

BAB IV

PAPARAN DAN PEMBAHASAN DATA PENELITIAN

A. Tahapan Penelitian

1. Tahapan Pelaksanaan Penelitian

Pada awal pelaksanaan, peneliti pun menemukan subjek yang sesuai dengan kriteria yang sedang peneliti teliti, yaitu remaja yang berprestasi namun mempunyai latar belakang orang tua yang bercerai yang sedang bersekolah di SMP. Subjek yang di temukan peneliti berjumlah 2 orang dengan inisial IM yang merupakan seorang Ketua OSIS dan SS seorang siswa yang pendiam, kemudian peneliti juga menemukan seorang informan yang mana adalah seorang guru BK dari kedua subjek.

Penelitian ini mengumpulkan data dengan melakukan wawancara kepada kedua subjek yaitu yang pertama IM dan kemudian disusun dengan berikutnya yaitu SS, serta dengan informan yaitu guru BK dari kedua subjek guna mendapat informasi yang lebih akurat dari masing masing subjek. Berikut uraian detail dari wawancara pada kedua subjek dan juga informan.

a. Subjek IM

Berikut uraian jadwal pelaksanaan wawancara penelitian subjek IM yang di sajikan dalam bentuk tabel berikut:

TABEL 4.1 JADWAL WAWANCARA SUBJEK IM

NO	Hari/Tanggal	Waktu	Tempat
1.	Rabu, 23 Desember 2020	10.00 – 11.00	VC via Whatsaap
2.	Selasa, 12 Januari 2021	16.00 – 17.00	Telpon via Whatsapp

b. Subjek SS

Berikut uraian jadwal pelaksanaan wawancara penelitian subjek SS yang di sajikan dalam bentuk table:

TABEL 4.2 JADWAL WAWANCARA SUBJEK SS

NO	Hari/Tanggal	Waktu	Tempat
1.	Kamis, 24 Desember 2020	09.00 – 10.00	VC via Whatsaap
2.	Rabu, 13 Januari 2021	10.00 – 11.00	Telpon via Whatsapp

c. Informan Subjek IM dan SS

Selain wawancara kepada subjek IM dan SS, peneliti juga melakukan wawancara kepada informan yaitu Guru BK, berikut uraian jadwal pelaksanaan wawancara peneliti kepada informan subjek :

TABEL 4.3 JADWAL WAWANCARA INFORMAN GURU BK

NO	Hari/Tanggal	Waktu	Tempat
1.	Senin, 28 Desember 2020	10.00 – 11.00	Dirumah Informan

2.	Selasa, 19 Januari 2021	15.00 –	Telpon	via
		16.00	Whatsapp	

2. Tahapan Penyelesaian Penelitian

Memasuki tahapan yang terakhir, peneliti menghimpun seluruh data yang telah di dapat dari kedua subjek dan informan ke dalam sebuah verbatim yang berisikan percakapan antara peneliti dangan para subjek. Hasil verbatim tersebut kemudian di ambil topik pemecahan masalah tentang regulasi emosi terhadap remaja berprestasi yang orang tuanya bercerai yang mengacu dari aspek aspek yang di kemukakan oleh Thompson, hal ini mencakup aspek pemantauan, penilaian, perubahan.

3. Penyajian Data Penelitian

Berdasarkan data data-data yang telah di peroleh dari hasil wawancara terhadap subjek yang telah ditentukan oleh peneliti. Data-data yang telah terkumpul akan peneliti bahas kembali guna untuk mencapai suatu kesimpulan. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 2 orang remaja yang berprestasi yang mempunyai orang tua yang bercerai. Untuk memperkuat hasil penelitian maka meneliti juga mewawancarai seorang informan yang memiliki kedekatan terhadap kedua subjek.

1. Identitas Subjek Penelitian

TABEL 4.4 IDENTITAS SUBJEK

Subjek	Usia	Pendidikan	Jenis Kelamin	Sekolah
IM	14	SMP	Laki-laki	SMPN 3 Gambut
SS	14	SMP	Perempuan	SMPN 3 Gambut

4. Profil dan Deskripsi Subjek Penelitian

a. Subjek IM

Subjek IM adalah seorang remaja laki-laki, subjek adalah anak pertama dari dua orang bersaudara, ibu IM adalah seorang pedagang nasi di sebuah warung di dekat jalan tol, umur subjek sekarang 14 tahun, subjek merupakan seorang ketua OSIS yang mana subjek juga seorang siswa berprestasi di bidang akademik, grup habsyi remaja mesjid yang subjek masuki juga beberapa kali juara di sebuah perlombaan, subjek sering berkontribusi dalam lomba-lomba yang diadakan sekolah, salah satunya cerdas cermat, dan subjek mendapatkan juara pertama,

