian tersebut. Menurutnya semua baik-baik saja sebelumnya. Subjek mengatakan kejadian itu

seperti mimpi buruk di kehidupannya.

Cemas

Subjek 8 tidak bisa tidur nyenyak dan selalu terbangun karena cemas dan khawatir dengan keadaan keluarganya. Subjek takut keluarganya pergi secara mendadak seperti yang dialami Ayahnya.

Perasaan marah

kepergian sosok ayah, subjek 3 sangat marah dengan sikap keluarganya selama ini yang menyembunyikan kondisi ayah untuk terakhir kalinya karena waktu yang tidak begitu lama ayahnya meninggal hanya 1 hari merasa sakit, membuat subjek merasa kecewa dengan sikap keluarganya. Subjek 10 rasa amarah, kecewa dalam diri subjek masih membekas hingga saat ini, jangankan tidak sempat merasakan merawat ayahnya untuk terakhir kalinya.

Berpikir untuk bunuh diri

Subjek 1 mengatakan bahwa subjek pernah berpikir untuk bunuh diri karena kehilangan seorang ayah dalam kehidupannya.

Tidak percaya

Subjek 5 merasa belum percaya dengan apa yang terjadi pada saat itu. Subjek tidak ada pemikiran yang mengarah akan kejadian tersebut. Kehilangan ayah membuat subjek 4 tidak percaya diri dengan kejadian yang dialaminya, kebahagiaannya seperti sirna dengan kondisi buruk yang dialami keluarganya. Subjek 7 tidak percaya dan beranggapan bahwa ayahnya akan bangun dan kembali bersamanya seperti hari-hari sebelumnya. Subjek 8 tidak percaya bahwa ayahnya sudah meninggal karena menurutnya semua baik-baik saja dan kejadiannya sangat mendadak.

Kecewa

Subjek 1 merasa kecewa karena berharap ada mukjizat bahwa yang telah terjadi itu tidaklah benar. Subjek 9 juga merasa kecewa

atas apa yang telah terjdisaat itu.

Emosi tidak stabil

Subjek 1 merasakan emosi yang ada dalam dirinya tidak stabil, gampang berubah-ubah situasi emosi tetapi subjek merasakan emosi marah lebih banyak ada dalam dirinya dan gampang kaget.

Perasaan hancur

Kehilangan sosok ayah bagi subjek 10 membuat subjek merasa tak berdaya dan merasa dunianya merasa hancur bahkan subjek

juga merasakan bahwa masa depannya akan hancur tanpa sosok ayahnya dalam hidupnya.

Kehilangan

Ayah adalah segalanya baginya, sumber penyemangat dalam hidup subjek Kehilangan ayah sangat menyakitkan duniaku. posisinya sama-sama sakit merasa hidupku terasa hampa apalagi tidak bisa merawat ayah dengan terakhir kalinya. objek masih merasakan lemas dengan penyakitnya sehingga subjek selalu menyalahkan dirinya dengan kehilangan ayahnya.

Tabel 1. bentuk regulasi emosi

| Subjek | Bentuk Regulasi Emosi |
|-----------|--|
| Subjek 1 | Tarik nafas panjang, mandi, tidur, mendekatkan diri kepada Tuhan, bersyukur, melihat keluarga baik-baik saja sudah tenang. |
| Subjek 2 | Bekerja, tidak mengingat masa lalu, bergaul, bercerita kepada teman maupun pasangan, bersyukur. |
| Subjek 3 | Mengubah pola pikir, menangis, mendekatkan diri kepada Tuhan, bersyukur, dapat dukungan dari kerabat. |
| Subjek 4 | Memendam perasaan, menangis, berdoa, bersyukur. |
| Subjek 5 | Beryukur, berpikir positif, tidak memancing emosi yang sama, mencari Kesibukan. |
| Subjek 6 | Membiarkan emosi mengalir begitu saja |
| Subjek 7 | Menangis, menyendiri, mengubah dan memodifikasi emosi dalam diri, mengalihkan perhatian, bersyukur, ikhlas, mencari kesibukan, bekerja |
| Subjek 8 | Menangis, ada teman yang dukung, beribadah, pasrah |
| Subjek 9 | Merenung sendiri, Bersyukur |
| Subjek 10 | Bangkit dari keadaan, tegar, rajin beribadah, melihat keluarga baik-baik saja sudah tenang, menguatkan iman |
| Subjek 11 | Ikut gabung dengan yang lain di acara penghiburan |
| Subjek 12 | Menangis, menutup diri, menyembunyikan emosi, mendekatkan diri kepada Tuhan, berdoa, berpura-pura tegar |

Tabel 1 yang menunjukkan bahwa subjek dapat meregulasikan emosi mereka dengan baik. Subjek memiliki berbagai cara untuk dapat mengontrol emosi mereka pada saat kehilangan.

