

## **REGULASI EMOSI PADA ANAK *BROKEN HOME***

*(Emotional Regulation In Broken home Children)*

**Agustin Kurniasih**

Email : [niaa3037@gmail.com](mailto:niaa3037@gmail.com)

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Semarang

Jl. Soekarno Hatta, Tlogosari Kulon, Pedurungan, Semarang, Jawa Tengah 59160

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada anak *broken home* dan faktor – faktor yang memengaruhi regulasi emosi pada anak *broken home*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Data – data penelitian yang diperoleh melalui wawancara dan observasi. Data didapat dari tiga subyek penelitian yaitu HPZ, DS, ADS. Metode analisis data menggunakan reduksi data, display data, lalu kesimpulan. Uji keabsahan data menggunakan triangulasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subyek memiliki perbedaan pada gambaran regulasi emosinya. Pada subyek HPZ mengalami proses regulasi emosi yaitu *situation selection* dan *attention deployment*. Subyek kedua dan ketiga yaitu DS dan ADS mengalami proses regulasi emosi *cognitive change* dan *attention deployment*. Ketiga subyek yaitu HPZ, DS, dan ADS menganggap bahwa faktor regulasi emosi yang paling memengaruhi adalah faktor lingkungan dan faktor usia. Ketiga subyek memiliki dukungan penuh dan bantuan dari lingkungan. Pada subyek pertama yaitu HPZ menjadi lebih sabar ketika emosi. Sama halnya dengan DS yang merasa semakin bertambahnya usia DS menjadi lebih berhati – hati ketika emosi dan tidak gegabah dalam menghadapinya. Pada subyek ADS, bertambahnya usia membuat subyek semakin bijak dan ikhlas dalam menghadapi setiap masalah. Ketiga subyek memilih untuk mengikhlaskan kejadian dalam keluarganya dan memilih untuk lebih fokus membahagiakan keluarga serta menggapai cita – citanya.

**Kata Kunci : Regulasi emosi, Anak *Broken home***

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the description of emotional regulation in children from broken homes and the factors that influence emotional regulation in children from broken homes. This study uses a qualitative research method with a phenomenological approach. Research data obtained through interviews and observations. Data were obtained from three research subjects, named HPZ, DS, and ADS. The data analysis method uses data reduction, data display, and then conclusions. Test the validity of the data using triangulation. The results showed*

*that the three subjects had differences in the description of their emotional regulation. The HPZ subjects experience a process of emotional regulation, namely situation selection and attention deployment. The second and third subjects, namely DS and ADS, experienced a process of emotional regulation of cognitive change and attention deployment. The three subjects, namely HPZ, DS, and ADS, considered that the most influencing emotion regulation factors were environmental factors and age factors. The three subjects had full support and assistance from the environment. In the first subject, HPZ becomes more patient when emotional. It is the same with DS, who feels that as they get older, they become more careful when they are emotional and don't be careless in dealing with them. On the subject of ADS, increasing age makes the subject wiser and more sincere in dealing with every problem. The three subjects chose to let go of the events in their family and chose to focus more on making their family happy and achieving their goals.*

**Keywords: Emotional regulation, Broken home Children**

## **PENDAHULUAN**

Keluarga merupakan salah satu bagian penting dalam perkembangan untuk bermasyarakat. Keluarga sendiri biasanya terdiri dari ayah, ibu, dan anak, yang semuanya memiliki keterikatan antara satu dengan yang lainnya. Friedman (dalam Wulandari & Fauziah, 2019: 2) menjelaskan bahwa keluarga adalah kumpulan individu yang masing-masing memiliki peran dan memiliki kelekatan emosional yang hidup bersama dalam satu rumah. Dalam konteks hubungan keluarga, keluarga yang harmonis adalah keluarga yang jarang berselisih, selalu mengutamakan komunikasi dan memiliki rasa saling menghargai

antara satu dengan yang lainnya. Pada kenyataannya tidak semua orang memiliki keluarga yang harmonis, ada beberapa orang yang memiliki kondisi keluarga yang tidak harmonis. Idealnya perkembangan anak akan optimal apabila orang tua dapat mengoptimalkan peran dan fungsi dalam keluarga. Akan tetapi, tidak semua keluarga dapat memenuhi gambaran ideal tersebut, kondisi keluarga yang baik tentu akan berpengaruh positif terhadap perkembangan anak dan begitupun sebaliknya. Kondisi keluarga yang tidak kondusif akan berdampak negatif terhadap perkembangan anak dan dapat menimbulkan keretakan keluarga atau krisis keluarga yang

sering kita dengar dengan istilah *broken home*.