Saat proses wawancara berlangsung subjek sempat merasa canggung dengan peneliti, sehingga saat pertama kali wawancara peneliti sedikit berusaha mencairkan suasana agar subjek merasa nyaman dengan wawancara yang berlangsung, setelah beberapa waktu subjek pun mulai lancar menjawab pertanyaan dari peneliti, dan wawancara pun mulai berlangsung kondusif, subjek mulai terbuka dengan pertanyaan-pertanyaan yang ditanyakan peneliti, subjek pun detail menjelaskan tentang apa yang di perlukan peneliti

tanpa rasa canggung. Karena wawancara yang diterapkan peneliti santai, subjek pun dengan mudah mudah menjawab pertanyaan yang di lontarkan peneliti, sesekali subjek tertawa, namun subjek mulai sedih saat wawancara memasuki pertanyaan tentang perceraian orang tuanya, juga ada beberapa pertanyaan yang membuat ekspresi subjek menjadi tampak marah saat mengingat kembali kejadian yang menimpa keluarganya, terutama menyangkut ayahnya.

b. Subjek SS

Subjek SS adalah remaja perempuan, subjek SS merupakan anak tunggal, SS tidak mempunyai kaka maupun adik. Ibu SS adalah seorang ibu rumah tangga, ibu subjek sebenarnya pernah bekerja namun berhenti semenjak ibu SS menikah lagi. Umur subjek sekarang adalah 14 tahun, subjek termasuk orang yang tertutup pada orang lain dikarenakan SS remaja yang pendiam. Subjek seorang siswa yang berprestasi di bidang akademik, subjek juga pernah mengikuti lomba debat di sekolah dan memenangkan juara ke 2.

Saat proses wawancara berlangsung subjek sempat merasa canggung dengan peneliti, dikarenakan subjek termasuk orang yang pendiam dan jarang berintraksi dengan orang lain maka saat itu subjek terkesan malu-malu saat ditanya peneliti, dan saat itu subjek pun belum terbuka sepenuhnya dengan peneliti seperti masih ada yang ditutupi subjek, namun setelah beberapa waktu wawancara berlangsung subjek pun mulai bisa menguraikan jawaban dari

pertanyaan peneliti, subjek pun mengakui bahwa awalnya subjek masih merasa malu mengungkapkan latar belakang tentang keluarganya, karena menurut subjek mengungkapkan perceraian orang tuanya terhadap orang yang tidak dikenal adalah sebuah aib, tapi setelah diberi beberapa penjelasan oleh peneliti bahwa identitas subjek akan di rahasiakan dan peneliti hanya ingin mengambil data wawancaranya saja tanpa membuka siapa orangnya subjek pun memahami dan wawancara pun mulai mengalir. Subjek mulai terbuka dengan pertanyaan yang diberikan peneliti. Ada beberapa saat subjek tertawa, namun subjek mulai menangis saat peneliti mulai memberi pertanyaan seputar perceraian orang tuanya, subjek juga memberikan respon dimana ekspresi subjek menjadi berubah seakan SS menunjukan subjek marah saat ditanya soal ayahnya.

5. Identitas Informan

Ibu K adalah guru BK dari kedua subjek, umur beliau 34 tahun dan mempunyai 2 orang anak, ibu K sudah 2 tahun menjadi guru BK kedua subjek. Sekolah yang berada di perdesaan, membuat murid yang ada di sekolah pun tidak terlalu banyak seperti di kota besar, sehingga ibu K sangat mudah mengenali murid-muridnya. Ibu K sering jadi tempat curhat murid muridnya, tanpa kecuali IM dan SS.

IM dan SS sering kali ngobrol dan bercerita tentang kehidupan pribadi mereka kepada ibu K, oleh karena itu ibu K termasuk orang yang

dekat dengan kedua subjek, sehingga jika subjek merasa sedih ibu K sering jadi tempat untuk cerita, dan jika subjek melanggar peraturan dari sekolah, ibu K adalah orang pertama yang memberi peringatan kedua subjek. Khususnya untuk IM yang merupakan seorang ketua OSIS, lebih sering konsultasi dengan ibu K, dan ibu K pun cukup memahami dengan keadaan IM. Sedangkan ibu K mengatakan bahwa SS termasuk anak yang pendiam dan jarang berkomunikasi, namun karena tuntutan ibu K adalah untuk membimbing siswa menjadi lebih baik, sehingga ibu K pun sering mengawasi murid-muridnya dan terjadilah komunikasi dengan SS, SS pun sering bertemu dengan ibu K, hingga ibu K mengerti tentang sifat SS yang termasuk orang yang tertutup dan jarang bergaul dengan teman-teman yang lain, ibu K sendiri mengatakan dibanding dengan IM, SS lebih susah untuk didekati, karena sifatnya tertutup dengan orang lain, namun seiring berjalannya waktu SS pun bisa dekat dengan ibu K karena mereka sering berinteraksi mengenai akademik yang mereka raih.

