

## PROSES REGULASI EMOSI PADA REMAJA DENGAN ORANG TUA BERCERAI

### *THE PROCESS OF EMOTIONAL REGULATION OF IN TEENS WITH DIVORCED PARENTS*

Oleh: Dian Damairia, Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Yogyakarta,  
d.damairia5@gmail.com

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan mengetahui proses regulasi emosi pada remaja dengan orang tua bercerai. Pendekatan penelitian adalah kualitatif. Pemilihan subyek penelitian menggunakan teknik *purposive*. Data didapat dari tiga subyek penelitian yaitu, LL, SM, dan SS. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara. Teknik analisis data menggunakan model analisis interaktif. Uji keabsahan data menggunakan triangulasi sumber. Hasil penelitian; pemilihan situasi ketiga subyek memilih untuk menghindari; perubahan situasi, ketiga subyek berusaha untuk merubah situasinya secara langsung agar tidak menimbulkan emosi negatif yang berlebihan; penyebaran perhatian, ketiga subyek melakukan penyebaran perhatian dengan memecah fokus perhatian pada aktivitas lain; perubahan kognitif, ketiga subyek mampu untuk menerima, menilai dan melakukan penilaian sosial ke bawah dari permasalahan yang dialami secara positif; perubahan respon, ketiga subyek melakukan perubahan respon dengan menyembunyikan perasaan sedih dan kecewa dari orang lain. LL dan SS juga mengeluarkan kata-kata kasar sebagai bentuk luapan dari perubahan respon yang dilakukan. SS juga merokok untuk mengubah pengalaman emosinya.

Kata kunci: regulasi emosi remaja, orang tua bercerai

#### **Abstract**

*This study aims to determine the process of emotional regulation in adolescents with divorced parents. The research approach is qualitative. Selection of research subjects using purposive sampling technique. Data obtained from three research subjects, namely LL, SM, and SS. Methods of data collection using interviews. Data analysis techniques use interactive model analysis. Data validity using source triangulation. Research result; selection situation, three subjects choose to avoid; change of situation, three subjects trying to change situation directly so as not to cause excessive negative emotion; spreading attention, three subjects do spread the attention by breaking the focus of attention on other activities; cognitive change, three subjects are able to accept, assess and undertake a downward social assessment of the problems posed positively; change response, three subjects change the response by hiding feelings of sadness and disappointment from others. LL and SS also issue harsh words as a form of overflow from the response changes made. SS also smokes to change his emotional experience.*

*Key word: regulation of teen emotions, divorced parents*

#### **PENDAHULUAN**

Remaja adalah fase yang labil, *moody*, krisis identitas atau pencarian jati diri. Proses perkembangan remaja dipengaruhi oleh lingkungan di sekitarnya, termasuk di dalamnya peran keluarga. Menurut Singgih

D. & Yulia Singgih (Asriandari, 2015), orang tua merupakan orang yang paling bertanggungjawab dalam perkembangan eksistensi anak baik fisik maupun psikis sehingga anak mampu tumbuh menjadi pribadi yang dinamis dan harmonis. Berk (2012: 575), mengatakan bahwa sepanjang masa

remaja, kualitas hubungan orang tua menjadi faktor tunggal untuk kesehatan mental. Dapat dikatakan ketika orang tua memiliki hubungan yang positif dan adaptif maka akan membantu remaja mencapai perkembangan yang optimal dan sebaliknya.