### ***Broken home***

Willis (dalam Wulandari & Fauziah, 2019: 2) mengatakan bahwa *broken home* adalah kondisi dimana hilangnya perhatian antar keluarga dan berkurangnya rasa kasih sayang sehingga menyebabkan pertengkaran hingga berakhir pada terjadinya perceraian. Ada dua aspek yang dapat dilihat dari terjadinya *Broken home* yaitu, Pertama, Keluarga yang terpecah karena strukturnya tidak utuh sebab salah satu dari anggota keluarga meninggal atau telah bercerai, Kedua, Orang tua yang tidak bercerai, tetapi struktur keluarga itu tidak utuh lagi karena ayah atau ibu sering tidak dirumah dan atau tidak memperlihatkan hubungan kasih sayang lagi. William (dalam Wulandari & Fauziah, 2019: 2) mengemukakan bentuk atau kriteria dari keretakan dalam keluarga atau *broken home* yaitu ketidaksahan, pembatalan, perpisahan, keluarga kosong yaitu anggota keluarga tetap tinggal bersama namun tidak saling berkomunikasi atau mengungkapkan dan gagal memberikan dukungan

emosional satu sama lain, ketiadaan seseorang dari pasangan karena hal yang tidak diinginkan. Dewasa ini, banyak keluarga yang rentan dengan *broken home*, persoalan yang melatarbelakangi semakin komplrit. Pada umumnya *broken home* disebabkan oleh sikap egois antara ayah dan ibu, masalah ekonomi, masalah seksual, masalah kesibukan, masalah pendidikan, kesehatan dan lain – lain. Faktornya tentu sangat bervariasi, semuanya sesuai dengan kondisi yang dihadapi oleh masing - masing keluarga. Kondisi rumah tangga yang broken sering kali membuat anak mengalami depresi mental ( tekanan mental ), sehingga tidak jarang anak - anak yang hidup dalam keluarga yang demikian biasanya akan berperilaku sosial yang kurang baik (dalam Aziz, 2015:32). Individu yang mengalami kondisi keluarga *broken home* biasanya akan mengalami gejala gangguan kesehatan mental jangka pendek, yaitu stress, cemas dan depresi. Perkembangan seorang anak berawal dari keluarga, anak mempelajari berbagai macam hal seperti cara anak berinteraksi dengan orang lain, cara anak mengekspresikan

emosi adalah dari keluarga. Oleh karena itu, setiap individu tentu perlu memiliki pengendalian emosi atau kontrol emosi. Pengendalian emosi atau kontrol emosi inilah merupakan bentuk dari regulasi emosi.

### **Regulasi emosi**

Menurut Damon dan Eisenberg (dalam, Nansi & Utami, 2016: 18) emosi adalah kemampuan individu untuk menentukan, mempertahankan, atau mengubah hubungan antara individu dengan lingkungan agar sesuai dengan keinginan individu tersebut. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu memiliki pengendalian emosi atau kontrol emosi untuk menghadapi setiap masalah yang dialami serta untuk mengekspresikannya dengan baik. Pengendalian dan kontrol emosi tersebut merupakan bentuk dari regulasi emosi. Menurut Gross (dalam Amitya & Sulistyanyingsari, 2018: 15) regulasi emosi juga bisa diartikan sebagai usaha yang dilakukan seorang individu untuk memengaruhi emosi, yang sedang dirasakan, dan bagaimana emosi ini kemudian diekspresikan. Menurut Thompson (dalam Deci dan Fajar,

2016: 19) menggambarkan regulasi emosi sebagai kemampuan merespon proses – proses ekstrinsik untuk memonitor, mengevaluasi, memodifikasi reaksi emosi yang intensif dan menetap untuk mencapai suatu tujuan. Konstiuik (dalam Deci dan Fajar, 2016: 19) berpendapat bahwa regulasi emosi merupakan salah satu aspek yang penting dari perkembangan emosi seseorang, jadi peneliti berpendapat bahwa regulasi emosi sendiri merupakan kemampuan seseorang individu untuk memproses dan mengontrol atau mengelola emosi serta memodivikasi emosi tersebut untuk mencapai suatu tujuan tertentu dan bagaimana emosi tersebut dapat diekspresikan. Ada tiga aspek regulasi emosi diantaranya adalah sebagai berikut : (1) mampu mengatur emosi positif maupun emosi negatif dengan baik. (2) mampu menyadari emosi, mengendalikan emosi secara sadar dan otomatis. (3) mampu menguasai tekanan akibat dari masalah yang dihadapi. Menurut Branner dan Salove (dalam Ratnasari & Suleeman, 2017: 36) mengungkapkan beberapa faktor yang dapat memengaruhi regulasi emosi,