B. Data Hasil Penelitian

1. Latar Belakang Keluarga

a. Subjek IM

Orang tuanya berpisah saat IM masih berada di bangku Sekolah Dasar yang kira kira saat itu IM duduk di kelas 4 atau 5 SD. Awal mulanya karena ibu IM yang merasa tidak tahan dengan ayah IM yang jarang sholat, karena ibu IM merasa ayah IM tidak bisa menjadi imam yang baik untuk keluarga, sehingga ibu IM

memutuskan untuk mengakhiri pernikahan dan orang tuanya pun memilih untuk hidup masing masing. Pada saat itu IM disuruh untuk memilih salah satu orang tuanya untuk tinggal bersamanya, karena IM merasa dia adalah anak laki-laki dan merasa punya tanggung jawab untuk ibunya lalu IM pun memutuskan untuk tinggal bersama ibunya sambil membantu ibunya berjualan nasi di pinggir jalan tol, sedangkan ayah IM sudah pergi ke Kandang.

IM kemudian mempunyai ayah tiri, saat itu usia IM 11 tahun, awal mulanya IM merasa resah dengan ayah tirinya karena IM merasa belum terbiasa dengan hadirnya orang baru dalam keluarganya, dan memanggil ayahnya om, namun seiring berjalannya waktu karena IM juga merasa ayah tirinya baik kepada IM dan ibunya IM pun tidak merasa canggung lagi, serta IM juga mempunyai adik yang perempuan yang saat ini sudah berumur 4 tahun. Sedangkan dengan ayah kandung IM juga sudah mempunyai istri dan punya anak perempuan yang sekarang telah berusia 6 tahun.

IM merasa kesal dengan ayah kandungnya yang setelah bercerai tidak pernah membiayai dia lagi sampai sekarang, padahal IM sangat mengharapkan ayahnya masih bertanggung jawab pada dirinya, karena pada saat berpisah ibu dan IM hanya mengharapkan uang dari jualan nasi yang cukup tidak cukup harus cukup untuk kehidupan mereka. Saat itulah ibu IM memilih untuk menikah lagi dengan ayah tirinya yang kemudian perekonomiannya sedikit

terbantu oleh ayah tirinya, saat IM mempunyai adik otomatis kebutuhan keluarganya pun juga bertambah, sehingga IM sekali kali menelpon ayah kandungnya untuk meminta dibelikan sedikit kebutuhan pribadinya agar meringankan beban ibunya seperti minta dibelikan telpon yang sederhana saja, namun ayah kandung IM menolak dan mengatakan jika ia tidak ada uang, IM pun merasa kecewa dengan ayah tirinya yang lepas tanggung jawab sebagai ayah pada dirinya.

IM kemudian melihat kembali perceraian orang tuanya yang kedua kali karena ayah tirinya yang cemburu dengan ibu kandung IM dan terlibat adu mulut antara orang tua IM, namun sekitar tiga bulan ibu kandung dan ayah tirinya rujuk kembali, tapi setahun kemudian orang tua IM berpisah kembali dikarenakan pertengkaran yang membuat sebagian barang yang ada di rumah mereka hancur oleh ayah tirinya sehingga IM yang merasa dia adalah anak laki-laki yang bertanggung jawab atas ibunya pun terlibat dengan pertengkaran tersebut, IM tidak terima jika ibunya di sakiti oleh ayah tirinya, sehingga IM pun ikut membela ibu kandungnya di hadapan ayah tirinya. Sebenarnya menurut IM ayah tirinya itu sangat baik, ayah tirinya juga sudah membiayai dia dan adiknya, ayahnya juga jarang sekali marah, namun jika sudah marah ayahnya tidak ingat apa-apa lagi, ayahnya akan menghancurkan segala barang yang ada di dekat ayahnya, sehingga IM tidak terima dengan perlakuan ayah

tirinya tersebut, menurut IM ayah tirinya juga benar saat itu, ayahnya marah karena ibunya yang punya arisan, namun ayah tirinya khawatir jika nanti tidak bisa bayar, namun karena ibunya juga keras dan tetap ingin ikut dengan uang dari hasil jualan, dari sanalah terjadi perkelahian, hingga cerai.