Salah satu hubungan negatif dalam keluarga adalah perceraian. Dariyo (2004: 106), berpendapat bahwa perceraian merupakan titik kulminasi dari akumulasi berbagai permasalahan yang menumpuk beberapa waktu sebelumnya. Menurut Dirjen Badan Peradilan Agama (BPA) Mahkamah Agung RI, H. Wahyu Widiana (Lestari, 2016), hasil rekapitulasi dari 33 Pengadilan Tinggi Agama (PTA) se-Indonesia sejak tahun 2005–2011 angka perceraian di Indonesia naik drastis hingga 70% pertahun. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2012) angka perceraian di Indonesia tahun 2012 terdapat 346.480 kasus, pada tahun 2013 terdapat 324.247 kasus dan pada tahun 2014 terdapat 344.237 kasus. Dalam lingkup yang lebih kecil, pada tahun 2012 di Jawa Tengah terdapat 73.351 kasus perceraian, sedangkan pada tahun 2013 terdapat 70.769 kasus perceraian kemudian pada tahun 2014 yang terdapat 72.560 kasus perceraian. Banyaknya kasus perceraian orang tua tentunya juga membawa banyak dampak yang ditimbulkan, salah satunya dampak psikologis.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sarhini & Wulandari, 2014: 4), diketahui bahwa dampak yang dirasakan anak-anak

secara psikologis karena orang tua yang bercerai adalah anak merasa tidak aman setelah ditinggal bercerai, adanya rasa ditolak oleh keluarga, anak sering kali marah-marah dan emosinya sering tidak terkontrol, merasa kesepian, dan menyalahkan diri sendiri yang merupakan gejala *personality disorder*. Hal tersebut sesuai dengan hasil dari wawancara singkat yang telah dilakukan dengan dua remaja di SMP Negeri 4 Jatisrono yang mengalami perceraian orang tua, yang semuanya cenderung mengalami perasaan kesedihan, kekecewaan, bahkan kemarahan walaupun dengan tingkat yang berbeda-beda.

Dagun (2002: 113), berpendapat bahwa peristiwa perceraian dalam keluarga senantiasa membawa dampak yang mendalam. Kasus ini menimbulkan stres, tekanan, dan menimbulkan perubahan fisik dan mental. Keadaan ini dialami oleh seluruh anggota keluarga, ayah, ibu, dan anak. Seffany & Coralia (2016), menyatakan bahwa perceraian orang tua menimbulkan dampak negatif bagi anak, diantaranya adalah anak banyak merasakan emosi negatif dalam kehidupan sehari-harinya seperti sedih, kesal, marah, dan iri. Harter & Whitesell (Lee, 2001), mengungkapkan hasil penelitian mengenai anak korban perceraian, anak akan turut bereaksi terhadap perceraian orang tua reaksi tersebut berupa perasaan sedih, bingung, atau ditinggalkan. Anak juga akan menunjukkan kekecewaan karena tidak dapat tumbuh di keluarga yang utuh dan akan membayangkan apakah hidup mereka akan lebih baik jika tumbuh di keluarga yang utuh. Juth Wallerstein dan Joan Kelly (Dagun, 2002: 115), menyatakan bahwa perceraian orang tua yang terjadi ketika anak pada masa remaja, anak akan mengalami trauma yang

mendalam. Fagan & Churchill (2012: 2), mengatakan bahwa perceraian mempengaruhi hati, pikiran, dan jiwa anak dari yang ringan sampai yang parah untuk jangka pendek maupun untuk jangka panjang.

Kebanyakan anak dan remaja akan mengalami stres dan mengalami masalah perilaku akibat perceraian orang tua. Dona R. Morison dan Mary Jo Coiro (Marrimedia, 2016), menyampaikan bahwa perceraian pada orang tua berperan meningkatkan masalah perilaku dan memberikan resiko pada kemampuan sosial anak. Dalam penelitian yang telah dilakukan Amato dan Keith (Amato, 2000: 1278), menunjukkan hasil bahwa anak dari keluarga yang bercerai memiliki skor yang sangat rendah dalam beberapa hal misalnya, prestasi akademik, perilaku, penyesuaian psikologis, konsep diri, dan kemampuan sosial dibandingkan dengan anak yang memiliki keluarga utuh. Rodgers & Rose (2002), berpendapat bahwa perceraian keluarga akan menimbulkan perilaku seperti merokok, mengkonsumsi alkohol, dan penggunaan marijuana pada remaja. Selain itu perceraian orang tua juga meningkatkan penggunaan obat terlarang lainnya.