yaitu : (1) Usia, Semakin bertambahnya usia seseorang maka relatif semakin baiklah regulasi emosinya. (2) Keluarga, individu awalnya belajar dengan melihat orang tuanya dalam mengungkapkan emosinya. (3) Lingkungan, dapat memengaruhi emosinya. Regulasi emosi setiap individu tentu berbeda – beda, perbedaan itu dapat dilihat dari beberapa aspek dan faktor diatas. Anak pada umumnya akan mengalami kesedihan yang sangat mendalam ketika mengetahui kondisi dalam keluarganya tidak harmonis atau *broken home*. Oleh sebab itu, anak pastinya akan mengalami tekanan secara psikologis terutama dalam cara meregulasi emosinya. Setiap anak tentu memiliki cara untuk mengontrol atau mengendalikan emosinya. Hal ini tentu saja dipengaruhi oleh beberapa faktor baik faktor internal maupun eksternal. Selain itu, setiap anak juga memiliki strategi masing – masing dalam meregulasi emosinya agar tidak melukai hati siapapun, sesuai dengan kondisi dan keadaan yang sedang dialami oleh anak tersebut

### **Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu: Bagaimana gambaran regulasi emosi pada anak yang mengalami *broken home* ? Dan faktor - faktor apa saja yang memengaruhi pembentukan regulasi emosi pada anak yang mengalami *broken home* ?.

### **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif, penelitian kualitatif bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami subyek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dll dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah Moleong (dalam Gintulangi, Puluhulawa, dan Ngiu, 2017: 339).

### **Subyek Penelitian**

Subyek penelitian yaitu satu orang laki – laki dan dua orang perempuan yang merupakan anak dari keluarga *broken home*, belum menikah dan berusia antara 20 – 24 tahun.

### **Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian kualitatif ini adalah metode wawancara dan observasi.

### **Metode Analisis Data**

Metode analisis data menggunakan reduksi data, display data, kemudian kesimpulan atau verifikasi.

### **HASIL ANALISI DAN PEMBAHASAN**

Gross (dalam Farichah, Habsy, & Suroso, 2019: 26) menyatakan bahwa ada lima proses regulasi emosi yang berperan penting dalam proses pembentukan perilaku yang ditampakan, yaitu : (1) seleksi situasi (*situation selection*) yaitu suatu cara dimana individu mendekati atau menghindari orang atau situasi yang dapat menimbulkan emosi yang berlebihan, (2) modifikasi situasi (*situation modification*) adalah suatu cara dimana seseorang mengubah lingkungan sehingga ia ikut mengurangi pengaruh kuat dari emosi yang timbul, (3) mengalihkkan perhatian (*attention deployment*) merupakan suatu cara dimana

seseorang mengalihkan perhatian mereka dari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari timbulnya emosi yang berlebihan. (4) perubahan kognitif (*cognitive change*) yaitu suatu strategi dimana individu mengevaluasi kembali situasi dengan mengubah cara berpikir menjadi lebih positif sehingga dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi. (5) modulasi respon (*response modulation*) adalah respon secara psikis atau perilaku terhadap emosi tertentu yang muncul. Proses regulasi emosi subyek pertama HPZ didukung berdasarkan teori Gross (dalam Farichah, Habsy, & Suroso, 2019: 26) yaitu menggunakan proses regulasi emosi yaitu *situation selection* yang merupakan suatu cara dimana individu mendekati atau menghindari orang atau situasi yang dapat menimbulkan emosi berlebihan, yang dimaksud disini yaitu situasi yang membuat subyek kesal, subyek lebih memilih untuk memendam dan menyendiri dari orang atau situasi tersebut. Selain itu HPZ juga menggunakan regulasi emosi *attention deployment* yaitu suatu cara dimana seseorang mengalihkan perhatian mereka dari

situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari timbulnya emosi yang berlebihan, hal itu di tunjukkan dengan HPZ yang mampu menemukan cara untuk mengalihkan perhatiannya saat berada di situasi yang bisa membuat HPZ merasa sedih yang berlebihan. HPZ memilih untuk lebih banyak beribadah dan bercerita bersama teman ketika teringat masalah dalam keluarganya.