Mulai menerima karena udah punya kesibukan, tapi kalau melihat segala sesuatu yang berhubungan dengan ayah mudah tersentuh dan tiba-tiba bisa menangis Sudah mulai menerima keadaan tahun 2021 sampai sekarang (S1.W1.00122-S1.W1.00124)

Sudah Ikhlas dan masih teringat, tapi kalau menerima kejadian tersebut sudah 5 tahun lalu. (S2.W1.00258 - S2.W1.00260) mulai menerima keadaan atas kehilangan ayahnya, ia selalu menguatkan iman dengan firman Tuhan yang ditanamkan dalam dirinya. (S3.W1.407 S3.W1.408-S3.W1.407 S3.W1.414)

keadaan sudah pulih kejadian atas kehilangan ayahnya. Mau gimana lagi, semuanya didewasakan dengan keadaan yang ada. Sudah menerima keadaan 8

tahun lalu sampai sekarang. (S4.W1.513 - S4.W1.515)

Iya, sudah sih sudah menerima, udah, bahkan kayak dibilang kalau orang. misalnya orang baru tahu ya, itu kayak "oh maaf ya, aku engga tahu kalau ayah kamu sudah meninggal" oh yaudah gapapa (S5.W1.00763 - S5.W1.00773)

saya tidak pernah tidak menerima soalnya, seminggu, 2 hari 3 hari saya sudah plong iya sudah plong (S6.W1.01149 - S6.W1.01152)

Saya udah bisa menerima ya sejak saya sibuk bekerja dan saya mulai ngelihat ke bawah saya. Banyak yang lebih parah keadaanya dari saya. Ada yang gak kenal ayahnya malah. (S7.W1.1301 - S7.W1.1301)

Mau gak mau sih Sebetulnya. Ya saya masih mencoba. Kadang coba nyari tau juga kenapa sih jalan hidup saya begini.

Saya mikir kenapa harus saya yang ngalamin kenapa gak orang lain aja. (S8.W1.1387 - S8.W1.1387)

Tidak mudah juga prosesnya, tetapi seiring berjalannya waktu bahwa melihat keluarga kuat semua terutama mama saya, karena emang yang saya khawatirkan mama saya dengan segala tanggungan yang diterima setelah ayah saya meninggal dan Puji Tuhan bisa terlewati semua (S9.W1.01501 - S9.W1.01506)

Keadaan saya sekarang sudah pulih dengan menerima kehilangan ayahnya dengan berusaha bangkit dari kesedihan atas semuanya. Sudah menerima sejak 5 bulan kehilangan ayahnya (S10.W1.01625 - S10.W1.01627)

Setelah kejadian itu saat kebumikan saya gak nerima ya ayah saya dibawa terus dikubur, tapi besoknya saya tanya sama mama terus mama ngejelasin, detailnya saya lupa, terus ya sudah saya lihat mama saya tidak nangis lagi saya

biasa saja (S11.W1.01776 - S11.W1.01776)

Saya itu belum bisa nerima sih. Banyak hal yang saya pertanyakan namun belum menemukan jawabannya. Kadang kan di ajak ngobrol sama cerita gitu sama teman-teman tapi tetep gak dapet solusi. Belum bisa nerima karena semua serba mendadak dan cobaan di keluarga saya sepertinya gak henti-hentinya. Gak ada waktu istirahat, bagaimana saya bisa pulih, luka sebelumnya saja belum sembuh di tambah lagi. (S12.W1.01936 - S12.W1.01939)

PEMBAHASAN

Anak yang kehilangan orang tua karena kematian akan merasa berat untuk menerima kenyataan karena akan kehilangan selamanya. Seperti yang dikatakan Harris (dalam Ausie dan Mansoer, 2020), peristiwa kehilangan orang tua, dalam hal ini ayah merupakan sebuah malapetaka dan bencana besar bagi yang mengalaminya.