Dampak-dampak negatif yang ditimbulkan dari adanya perceraian orang tua tidak akan muncul apabila remaja memiliki regulasi emosi yang tepat. Seperti pendapat Morris, Silk, Steinberg, Myers & Robinson (2007), yang menyatakan dampak negatif tersebut tidak akan terjadi apabila seseorang mampu mengelola atau meregulasi

emosinya secara tepat. Regulasi emosi merupakan salah satu strategi koping yang dilakukan oleh seseorang ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan. Untuk mengelola emosi-emosi tersebut diperlukan strategi regulasi emosi.

Secara spesifik Gross dan Jhon (2003: 348), membedakan strategi regulasi emosi menjadi dua yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* merupakan bentuk perubahan kognitif yang melibatkan seseorang untuk mengubah cara berfikirnya mengenai sebuah situasi yang dapat memunculkan emosinya sehingga mampu mengubah emosinya, bentuk ini merupakan *antecedent-focused strategy* yang terjadi pada saat awal sebelum kecenderungan respon emosi muncul secara penuh. Sementara itu, *expressive suppression* merupakan sebuah bentuk modulasi respons yang melibatkan penghentian perilaku ekspresi emosi. *Expressive suppression* tidak akan membantu dalam mengurangi pengalaman emosi negatif, dengan demikian secara tidak langsung emosi negatif akan terus menumpuk dan tidak terselesaikan (Gross & Jhon, 2003: 349).

Eisenberg, Hofer dan Vaughan (2007: 281), menyatakan bahwa seseorang yang mampu meregulasi emosinya dengan baik akan mendapatkan dampak positif bagi kesehatan fisik, tingkah laku, dan hubungan sosial. Sebaliknya remaja yang memiliki kesulitan dalam meregulasi emosinya akan sulit untuk beradaptasi, menjalin hubungan dengan orang lain dan kesulitan untuk menjaga hubungan yang telah terjalin dengan orang lain (Widuri, 2012). Selain itu menurut Fox (Puri, 2013: 3), mengatakan ketidakmampuan meregulasi emosi menyebabkan individu tidak dapat membuat

evaluasi yang masuk akal, tidak kreatif dalam meregulasi emosi dan juga ketidakmampuan dalam membuat keputusan dalam berbagai konteks.

Menurut Gross (2014: 9-10), terdapat lima poin penting mengenai bagaimana individu dapat meregulasi emosinya, yaitu (1) pemilihan situasi, tindakan seseorang untuk mendapatkan situasi yang diharapkan; (2) perubahan situasi, suatu usaha yang secara langsung dilakukan untuk memodifikasi situasi agar efek emosinya teralihkan; (3) penyebaran perhatian, bagaimana individu mengarahkan perhatiannya di dalam sebuah situasi untuk mengatur emosinya; (4) perubahan kognitif, suatu cara individu dalam mengevaluasi kembali situasi yang dialaminya dengan mengubah cara berfikir menjadi lebih positif; dan (5) perubahan respon, salah satu cara meregulasi emosi dengan mempengaruhi respon emosi yang muncul berupa aspek fisiologis, eksperiensial, dan perilaku secara langsung. Untuk mengelola emosi-emosi tersebut diperlukan strategi regulasi emosi. Secara spesifik Gross dan Jhon (2003: 348), membedakan strategi regulasi emosi menjadi dua yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* merupakan bentuk perubahan kognitif yang melibatkan seseorang untuk mengubah cara berfikirnya mengenai sebuah situasi yang dapat memunculkan emosinya sehingga mampu mengubah emosinya, bentuk ini merupakan *antecedent-focused strategy* yang terjadi pada saat awal sebelum

kecenderungan respon emosi muncul secara penuh. Sementara itu, *expressive suppression* merupakan sebuah bentuk modulasi respons yang melibatkan penghentian perilaku ekspresi emosi. *Expressive suppression* tidak akan membantu dalam mengurangi pengalaman emosi negatif, dengan demikian secara tidak langsung emosi negatif akan terus menumpuk dan tidak terselesaikan (Gross & Jhon, 2003: 349).