Begitu pula dengan subyek DS, cara DS dalam meregulasi emosinya adalah dengan proses *cognitive change*, yang merupakan suatu strategi dimana individu mengevaluasi kembali situasi dengan mengubah cara berpikir menjadi lebih positif sehingga dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi. Hal tersebut dapat ditunjukkan saat mengalami masalah DS akan diam terlebih dahulu, kemudian menenangkan diri agar tidak gegabah dalam menghadapi masalah. Selain itu, DS juga melalui proses regulasi emosi *attention deployment* yaitu suatu cara dimana seseorang mengalihkan perhatian mereka dari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari timbulnya emosi yang berlebihan. Hal

tersebut ditunjukkan melalui cara DS yang mampu menemukan cara untuk mengalihkan perhatian DS dari emosi dengan menangis, berkomunikasi dengan adik dan bercerita ke orang terdekat, serta meningkatkan ibadahnya.

Subyek ADS menggunakan proses regulasi emosi yaitu *cognitive change*, yang merupakan suatu strategi dimana individu mengevaluasi kembali situasi dengan mengubah cara berpikir menjadi lebih positif sehingga dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi. Hal tersebut ditunjukkan melalui sikap ADS yang mudah memaafkan kesalahan orang lain, selalu ikhlas dalam menghadapi masalah dan ikhlas dalam menjalani hidupnya. Selain itu ADS juga menggunakan proses regulasi emosi *attention deployment* yaitu suatu cara dimana seseorang mengalihkan perhatian mereka dari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari timbulnya emosi yang berlebihan. ADS mampu mengalihkan perhatiannya saat terjadi masalah dengan berbagai cara seperti pergi jalan – jalan dengan sepeda motor atau bermain kerumah teman untuk menceritakan masalahnya. ADS

meluapkan kekesalannya dengan menangis dan juga bercerita kepada orang terdekat.

Faktor – faktor yang memengaruhi regulasi emosi pada anak *broken home* adalah keluarga, lingkungan, dan usia. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan faktor yang paling memengaruhi regulasi emosi pada ketiga subyek anak *broken home* adalah faktor lingkungan dan faktor usia, sedangkan faktor keluarga tidak begitu memengaruhi. Brener dan Salovey (dalam Ratnasari dan Suleeman, 2017: 36) menyatakan bahwa beberapa faktor yang memengaruhi regulasi emosi yaitu yang pertama adalah faktor keluarga, individu awal mula belajar dengan melihat orang tuanya dalam mengungkapkan emosinya. Orang tua juga mengajarkan cara mengatur emosi dan konflik yang terjadi. Individu lebih mampu mengontrol emosinya jika mendapat dukungan dari keluarga karena keluarga merupakan orang yang paling dekat dengan individu tersebut. Berdasarkan teori di atas, ketiga subyek HPZ, DS, ADS menganggap bahwa dukungan dari keluarga sangat penting bagi subyek

untuk menghadapi suatu masalah dan untuk mengendalikan emosi terutama dukungan dari orang tua. Namun, ketiga subyek merasa tidak mendapatkan dukungan seperti yang mereka harapkan. Ketiga subyek merasa bahwa peran keluarga tidak banyak membantu mereka dalam meregulasikan emosi.

Subyek HPZ merasa kurang mendapatkan perhatian yang nyata dari kedua orang tuanya. HPZ menganggap kedua orang tuanya tidak membantu meregulasikan emosinya, justru sebaliknya. Begitu pula pada subyek DS, peran orang tua yang DS harapkan mampu memberi dukungan dalam menahan segala tekanan dan emosi tidak memberikan perhatian seperti yang DS harapkan. Bahkan DS sudah tidak berkomunikasi dengan sang ayah lagi. DS beranggapan bahwa regulasi emosinya tidak begitu dipengaruhi oleh keluarga. Sama halnya dengan subyek ADS yang menganggap support dari keluarga sangat penting dalam mengelola perasaan emosi. Akan tetapi ADS tidak mendapatkan hal itu. Ibu ADS kurang memberikan perhatian kepada ADS dan sibuk dengan urusannya

sendiri, sedangkan sang ayah sudah dipengaruhi oleh selingkuhannya sehingga sudah tidak pernah menghubungi ADS lagi. Hal tersebut menunjukkan bahwa keluarga tidak memengaruhi ADS dalam meregulasikan emosinya. Faktor yang kedua adalah faktor lingkungan. Faktor lingkungan dapat memengaruhi regulasi emosi pada anak *broken home*, karena lingkungan sendiri mempunyai peran cukup penting bagi individu untuk memberi dukungan serta motivasi dalam menghadapi masalah. Lingkungan yang positif dapat memberi dampak positif juga kepada individu di sekitarnya sehingga individu tersebut merasa dapat diterima secara sosial.