Hal tersebut dialami oleh semua subjek yang telah dilakukan wawancara. Setiap anak yang kehilangan akan memberikan bentuk reaksi yang berbeda-beda, pada saat kehilangan seorang ayah. Subjek 1 berkata bahwa Tuhan itu jahat, kecewa, emosi tidak stabil, berpikir untuk bunuh diri, subjek 2 merasa tidak terima dan tidak menyangka, sedih, pernah berpikir untuk putus Sekolah. Subjek 3 mengatakan tidak siap, merasa sedih, firasat buruk, cemas, tidak percaya diri, dunia terasa hampa, perasaan marah, kehilangan.

Subjek 4 tidak percaya, tidak siap, sedih, perasaan hancur, kehilangan, subjek 5 tidak percaya, sedih menangis, terkejut, Subjek 6 sedih, takut, Subjek 7 tidak percaya, tidak terima kejadian tersebut. Subjek 8 tidak percaya, cemas, khawatir, kehilangan, merasa hancur. Subjek 9 kecewa, tidak terima, menangis histeris. Subjek 10 berkata bahwa Tuhan itu jahat, tidak menyangka, sedih, terkejut, rasa amarah, tak berdaya, merasa hancur, terasa hampa, kehilangan. Subjek 11

merasa sedih, menangis subjek 12 mengatakan tidak siap, terpukul, kehilangan.

Setelah melewati beberapa bentuk emosi yang dirasakan oleh subjek, subjek juga mengalami yang namanya regulasi emosi, yang dimana subjek telah menerima kejadian kehilangan seorang ayah. Gross (dalam Gardner, Betts, Stiller, & Coates, 2017) mengatakan bahwa regulasi emosi adalah proses kompleks yang bertanggung jawab untuk memulai, menghambat, atau memodulasi emosi seseorang dalam menanggapi situasi tertentu. Gottman (dalam Yusuf dan Kristiana, 2017) menunjukkan bahwa dengan mengaplikasikan regulasi emosi dalam kehidupan akan berdampak positif baik dalam kesehatan fisik, keberhasilan akademik, kemudahan dalam membina hubungan dengan orang lain dan meningkatkan resiliensi.

Seseorang tidak hanya memiliki emosi, tetapi juga perlu mengatur emosi mereka, dalam arti mereka perlu mengambil sikap terhadap emosi mereka dan menerima konsekuensi dari tindakan emosional mereka. Greenberg & Stone (dalam Mawardah dan Adiyanti) mengatakan Kemampuan mengekspresikan emosi yang dilakukan baik secara lisan maupun tulisan dapat membantu meningkatkan kesehatan, kesejahteraan psikologis dan fungsi fisik pada seseorang saat menghadapi peristiwa traumatik dalam hidupnya dan membantu mengatasi distress psikologis

Goleman (dalam Kusuma, dkk., 2013) yang menerangkan bahwa individu yang memiliki emotional intelligence (kecerdasan emosional) akan dapat mengendalikan dirinya dengan baik (dapat menempatkan dirinya sesuai dengan situasi dan kondisi yang sedang dihadapinya), mampu untuk membangun diri sendiri, dapat memahami diri sendiri, dapat memotivasi diri sendiri, dan memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain (empati).

Setelah melewati tahap regulasi emosi, subjek akan masuk dalam tahap penerimaan diri yang dimana menurut Johada (dalam

Ardilla, 2013)), Seseorang yang dapat menerima dirinya adalah individu yang sudah mampu belajar untuk dapat hidup dengan dirinya sendiri, dalam arti individu dapat menerima kelebihan dan kekurangan yang ada dalam dirinya. Menurut Arthur (dalam Ridha, 2012) Penerimaan diri adalah sebuah sikap dimana seseorang dapat menerima dirinya.

Menurut Bernard, Vernon, Terjesen, dan Kurasaki (dalam Nisa dan Sari, 2019) penerimaan diri merupakan kemampuan diri untuk menyadari dan menghargai karakteristik pada diri sendiri, dapat mengembangkan potensi, dan ketika dihadapkan pada situasi dan hubungan interpersonal yang negatif, individu dengan penerimaan diri yang tinggi tetap bangga dan tidak memberikan penilaian negatif terhadap diri sendiri.

Penerimaan diri dapat membebaskan individu dari kecemasan, depresi, dan menuntun individu menjelajahi hal baru yang membawa individu menikmati hidup dalam kebahagiaan yang besar, Ellis (dalam Dalimunte dan Sihombing).

Kubler Ross (dalam Ardilla, 2013), menyatakan bahwa penerimaan diri terdapat 5 tahap, yakni pertama tahap *denial*, tahap kedua *anger*, tahap ketiga *bargaining*, tahap keempat *depression* dan tahap kelima adalah *acceptance*.