Orang tua yang lengkap mempunyai peranan yang sangat penting dalam pengasuhan anak (Yuliani, 2014: 4). Sementara itu pengasuhan orang tua adalah salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi emosi dari remaja. Orang tua yang hangat, penuh penerimaan dan peka terhadap kebutuhan anaknya akan membuat anak merasa lebih nyaman secara emosional sehingga akan lebih mudah melakukan regulasi emosi dengan baik. Dalam konteks hubungan keluarga, keluarga yang harmonis adalah keluarga yang hangat, terdapat kelekatan emosional, minim konflik, dan komunikasi lancar. Keluarga yang harmonis akan menumbuhkan kemampuan remaja dalam meregulasi emosinya dengan baik. Namun, pada kenyataannya tidak semua remaja memiliki keluarga yang harmonis, ada remaja yang memiliki kondisi keluarga yang tidak harmonis akibat perceraian orangtuanya. Selain itu tidak semua remaja yang mengalami perceraian orang tua mampu untuk meregulasi emosinya dengan baik. Regulasi emosi yang tidak baik tersebut terjadi akibat dari pemilihan strategi regulasi emosi yang kurang tepat.

Remaja yang menggunakan strategi *cognitive reappraisal* dalam meregulasi emosi negatif yang dirasakan akibat perceraian orang tuanya memiliki

hubungan yang dekat dengan teman-temannya, hal ini disebabkan remaja tersebut mampu secara positif membagi emosi-emosi yang dirasakan kepada teman-temannya, baik emosi positif maupun negatif, sehingga individu lebih banyak menerima dukungan sosial. Sedangkan remaja yang menggunakan *expressive suppression* dalam meregulasi emosi negatif yang dirasakan akibat perceraian orang tuanya akan merasa kurang puas baik dengan diri mereka sendiri dan hubungan mereka dengan orang lain, lebih pesimis terhadap masa depan, dan lebih rentan terhadap depresi, serta menunjukkan masalah kesejahteraan diri. Hal ini terjadi karena remaja yang menggunakan strategi *expressive suppression* cenderung tidak membagi emosi-emosi yang dirasakan (tidak nyaman dengan kedekatan dan keterbukaan).

Berdasarkan pemikiran dan berbagai permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi bagaimana regulasi emosi pada remaja dengan orang tua bercerai. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi bagi guru BK di sekolah dalam memahami regulasi emosi pada remaja, khususnya bagi remaja yang mengalami perceraian orang tua. Selain itu hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan menjadi dasar pemberian layanan bimbingan dan konseling bagi siswa. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan motivasi bagi mahasiswa BK untuk melakukan penelitian lebih mendalam terkait regulasi emosi.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif.

### **Setting Penelitian**

#### 1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 4 Jatisrono.

#### 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dari bulan November 2017-Januari 2018.

### **Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini terdiri dari tiga orang remaja dengan orang tua bercerai di SMP Negeri 4 Jatisrono.

### **Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara.

### **Metode Analisis Data**

Metode analisis data menggunakan reduksi data, *display data*, lalu kesimpulan.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Dari hasil penelitian yang telah diperoleh, peneliti meninjau secara mendalam dari masing-masing rangkaian proses regulasi emosi pada subyek LL, SM dan SS. Berikut ini merupakan pembahasan dari setiap proses regulasi emosi yang terjadi pada ketiga orang subyek tersebut:

### **1. Pemilihan Situasi**

Rangkaian proses regulasi emosi yang pertama yaitu pemilihan situasi. Pemilihan situasi merupakan hal yang mempengaruhi situasi awal dimana subyek merespon permasalahan yang dialami, sehingga akan membentuk rangkaian emosi

awal. Ketika ketiga subyek mengalami permasalahan atau situasi yang tidak menyenangkan setelah perceraian kedua orang tuanya, maka akan menimbulkan seleksi situasi yang akan menentukan bagaimana tanggapan emosional dari ketiga subyek untuk menanggapi permasalahan dan situasi yang mereka hadapi saat itu.