Selain sekolah, IM juga ikut remaja masjid yang ada di kampungnya, IM pun sering berkumpul di masjid atau di tempat tempat lainnya yang berhubungan dengan remaja mesjid tersebut. Remaja masjid tersebut juga mempunyai beberapa kegiatan yang menurut IM bermanfaat untuknya, misalnya seperti habsyi, karenanya IM dan teman-temannya sering kali diundang di berbagai tempat bahkan mereka juga sering mengikuti lomba – lomba habsyi, menurut IM selain IM bisa ketempat tempat yang belum IM datangi IM juga bisa membuat kegiatan yang sesuai dengan kebiasaannya, jika sedang tidak ada pekerjaan atau kegiatan IM dan teman – temannya bisa bermain futsal bersama.

b. Subjek SS

Awal mula perceraian orang tua SS saat SS SD, yang diperkirakan saat itu SS berumur 10 tahun, sebelumnya ayah SS pun sudah jarang pulang ke rumah karena alasan bekeja di Surabaya, sehingga SS jarang bertemu dengan ayahnya, saat ayahnya pulang ke rumah SS sangat senang, dikarnakan saat itu SS juga masih kecil dan belum mengerti tentang rumah tangga orang tuanya SS hanya merasa

tidak ingin jika ayahnya selalu berpisah darinya, saat ayah SS pergi lagi, namun pada saat itu ayahnya lama sekali pulang ke rumah, biasanya pulang 1 bulan 3 hari, namun kemudian semakin jarang pulang, namun saat itu tidak ada yang menjelaskan kepada SS kalau ada masalah dengan orang tuanya, karena saat itu SS masih kecil dan belum mengerti jadi SS hanya bisa menangis.

SS merasa tertekan dan tidak percaya bahwa ayahnya tidak pulang lagi, karena SS juga anak tunggal jadi SS sering merasa kesepian karena SS hanya berdua dengan ibunya di rumah, ibu SS saat itu juga bekerja di dekat duta mall sebagai pegawai swasta, ibu SS bekerja keras untuk menghidupi SS agar bisa jajan dan makan mereka, saat pulang sekolah SS biasanya mampir ke rumah kakek yang dekat dengan rumahnya dikarenakan ibu SS sedang bekerja dan tidak ada yang mengawasi SS yang masih kecil.

SS yang mulai mengerti jika orang tuanya sudah berpisah, saat SS SD ia mulai merasa dunia tidak adil, SS sering kali merasa iri pada keluarga orang yang utuh, namun SS tidak bisa berbuat apa dan hanya bisa menjalani kehidupannya sekarang, SS pun tidak pernah berkomunikasi lagi dengan ayahnya, walau sedih namun SS mulai terbiasa tanpa ayahnya, bahkan sekarang saat ibu SS menawarkan SS untuk diantarkan ke ayahnya SS menolak, karena SS sudah merasa hambar atau asing dengan ayah kandungnya sendiri.

SS suka sekali dengan korea karena ibunya yang suka nonton drama korea sejak kecil, SS juga punya teman yang suka korea, dan sering kali SS berkumpul bersama teman temannya membahas korea, SS juga suka *dance* korea, SS pun biasanya latihan dance dengan teman temannya saat pulang sekolah, saat itu SS kelas 5 sekolah dasar, selain suka korea SS juga suka belajar di kamarnya, atau jika ada PR biasanya SS lebih memilih untuk mengerjakan bersama dengan teman – temannya, karena menurut SS belajar bersama teman – temannya itu membuat dia bisa bahagia, karena menurut SS temannya itu menyenangkan. SS juga sering sekali belajar bersama sepupu subjek yang berprestasi, sehingga subjek merasa termotivasi dengan prestasi yang di raih oleh sepupu subjek dalam bidang akademik

SS sering kali mengelabui dirinya dengan melakukan aktivitas seperti bermain *games*, nonton drama korea, atau berkumpul dengan teman – temannya agar tidak mengingat ayahnya yang sudah menelantarkan SS, karena ayah SS sudah tidak membiayai dia lagi SS pun merasa kasihan dengan ibunya yang bekerja keras untuk SS, berbeda dengan SS kecil, ketika beranjak remaja SS masih suka menangis, namun ia menangis sendirian dikamarnya, ketika melihat mata SS yang merah ibu SS pun selalu bertanya pada SS apakah dia menangis, SS pasti akan menjawab jujur pada ibunya baik itu menangis atau pun matanya yang merah

karena SS yang sedang kelelahan. ibu SS sendiri sangat perhatian dan memperhatikan SS, sehingga SS sangat nyaman untuk terbuka dengan ibunya dan selalu curhat dengan ibunya.

SS punya ayah tiri yang membantu perekonomiannya saat ini sekaligus ibunya berharap agar SS juga bisa bahagia karena punya seorang ayah, karena ibu SS sekarang sudah tidak bekerja karena itu saat mempunyai ayah tiri perkenomian SS terbantu. namun karena SS sudah terbiasa tinggal dengan ibunya saja sehingga SS tidak terbiasa dengan kedatangan ayah baru, SS sering kari mengurung diri di kamar dan jarang sekali berpapasan dengan ayah tirinya, dan bahkan jarang sekali berbicara dengan ayah tirinya sampai – sampai tidak pernah memanggil ayah kepada ayah tirinya, karena SS merasa saat ibu SS sudah punya sumi baru SS merasa kasih sayangnya terbagi dan jadi jarang diperhatikan, karena dari dulu sampai SMP SS selalu tidur bersama ibunya, dan saat SS punya ayah tiri SS merasa tertekan karena harus tidur sendiri dan pisah kamar dengan ibunya.