Setelah melewati 4 tahapan yang dikemukakan oleh Kubler Ross (dalam Ardilla, 2013), tahapan yang terakhir ialah tahapan penerimaan (*acceptance*). 11 subjek diantara 12 subjek yang sudah diwawancarai memiliki penerimaan dan pemahaman diri yang baik, subjek tersebut telah menerima kejadian atau peristiwa yang menghampiri hidup mereka di masa lampau.

Namun berbeda dengan subjek 12, belum dapat menerima kejadian yang dialaminya. Selby dan Joiner (dalam You et al., 2018), ketika individu mengalami emosi negatif, individu akan cenderung mengingat peristiwa yang membuat emosi negatif tersebut muncul, mengingat peristiwa tersebut akan memperkuat emosi negative.

Hal ini termasuk dalam fase ke 4 tentang

penerimaan diri yang dikemukakan oleh Elizabeth Kubler Ross (dalam Ardilla, 2013), yaitu fase Depresi (*depression*). Perasaan marah, kecewa, sedih, kesal, sakit ada di dalam tahap ini merupakan tahapan yang paling berat. Dianovinina (2018) Depresi adalah gangguan mental yang umumnya ditandai dengan perasaan depresi, kehilangan minat atau kesenangan, penurunan energi, perasaan bersalah atau rendah diri, sulit tidur atau nafsu makan berkurang, perasaan kelelahan dan kurang konsentrasi.

Sukar untuk senang, atau sukar untuk bahagia, pesimis menghadapi masa depan, memandang diri rendah, mudah merasa bersalah, mudah mengalah, enggan bicara, mudah merasa haru, sedih dan menangis, gerakan lamban, lemah lesu, gelisah, serba cemas, merasa tidak mampu merupakan ciri-ciri depresi (jamil, 2015). Depresi juga dapat diartikan sebagai suatu bentuk emosi yang bercirikan kesedihan yang hebat, merasakan kegagalan, ketidakberhargaan dan penarikan diri dari orang lain (Utomo dan Meiyuntari, 2015).

Subjek 12 mengungkapkan banyak hal pertanyaan yang belum menemukan jawaban. Peristiwa mendadak membuatnya tidak dapat menerima kejadian ayahnya begitupun dengan masalah keluarga yang datang tak henti-hentinya. Bagaimana bisa pulih, luka sebelumnya saja belum sembuh tetapi sudah ada lagi ucap subjek 12.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka kesimpulan yang dapat dihasilkan dari penelitian yaitu adanya beberapa regulasi emosi subjek saat kehilangan ayah yaitu mendekati diri kepada Tuhan, berdoa, bersyukur, berpikir positif, tidak mengingat masa lalu, ikhlas, beribadah, menguatkan iman, bekerja dan mencari kesibukan.

SARAN

Banyak upaya yang dapat dilakukan

untuk meningkatkan regulasi emosi yaitu dengan melatih diri anak untuk bersifat terbuka kepada orang terdekat untuk menceritakan berbagai permasalahan dan kesulitan yang sedang dialami, melakukan beberapa latihan dengan cara latihan fisik yang berat, bermain atau bekerja, tertawa atau menangis, mendekati diri kepada Tuhan serta tidak lupa untuk selalu bersyukur.

DAFTAR PSUTAKA

- Ansori, A. (2020). Kepribadian dan Emosi. *Jurnal Literasi Pendidikan Nusantara*, 1(1), 41-54.
- Ardilla, F., & Herdiana, I. (2013). Penerimaan diri pada narapidana wanita. *Jurnal psikologi kepribadian dan sosial*, 2(1), 1-7.
- Ausie, R. K., & Mansoer, W. W. D. (2021). "Mengapa Tuhan mengambil mereka?" Pengalaman duka dan pemaknaan anak yang kehilangan kedua orang tua secara berurutan. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8(2), 153-173. <https://doi.org/10.24854/jpu137>.
- Dalimunthe, H. A., & Sihombing, D. M. B. (2020). Hubungan Penerimaan Diri dengan Kecenderungan Narsistik pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Medan Area. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 2(3), 697-703. <https://doi.org/10.34007/jehss.v2i3.144>
- Dianovinina, K. (2018). Depresi pada remaja: gejala dan permasalahannya. *Jurnal Psikogenesis*, 6(1), 69-78. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.634>.
- Fitri, N. F., & Adelya, B. (2017). Kematangan emosi remaja dalam pengentasan masalah. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 2(2), 30-39.
- Gardner, S. E., Betts, L. R., Stiller, J., & Coates, J. (2017). The role of emotion regulation for coping with school-based peer-victimisation in late childhood. *Personality and Individual Differences*, 107, 108-113. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.11.035>.