Pemilihan situasi meliputi tindakan seseorang untuk mendapatkan situasi yang diharapkan, diantaranya adalah tindakan mendekati atau menghindari orang atau situasi yang memunculkan dampak emosional (Zarolia, McRae, & Gross, 2015: 1). Hal ini juga terjadi pada ketiga subyek penelitian, ketiga subyek memberikan tanggapan emosional berupa rasa marah, kecewa dan emosi negatif lainnya, sehingga ketiga subyek memilih untuk menghindari dari permasalahan yang terjadi. Subyek LL menghindari permasalahan tersebut dengan cara pergi ke rumah saudara atau teman, mengurung diri di kamar, menghindari berinteraksi dengan orang lain serta ayah tirinya dan mengikuti kegiatan keagamaan di sekolah. Sedangkan subyek SM memilih untuk tidak berinteraksi dengan orang yang sedang bermasalah dengannya dan menyendiri agar dapat memikirkan permasalahan yang dihadapi. Kemudian subyek SS akan menghindari dari orang yang bermasalah dengannya, selain itu subyek juga akan menyendiri di kamar.

Terdapat beberapa hambatan yang dapat mempengaruhi individu untuk melakukan pemilihan situasi yang efektif. Salah satu hambatan dalam pemilihan situasi

yang efektif yaitu mempertimbangkan manfaat jangka pendek dari regulasi emosi dibandingkan akibat jangka panjang yang diperoleh (Gross & Thompson, 2007: 11). Ketiga subyek memilih untuk menghindari dari permasalahan dan situasi yang tidak nyaman pada fase pemilihan situasi, hal ini memberikan manfaat jangka pendek pada ketiga subyek berupa perasaan nyaman untuk sementara waktu, namun akan memberikan akibat jangka panjang berupa permasalahan yang terus berlanjut tanpa adanya solusi untuk permasalahan dan situasi tidak nyaman yang dialami dari ketiga subyek.

## **2. Perubahan Situasi**

Rangkaian proses regulasi emosi yang kedua yaitu perubahan situasi. Perubahan situasi adalah strategi regulasi emosi yang dilakukan individu dengan cara memodifikasi lingkungan eksternal dengan melibatkan intervensi dari lingkungan eksternal (Gross & Thompson, 2007: 12). Dua indikator dari modifikasi adalah untuk mengubah situasi lingkungan eksternal dan meminta lingkungan eksternal untuk memahami keadaan individu. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subyek melakukan strategi dengan baik untuk memodifikasi lingkungan dan meminta orang lain untuk memahami situasinya. Subyek LL mencoba memodifikasi situasi dengan meminta secara langsung kepada temannya untuk tidak membahas sesuatu yang membuatnya tidak nyaman termasuk mengenai perceraian kedua orangtuanya. Subyek SM mencoba memodifikasi situasinya dengan cara secara langsung meminta orang lain untuk tidak membahas hal-hal yang tidak disukai. Subyek SM juga akan mulai berinteraksi kembali dengan orang-orang setelah beberapa saat. Kemudian subyek SS berupaya memodifikasi situasinya dengan cara

langsung subyek meminta temannya untuk tidak membahas permasalahan yang sedang dihadapi. Selain itu subyek SS juga akan memilih bercanda dengan teman untuk merubah situasi yang menurutnya tidak nyaman.