2. Respon Emosi Saat Orangtua Bercerai

a. Subjek IM

Saat mengetahui orang tua IM bercerai, IM merasa sedih dan sangat terpuruk, karena IM merasa telah kehilangan sosok seorang ayah dalam hidupnya, IM merasa sangat kecewa dengan ayahnya

karena selama mereka berpisah ayah IM tidak peduli lagi dengan IM, bahkan tidak pernah membiayai IM lagi, untuk biaya sekolah pun IM dibiayai ibunya. IM juga pernah merasa iri dengan keluarga yang terlihat harmonis. Dikarnakan ibu IM hanya seorang pedagang nasi, IM sering merasa uang jajannya tidak cukup, saat melihat uang jajan sekolah temannya yang lain terkadang IM juga merasa minder, namun IM menyadari jika IM hanya dibiayai ibunya saja, sedangkan temannya mempunyai dua orang tua yang sama sama bekerja. IM sangat marah terhadap ayah tirinya karena ayah tirinya memarahi ibunya, IM merasa tidak terima jika ayah tirinya memerahi ibunya.

b. Subjek SS

Emosi yang dirasakan dengan perceraian orang tua saat subjek mengetahui bahwa orang tunya bercerai tentu saja subjek merasa sangat sedih. Terlebih saat ayahnya pergi begitu saja tanpa pamit terhadap SS, SS pun merasa sangat kecewa, dan lagi saat subjek mengetahui bahwa orang tua subjek mejadi bercerai di karena adanya orang ketiga, karena subjek jarang sekali bertemu ayahnya yang merantau di luar kota, namun saat mengetahui bahwa ayahnya nikah lagi di kota tempat ayahnya merantau SS pun menjadi sangat kecewa dengan ayahnya. Subjek sempat sangat terpukul dan malas untuk melakukan aktivitasnya sehari hari, nilai akademik subjek juga sempat anjlok. SS sering merasa hidupnya tidak adil dibandingkan

dengan teman temannya yang lain, dikarenakan orang tua mereka yang sudah bercerai, terkadang SS juga merasa iri dengan teman-temannya yang mempunyai keluarga yang utuh, hingga SS pernah marah saat ada yang bertanya dimana ayahnya sekarang, SS merasa sangat sedih jika ada orang yang mengungkit-ngungkit tentang masalah keluarganya.

3. Regulasi Emosi Yang Dilakukan

a. Subjek IM

IM sering kali meregulasi emosinya dengan cara melampiaskan emosinya dengan melakoni hobi yang subjek senangi seperti yang dilakukan teman – teman mereka, yaitu bermain futsal, IM juga sering membaur dengan remaja masjid, yang mana mereka sering melakukan kegiatan seperti maulid habasyi yang sering diundang di tempat tempat yang IM sendiri baru pernah ke sana, atau mereka hanya berkumpul sekedar nongkrong dan membahas macam macam bahasan yang menurut IM menyenangkan dan itu membuat IM cukup terhibur hingga melupakan sejenak bagaimana tentang kesedihan atas perceraian orang tuanya.

IM sangat bermain futsal, menurut IM salah satu hal yang bisa membuat IM bisa meregulasi dirinya adalah saat IM bermain futsal, saat IM melakoni hobinya tersebut IM merasa kesedihannya sedikit berkurang, walau terkadang kesedihan itu teringat kembali,

namun setidaknya IM tidak terlalu berlarut dalam kesedihan tersebut karena aktivitas yang subjek lakukan. IM juga sering dapat dukungan dari lingkungan sekitar, dimana lingkungan subjek positif, dan sering memberi semangat kepada IM agar bisa tetap tegar. IM sadar jika subjek adalah seorang laki laki, dan subjek merasa seorang laki laki tidak boleh lemah atas keadaan, subjek tidak ingin membuat ibunya sedih dan ingin memberi contoh kepada adik subjek agar tetap kuat. IM terkadang juga perlu waktu sendiri, yaitu dengan cara bersembunyi di kamarnya dan menangis sedikit agar hatinya sedikit plong.