- Hasanah, T. D. U., & Widuri, E. L. (2014). Regulasi emosi pada ibu single parent. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(1).
- Jamil, J. (2018). Sebab dan akibat stres, depresi dan kecemasan serta penanggulangannya. *Al Amin: Jurnal Kajian Ilmu dan Budaya Islam*, 1(1), 123-138. <https://doi.org/10.36670/alamin.v1i1.6>.
- Kelima, E. K. E., & JENIS, T. J. D. T. A. (2016). Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. *Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia*, *kbpi.kemdikbud.go.id* (diakses 15 Januari 2019).
- Kusuma, A. R., Adriansyah, M. A., & Prastika, N. D. (2013). Pengaruh daya juang, kecerdasan emosional, dan modal sosial terhadap organizational citizenship behavior dengan persepsi keadilan organisasi sebagai variabel moderasi. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 2(2), 100-116.
- Mawardah, M., & Adiyanti, M. G. (2014). Regulasi emosi dan kelompok teman sebaya pelaku cyberbullying. *Jurnal psikologi*, 41(1), 60-73. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6958>.
- Mirza, R., & Sulistyaningsih, W. (2013). Cognitive behavioral therapy untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak korban konflik aceh. *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 8(2). <https://doi.org/10.32734/psikologia.v8i2.2773>.
- Nisa, H., & Sari, M. Y. (2020). Peran Keberfungsian Keluarga Terhadap Penerimaan Diri Remaja. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 4(1), 13-25.
- Novita, D. (2016). Peran Orangtua Dalam meningkatkan perkembangan Anakusia Dini di desa Air Pinangkecamatan Simeulue Timur. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Kewarganegaraan*, 1(1).
- Nugrahani, F., & Hum, M. (2014). Metode penelitian kualitatif. *Solo: Cakra Books*, 1(1), 3-4.
- Nurhidayati, N., & Chairani, L. (2014). Makna Kematian Orangtua Bagi Remaja (Studi Fenomenologi Pada Remaja Pasca Kematian Orangtua). *Jurnal Psikologi*, 10(1), 33-40.
- Nurriyana, A. M., & Sayira, S. I. Mengatasi Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua: Studi Fenomenologi Self-Healing Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8.
- Pratama, D. M. (2021). Strategi Koping Pada Anak yang Memiliki Pengalaman Kehilangan Orang Tua di LKSA Nugraha Kota Bandung. *Peksos: Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial*, 20(1), 53-69. <https://doi.org/10.31595/peksos.v20i1.349>.
- Rahmadina, P., Afriyeni, N., & Sarry, S. M. (2018). Hubungan Regulasi Emosi dengan Problematic Internet Use pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas Andalas. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 9(1), 70-82.
- Ramadhan, R. F., & Ardias, W. S. (2019). Konstrual Diri (Self Construal) Remaja yang Mengalami Kematian Orang Tua. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 10(1), 79-90. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v10i1.831>.
- Ridha, M. (2012). Hubungan antara body image dengan penerimaan diri pada mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *Jurnal empathy*, 1(1), 111-121.
- Saleh, S. (2017). Analisis data kualitatif.
- Nasution, I. N., & Septiani, D. (2017). Perkembangan regulasi emosi anak dilihat dari peran keterlibatan ayah dalam pengasuhan. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 1(1), 23-30.
- Utami, F. A., & Fitriyani, H. (2019). Self-Help Book untuk Meningkatkan Regulasi Emosi dengan Menggunakan Treatment Emotion-Focused Therapy Pada Peserta Didik Korban Perundungan Kelas Xi Di Sma Negeri 112 Jakarta. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 151-159. <https://doi.org/10.21009/insight.082.05>.
- Utomo, R. H. R. P., & Meiyuntari, T. (2015). Kebermaknaan hidup, kestabilan emosi

dan depresi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(03).

<https://doi.org/10.30996/persona.v4i03.722>

You, J. et al. (2018) "Emotional dysregulation and nonsuicidal self-injury: A meta-analytic review," *Neuropsychiatry*,

08(02).

<https://doi.org/10.4172/neuropsychiatry.1000399>.

Yusuf, P. M., & Kristiana, I. F. (2018). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Empati*, 6(3), 98-104.