### **3. Penyebaran Perhatian**

Rangkaian proses regulasi emosi yang ketiga yaitu penyebaran perhatian. Penyebaran perhatian mengacu pada mengarahkan perhatian dalam situasi tertentu untuk mempengaruhi emosi seseorang. Dua strategi utama penyebaran perhatian yaitu memecah fokus perhatian dan konsentrasi (Gross & Thompson, 2007: 13). Berdasarkan hasil penelitian, subyek LL, SM dan SS melakukan penyebaran perhatiannya dengan memecah fokus perhatian pada aspek-aspek lain dari situasi yang dihadapi. Subyek LL mengalihkan perhatiannya pada hal-hal yang dianggapnya menyenangkan dan bermain dengan teman sehingga LL tidak akan terus menerus memikirkan masalah yang sedang dihadapi. Subyek SM mengalihkan perhatiannya untuk lebih fokus pada sekolah. Selain itu SM juga menyibukkan diri dengan aktivitas-aktivitas tertentu dan SM juga akan bercerita kepada teman agar lebih lega. Kemudian subyek SS mengalihkan perhatiannya dengan bermain dengan teman-temannya. Menurut SS dengan cara tersebut subyek akan melupakan masalahnya sejenak.

### **4. Perubahan Kognitif**

Perubahan kognitif mengacu pada mengubah pikiran yang mengarah pada emosi. Perubahan kognitif memiliki tiga

indikator yaitu penerimaan, penilaian yang positif, dan perbandingan sosial ke bawah (Gross & Thompson, 2007: 14). Indikator penerimaan muncul pada ketiga subyek. Penerimaan yang dilakukan subyek LL, SM dan SS ditunjukkan dengan menerima keputusan ibu subyek bercerai dengan ayah subyek karena subyek LL, SM, dan SS menyadari bahwa perilaku ayah mereka semakin memburuk. Ketiga subyek juga menganggap bahwa yang terjadi merupakan takdir yang harus diterima dengan ikhlas.

Cara subyek LL, SM dan SS dalam menilai kembali pada permasalahan di keluarganya secara positif sesuai dengan penyebab latar belakang masalah dan beberapa peristiwa yang terjadi sebelum perceraian tersebut muncul. Subyek LL dan SM menganggap bahwa perceraian adalah yang terbaik bagi kondisi ibu subyek yang tidak akan menerima kekerasan dan perselingkuhan yang dilakukan oleh ayah subyek. Subyek SS menganggap bahwa peristiwa tersebut dapat dijadikan pelajaran untuk masa depannya.

Usaha subyek LL, SM dan SS dalam berpikir positif juga terkait dengan indikator berikutnya yaitu penilaian sosial ke bawah. Ketiga subyek menyadari bahwa bukan hanya mereka saja yang memiliki orang tua yang bercerai. Selain itu subyek juga menyadari setelah peristiwa tersebut ketiga subyek masih dapat hidup bahagia dengan keluarnya yang saat ini dimiliki oleh ketiga subyek.

### **5. Perubahan Respon**

Rangkaian terakhir dalam proses regulasi emosi yaitu perubahan respon. Perubahan respon mengacu pada upaya untuk mempengaruhi secara langsung tanggapan emosional setelah emosi sepenuhnya muncul. Perubahan respon mengacu

pada mempengaruhi fisiologis, pengalaman, atau menanggapi perilaku secara langsung. Berdasarkan hasil penelitian subyek LL, SM dan SS melakukan perubahan respon yang hampir sama. Subyek LL, SM dan SS memilih untuk menyembunyikan perasaan sedih dan kekecewaan mereka dari orang lain. Hal ini sesuai dengan pendapat Gross & Thompson (2007: 15), yang menyatakan bentuk umum yang lain pada perubahan respon melibatkan pengaturan perilaku emosi ekspresif yang salah satu caranya adalah menyembunyikan perasaan yang sebenarnya dari orang lain. Selain menyembunyikan perasaannya, subyek SS dan LL juga berkata kasar sebagai bentuk lain perubahan respon yang dilakukan. Subyek LL juga merokok untuk mengubah pengalamannya. Hal ini juga sesuai dengan pendapat Gross (2014: 10), yang mengatakan bahwa latihan fisik dan teknik relaksasi pernapasan dalam dapat digunakan untuk mengurangi aspek pengalaman dan fisiologis dari emosi negatif, selain itu alkohol, rokok, obat-obatan, dan bahkan makanan juga dapat digunakan untuk memodifikasi pengalaman emosi.