IM pernah iri dengan temannya yang mempunyai orang tua yang lengkap dan dapat uang jajan yang lebih banyak dari IM, hingga IM juga minta uang jajan kepada ibunya melebihi dari biasanya, namun ibunya mengatakan jika ekonomi mereka tidak sebaik orang tua temannya, ibunya mengatakan jika hanya ibunya yang mencari uang, maka IM pun disuruh bersabar. IM pun mengerti maksud ibunya. IM mengatakan bahwa IM bersyukur masih bisa makan sehari – hari dan bisa berpakaian layak seperti orang pada umumnya, karena masih banyak orang – orang yang ada dibawah subjek yang tidak bisa berpakaian layak dan susah mencari makan untuk kehidupannya sehari hari. Subjek berpikir jika subjek tidak diberikan ujian seperti yang sedang dihadapinya maka subjek merasa mungkin subjek tidak akan sekuat sekarang, dan mungkin subjek tidak akan

rajin belajar dan tidak berprestasi, ujian ini lah yang dianggap subjek sebagai penyemangat dirinya agar terus berjuang supaya bisa sukses dikemudian hari.

b. Subjek SS

Regulasi emosi yang dilakukan SS adalah dengan cara melakoni hobinya, SS adalah seorang penggemar Kpop dan drakor, jadi saat SS merasa sedih SS sering memecah kesedihannya tersebut dengan menonton Kpop atau drakor atau berlatih *dance* kpop dengan teman-temannya yang sehoobi dengan SS. Karena SS punya sepupu yang juga berprestasi, terkadang jika SS sedang bosan SS sering kali pergi ke rumah sepupu subjek untuk belajar bersama atau sekedar sering tentang sesuatu yang positif.

Lingkungan SS termasuk lingkungan yang positif, dan subjek merasa tidak ada lingkungan negatif yang masuk dalam dirinya, dikarenakan SS orang yang tertutup, sehingga SS tidak suka asal berteman dengan yang lain, hanya teman temannya yang bisa mengerti dirinyalah yang menjadi temannya, sehingga kecil sekali kemungkinan SS bisa terjerumus ke lingkungan negatif. Lingkungannya pun yang sering memberi semangat dan membari masukan kepada subjek, apa lagi subjek sangat akrab dengan orang tua subjek, sehingga jika ada sesuatu subjek langsung cerita dengan ibu subjek agar subjek tidak terlalu tertekan karena menyimpan ceritanya sendirian.

Jika SS merasa sedih, SS pun sering kali mengurung dirinya di kamar dan menangis beberapa saat agar hatinya bisa tenang dan bisa menjalani kembali aktivitasnya. Karena menurut SS subjek bisa plong karena menangis, apalagi SS hanya anak tunggal jadi jika ada sesuatu yang mengganjal atau tidak bisa subjek ceritakan kepada ibu subjek maka subjek memilih untuk mengurung diri dikamar dan menangis agar bisa mengeluarkan emosinya tanpa ketahuan siapapun.

SS beberapa kali merasa iri dengan orang lain yang mempunyai orang tua lengkap, SS sempat merasa tidak terima karena dengan keadaannya saat orang tuanya bercerai. Orang tuanya tidak henti untuk memberi pengertian kepada subjek jika perceraian tersebut adalah jalan terbaik untuk keluarganya. Semakin kesini SS pun semakin mengerti maksud ibunya, dan SS pun menyukuri apa yang telah terjadi kepada keluarganya sekarang, apa lagi saat subjek tahu sebab orang tuanya bercerai karena adanya orang ketiga maka subjek berpikir jika ibu dan ayahnya mempertahankan pernikahan mereka, subjek berpikir mungkin ibunya akan semakin tersakiti karena terus bertahan dengan kesakitan tersebut. SS merasa jika perceraian orangtuanya lah yang menjadikan subjek kuat dalam menahan rasa sakit yang subjek rasakan, jika bukan karena masalah tersebut subjek berpikir mungkin subjek akan menjadi anak manja

yang malas untuk belajar dan tidak punya motivasi sukses untuk membahagiakan orang tua.

4. Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

a. Subjek IM

Faktor utama yang mempengaruhi regulasi subjek adalah orang tua dan lingkungan pergaulannya. Dikarenakan IM menyadari jika IM hanya punya satu orang tua yang selalu mendukungnya, hingga IM pun berpikir bahwa IM tidak ingin melihat satu satunya orang tuanya tersebut yaitu ibunya menjadi sedih melihat kelakuan buruk dan nilai akademik yang buruk dari subjek, apalagi subjek adalah satu satunya anak laki-laki dikeluarganya, subjek ingin menjadi orang yang bertanggung jawab atas ibu dan adik perempuan subjek. itu lah yang menjadi alasan utama IM harus berjuang agar bisa membuktikan pada ibunya jika IM bisa bertanggung jawab sebagai anak laki-laki, karena subjek merasa masih belum dewasa, jadi subjek pun berpikir bahwa satu satunya jalan agar bisa melihat keluarganya khususnya ibunya adalah dengan prestasi akademiknya.