Pada subyek HPZ, DS, ADS pengaruh lingkungan sangat dirasakan, karena subyek merasa diterima dengan baik di lingkungannya. Lingkungan subyek HPZ, DS, dan ADS juga selalu memberikan dukungan dan bantuan kepada subyek saat subyek mengalami masalah. Dukungan tersebut berasal dari teman dan kerabat subyek. Pada subyek HPZ, dukungan dan bantuan subyek di dapat dari teman, nenek dan

tantenya. Nenek dan tantenya mampu menerima dan memberikan bantuan saat subyek tinggal di rumah nenek subyek. Sedangkan teman subyek selalu ada ketika subyek membutuhkannya untuk mendengarkan cerita subyek dan menemani subyek saat terjadi masalah. Selain itu teman subyek selalu ada ketika subyek membutuhkan bantuan. Sehingga lingkungan HPZ cukup dapat memengaruhi HPZ dalam meregulasikan emosinya. Tidak jauh berbeda dengan subyek DS yang mendapat dukungan dari lingkungan sekitar, dukungan diperoleh dari teman dekat dan saudara karena DS dapat bercerita dengan teman dekat ketika sedang emosi atau memiliki masalah, secara tidak langsung DS merasa bahwa dirinya diterima oleh lingkungan disekitarnya. DS nyaman berbaur di lingkungan yang positif sehingga DS dapat merasakan hal positif juga dari lingkungan sekitarnya. DS merasa lingkungan ikut berperan untuk DS dapat meregulasikan emosinya. Begitu pula ADS juga merasa bahwa lingkungan disekitarnya cukup memengaruhi cara

ADS meregulasikan emosinya karena lingkungan disekitar ADS cukup baik dan dapat menerima ADS, bahkan ADS mendapat dukungan dan bantuan, baik dari saudara maupun dari teman – teman dekatnya.

Faktor selanjutnya adalah faktor usia, semakin bertambahnya usia seseorang maka relative semakin baiklah regulasi emosinya. Karena semakin bertambah usia, kadar hormonal seseorang akan menurun sehingga mengakibatkan penurunan pengaruh emosional seseorang dan semakin bertambahnya usia seseorang maka menyebabkan ekspresi emosi akan semakin terkontrol. Ketiga subyek, yaitu HPZ, DS, ADS menjadi semakin bijak dalam mengelola emosi. Pada subyek HPZ merasa jika usia turut memengaruhi cara regulasi emosinya, HPZ menjadi lebih berani mengekspresikan apa yang dirasakannya. Selain itu HPZ menjadi lebih sabar dan tidak mudah marah ketika emosi. Sama halnya dengan DS yang merasa semakin bertambahnya usia DS menjadi lebih berhati – hati dalam menghadapi emosi karena sebelumnya sudah banyak permasalahan yang di lalui dan sudah

banyak pengalaman yang di dapatkan. DS merasa bahwa faktor usia juga dapat memengaruhi regulasi emosiny. Pada subyek ADS, bertambahnya usia membuat subyek semakin bijak dan ikhlas dalam menghadapi setiap masalah yang dihadapi.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa ketiga subyek memiliki cara proses regulasi emosi masing – masing. Ketiga subyek memilih merespon positif masalah yang dialami dengan cara memilih fokus untuk membahagiakan keluarga serta menggapai cita - cita. Karena tidak semua anak yang mengalami masalah keluarga *broken home* dapat melewatinya dan tidak jarang banyak dari mereka yang justru terjerumus ke hal – hal yang negatif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, Mukhlis. (2015) *Perilaku Sosial Anak Remaja Korban Broken home dalam Berbagai Perspektif*. Vol. 1, No. 1.
- Kumara, Amitya dan Ayu Sulistyarningsari, dkk. (2018) *Mengenali dan Menangani Emosi Pada Siswa*. Yogyakarta: PT. Kanisius.
- Gintulangi, Widyastuti., Jusdin Puluhulawa dan Zulaicha Ngiu. (2017) *Dampak Keluarga Broken home pada Prestasi Belajar PKn Siswa di SMA Negeri 1 Tilamuta Kabupaten Bualemo*. Vol. 02, No. 2.
- Farichah, I.N., Bakhrudin A.H., Dimas, H.S. (2019) *Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku dalam Membantu Mengatasi Regulasi Emosi Siswa SMP, Efektifkah?*. Vol. 04, No. 1.
- Ratnasari, Sinantya dan Julia Suleeman. (2017) *Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki - laki di Perguruan Tinggi*. Vol. 15, No. 1.
- Nansi, Deci dan Fajar Tri Utami. (2016) *Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Kodratullah Langkan*". Vol. 2, No. 1.
- Wulandari, Desi dan Nailul Fauziah. (2019) *Pengalaman remaja Korban Broken home (Studi Kualitatif fenomenologis)*. Vol. 8, No. 1.

USM