Selanjutnya, analisis hasil kecenderungan strategi dalam regulasi emosi ketiga subyek menunjukkan bahwa ketiga subyek menggunakan *expressive suppression*, yang berarti ketiga subyek mengubah tindakan untuk merespon emosi yang dirasakan tanpa mengubah emosi negatif yang dirasakan. Terbukti dengan ketiga subyek yang memilih menyembunyikan perasaannya dari orang

lain. Hal ini sesuai dengan pendapat Gross dan Jhon (2003: 360), yang mengatakan bahwa individu dengan *expressive suppression* enggan untuk berbagi emosi yang mereka rasakan dengan orang lain, tidak hanya untuk emosi negatif namun juga emosi positif. *Expressive suppression* menciptakan ketidaksesuaian antara apa yang dialami dalam diri dengan ekspresi yang dimunculkan, hal ini menimbulkan perasaan membohongi diri sendiri dan menghambat perkembangan hubungan yang dekat secara emosional dengan orang lain (Gross, Richards, & Jhon, 2006). Hal ini juga terjadi pada ketiga subyek, ketika berada di depan orang lain ketiga subyek akan menampilkan ekspresi emosi yang baik, namun pada kenyataannya ketiga subyek mengalami perasaan sedih, kecewa dan marah. *Expressive suppression* tidak akan membantu dalam mengurangi pengalaman emosi negatif, dengan demikian secara tidak langsung emosi negatif akan terus menumpuk dan tidak terselesaikan (Gross & Jhon, 2003: 349).

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Proses regulasi emosi remaja dengan orang tua bercerai di SMP Negeri 4 Jatisrono cenderung memiliki kondisi yang sama pada pemilihan situasi, perubahan situasi, penyebaran perhatian, dan perubahan kognitif, dan perubahan respon. Ketiga subyek menggunakan strategi *expressive suppression* dalam proses regulasi emosi yang dilakukan. Hal ini tidak akan membantu ketiga subyek dalam mengurangi pengalaman emosi negatif, dengan demikian secara tidak langsung emosi negatif akan terus menumpuk dan tidak terselesaikan. Berdasarkan hasil penelitian dan

pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada fase pemilihan situasi, ketiga subyek lebih memilih untuk menghindar.
2. Pada fase perubahan situasi, ketiga subyek berusaha mengubah situasinya secara langsung.
3. Pada fase penyebaran perhatian, ketiga subyek melakukan penyebaran perhatian dengan memecah fokus perhatian pada aktivitas lain.
4. Pada fase perubahan kognitif, ketiga subyek mampu untuk menerima dan menilai permasalahan yang dialami secara positif. Ketiga subyek juga mampu melakukan penilaian sosial ke bawah dengan baik sehingga ketiga subyek dapat mengurangi pengaruh emosi negatif yang diakibatkan dari permasalahan yang dialaminya.
5. Pada fase perubahan respon, ketiga subyek melakukan perubahan respon yang hampir sama yaitu dengan menyembunyikan perasaan sedih dan kecewa dari orang lain. Namun subyek LL dan SS juga mengeluarkan kata-kata kasar sebagai bentuk luapan dari perubahan respon yang dilakukan. Subyek SS selain menyembunyikan perasaan sedih dan kekecewaannya sebagai bentuk perubahan respon, subyek SS juga merokok untuk mengubah pengalaman emosinya.