Didikan ibu subjek cukup tegas. Ibunya sering kali memberi subjek semangat kepada subjek, ibu subjek sering mengatakan bahwa jangan dipikirkan masalah tentang orang tuanya, subjek fokus saja kepada kehidupannya dan sekolahnya, jangan memikirkan tentang biayanya, ibu subjek tidak ingin jika subjek terbabani dengan segala akibat karena perceraian orang tuanya. Ibu subjek selalu

mengatakan semangat kepada subjek. sehingga subjek merasa bahwa subjek harus semangat dalam akademiknya.

Subjek berada di lingkungan yang positif dan cukup berpengaruh terhadap regulasi emosi yang dilakukannya. IM menjadi anggota remaja masjid saat IM berumur 10 tahun hingga sekarang, dan saat kecil IM sudah sering berteman dengan anggota remaja masjid, sehingga IM pun tertarik dengan organisasi tersebut, dikarenakan remaja masjid tersebut mempunyai agenda yang IM sendiri sangat suka, yaitu maulid habsyi yang sering diundang di tempat tempat tertentu serta dibiayai organisasi, dan juga jika ada waktu luang saat remaja masjid itu berkumpul, mereka sering kali mengisi dengan olahraga yang mereka sukai, yaitu futsal, sehingga IM pun merasa kesedihannya sedikit mereda saat berkumpul bersama teman temannya tersebut.

Teman – teman IM di organisasi dan di sekolah sudah tahu bahwa orang tua subjek telah bercerai, namun mereka tidak pernah membully subjek, tapi mereka malah memberi semangat kepada subjek agar subjek terus semangat dan tidak menyerah. Itulah yang membuat subjek nyaman berteman dengan teman – teman yang ada di organisasi remaja masjid dan teman – teman yang ada disekolahnya.

b. Subjek SS

Faktor yang mempengaruhi regulasi subjek sama dengan subjek IM yaitu orang tua dan lingkungan keluarganya, orang tua yang paling berperan penting dalam kehidupan subjek adalah ibu, dikarenakan subjek tinggal bersama ibu subjek, subjek sangat menyayangi ibu subjek, terlebih lagi saat subjek mulai mengetahui sebab utama orang tua subjek bercerai adalah orang ketiga, maka subjek merasa orang yang paling tersakiti selain dirinya adalah ibunya, jika subjek berselisih atau di marahi ibunya, subjek seringkali berusaha memposisikan diri sebagai ibunya, SS melakukan itu agar saat mereka berselisih SS bisa mengerti bagaimana perasaan ibunya, jadi SS pun tidak ingin melawan ibunya terutama membuat ibunya menjadi sedih.

Pola asuh ibu subjek sangat lembut terhadap subjek, ibu subjek sering sekali memperhatikan subjek, subjek sering sekali bercerita tentang segala hal dengan ibu subjek, saat subjek pulang sekolah pun ibu subjek langsung menanyakan kepada subjek apakah ada cerita dari sekolah subjek, itu membuat subjek merasa plong karena sudah menceritakan segalanya kepada ibunya.

Lingkungan keluarga SS merupakan lingkungan yang positif, dikarenakan keluarga SS sering menyemangati SS agar SS bisa terus bangkit dari perceraian orang tuanya. SS mengatakan bahwa keluarganya sering menyemangati SS agar SS bisa terus berjuang

untuk bisa mencapai apa yang dia inginkan, terutama untuk akademiknya, SS sering belajar bersama dengan sepupu SS, dan SS pun merasa termotivasi dengan sepupunya yang sering juara baik disekolah atau pun di perlombaan yang sepupu subjek ikuti, sehingga subjek pun merasa semangat untuk terus belajar agar bisa juara seperti sepupunya dan membahagiakan orang tuanya.

Teman – teman yang akrab dengan SS tahu bahwa subjek mempunyai orang tua yang bercerai, namun teman – teman subjek sering memberi semangat kepada SS atau jika SS sedang dalam mood yang tidak baik mereka menghindari topik perbincangan tentang orang tua.

5. Aspek Regulasi Emosi Remaja Berprestasi Yang Orang Tuanya Bercerai

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya diketahui bahwa dalam penelitian ini terdapat 3 aspek yang digunakan untuk melihat gambaran regulasi emosi pada remaja berprestasi yang orang tuanya bercerai. Untuk penjelasan secara riagkas dapat dilihat berdasarkan pada tabel berikut:

TABEL 4.5 ASPEK REGULASI EMOSI REMAJA BERPRESTASI TERHADAP ORANG TUA YANG BERCERAI

No	Aspek regulasi Emosi	Subjek IM	Subjek SS
1	Pemantauan	Pada subjek pertama	Pada subjek kedua