## Saran

1. Siswa/remaja dengan orang tua bercerai  
Sebaiknya siswa/remaja dengan orang tua bercerai tetap berusaha berpikir positif atas permasalahan yang dihadapi, membangun relasi sosial yang saling mendukung, dan tidak melakukan tindakan-tindakan yang dapat merugikan diri sendiri.
2. Bagi orang tua yang bercerai  
Sebaiknya orang tua tetap memberikan kasih sayang dan perhatian penuh kepada anak-anaknya. Selain itu sebaiknya orang tua juga cepat tanggap dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada anak-anaknya sehingga dapat dilakukan pencegahan agar anak tidak melakukan tindakan-tindakan yang merugikan baik diri sendiri maupun orang lain.
3. Guru BK/koselor di sekolah  
Sebaiknya guru Bimbingan dan Konseling lebih meningkatkan pelayanannya dalam aspek pribadi, antara lain dengan memberikan konseling individu, konseling kelompok, dan konseling kelompok terkait regulasi emosi bagi siswa yang mengalami perceraian orang tua.
4. Mahasiswa BK  
Sebaiknya mahasiswa BK dapat mengembangkan metode layanan bimbingan dan konseling mengenai regulasi emosi menjadi lebih inovatif yang sesuai bagi siswa, khususnya bagi siswa yang mengalami perceraian orang tua.

## Daftar Pustaka

- Amato, P. R. (2000). The Consequences of Divorce for Adults and Children. *Journal of Marriage*

and *The Family*, 68, 1269- 1287.

- Anggreiny, N. (2014). *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja Korban Kekerasan Seksual*. Universitas Sumatra Utara.
- Asriandari, E. (2015). Resiliensi Remaja Korban Perceraian Orang Tua. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9 (4), 1-8.
- Badan Pusat Statistika. (2012). Retrieved 01 30, 2017, from <https://www.bps.go.id/linkTableDinamis/view/id/893>
- Berk, L. E. (2012). *Development Throught The Life Span: Dari Parental Sampai Masa Remaja, Transisi Menjelang Dewasa* (Vol. 1). (Daryanto, Trans.) Yogyakarta: Putaka Pelajar.
- Dagun, S. M. (2002). *Psikologi Keluarga (Peranan Ayah dalam Keluarga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: Grasindo.
- Eisenberg, N., Hofer, C., & Vaughan, J. (2007). Effortful Control and Its Socioemotional Consequences. In J. J. Gross, *Handbook of Emotional Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Fagan, P. F., & Churchill, A. (2012). *The Effects of Divorce on Children*. Marriage & Religion Research, Washington.
- Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook Of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & Jhon, O. P. (2006). Emotion Regulation In Everyday Life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes, *Emotion Regulation In Families : Pathways To Dysfunction and Health* (pp. 13-35). Washington DC: American Psychological Association.
- Lee, M. Y. (2001). Marital Violence: Impact on Children's Emotional Experiences, Emotional Regulation and Behaviors in a Post-Divorce/Separation Situation. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 18 (2).
- Lestari, K. (2016). Divorce Family Of Civil Servants (Case Study Bangko In Rokan Hilir District Of Riau Province). *Jurnal JOM FISIP*, 3 (1).
- Marripedia. (2016). *Effects of Divorce on Children's Behavior*. Marripedia.
- Morris, Silk, Steinberg, Myers & Robinson. (2007). The Role of the Family Cobtext in the Development of Emotion Regulation. *Article Social Development*.
- Rodgers, K. B., & Rose, H. A. (2002). Risk and Resiliency Factors among Adolescents Who Experience Marital Transitions. *Journal of Marriage and Family*, 64.
- Sarbini, W., & Wulandari, K. (2014). Kondisi Psikologi Anak Dari Keluarga Yang Bercerai (The Conditions Of Child Psychology Toward Family Divorced). *Jurnal Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa*, 1-5.
- Seffany, R., & Coralia, F. (2016). Studi mengenai Social Support pada Anak Usia 10-12 Tahun Pasca Perceraian Orang Tua di SD M Bandung. *Prosiding Psikologi*, 2. Bandung.
- Zarolia, P., McRae, K., & Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation. In R. Scott, & S. Kosslyn (Eds.), *Emerging Trends In The Social and Behavioral Sciences*. USA: Jhon Wiley & Sons.