		<p>pemantauan dari subjek adalah dengan melihat ekspresi seseorang maka bisa mengetahui emosi apa yang orang itu rasakan. Dari sini subjek bisa merasakan apa yang orang lain rasakan, dengan begitu subjek akan menyesuaikan dirinya dengan perasaan orang tersebut, seperti halnya ekspresi orang tuanya, saat orang tua mempunyai ekspresi yang subjek rasa itu adalah ekspresi sedih atas perceraian yang orang tuanya alami maka subjek pun tidak ingin memperlihatkan kesedihannya kepada orang tuanya agar orang tuanya tidak bertambah sedih.</p>	<p>pemantauan dari subjek adalah memperhatikan sepupu subjek yang sering juara kelas, dan bisa menang cerdas cermat, subjek mengatakan jika subjek sering memperhatikan sepupu subjek karena kagum dengan supupu subjek yang bisa menang cerdas cermat sekaligus juara di kelasnya. Dari sini subjek pun merasa bahwa subjek juga harus bisa juara seperti sepupunya, subjek pun mulai belajar agar bisa juara seperti sepupunya, dimana tujuan subjek adalah agar sang ibu bisa bangga dan gembira dengan subjek dan tidak berlarut dengan kesedihan atas perceraian yang sedang mereka alami.</p>
2.	Penilaian	<p>subjek biasa menilai hal yang boleh dilakukan oleh subjek dan hal apa yang tidak boleh di lakukan oleh subjek, seperti subjek melihat teman merokok atau pergaulan yang bebas itu tidak boleh subjek lakukan. subjek punya cara tersendiri agar bisa menghindari hal yang menurut subjek</p>	<p>Pada subjek kedua penilaian yang dilakukan subjek adalah saat melihat sepupu subjek yang bisa juara dalam bidang akademik, subjek menilai itu adalah hal yang positif yang siapa saja bisa melakukannya jika berusaha. Subjek merasa jika subjek belajar serta berusaha</p>

		tidak baik, yaitu dengan cara membatasi waktu untuk tidak terlalu lama dengan teman yang tidak baik untuk di contoh subjek, itu dilakukan subjek agar subjek terhindar dari apa yang tidak diinginkan subjek serta keluarga subjek.	maka subjek pasti akan bisa juara seperti sepupu subjek.
3.	Perubahan	pada subjek pertama perubahan dari subjek adalah dengan cara berusaha lebih baik lagi, seperti belajar agar bisa berprestasi, memberanikan diri untuk bisa menjadi ketua osis, serta ikut berprestasi dengan lomba-lomba yang sesuai dengan kemampuan subjek. Dengan begitu bakat subjek pun mulai terasah dan mulai bangkit dan bisa berubah menjadi apa yang subjek inginkan, subjek pun tidak terlalu berlarut dengan kesedihan atas perceraian orang tua, dan orang tuanya pun ikut gembira karena anaknya mampu berjuang dengan bidang akademiknya.	pada subjek ke dua perubahan yang dilakukan subjek adalah dengan cara berusaha belajar lebih giat agar bisa berprestasi dibidang akademik subjek. Menurut subjek dengan begitu subjek bisa bangkit dari kesedihan dari perceraian orang tua subjek, subjek tidak ingin ibu subjek berlarut sedih atas perceraian yang mereka alami, subjek pun menyimpulkan jika subjek bisa juara setidaknya bisa mengurangi kesedihan ibu subjek, dan bangga atas apa yang telah di raih oleh subjek.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Pembahasan di dalam penelitian ini akan menjelaskan mengenai regulasi emosi yang didasarkan kepada teori yang dikemukakan oleh Gross dan Thompson. Regulasi emosi merupakan Kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan dikenal sebagai regulasi emosi. Regulasi emosi, menurut Thompson, adalah proses yang terjadi baik di dalam maupun di luar orang yang bertanggung jawab untuk memantau, menganalisis, dan menyesuaikan reaksi emosional secara cermat untuk mencapai tujuan yang ditentukan. Dalam kasus tertentu, manajemen emosi atau pengendalian emosi terjadi, terutama ketika perasaan lebih ringan. Artinya sebelum bertindak, emosi yang terjadi dapat dikendalikan atau dicegah. menurut Thompson Individu belajar untuk menguasai emosi dalam diri mereka selama masa remaja. Pola individu dalam mengelola emosi negatif dalam dirinya dapat membantunya mengelola emosi dalam berbagai scenario.

Regulasi emosi menurut Gross adalah kumpulan proses emosi yang diatur. Regulasi emosi adalah suatu proses yang dapat otomatis atau diatur, disadari atau tidak, dan dapat mempengaruhi satu atau lebih proses yang menimbulkan emosi. Tergantung pada tujuan individu, manajemen emosi dapat membantu mengurangi, memperkuat, atau mempertahankan perasaan. Ketika seseorang mengalami depresi, gugup, atau marah. Regulasi emosi, menurut Manz, adalah suatu kondisi di mana manusia sering berusaha untuk mengelola respons emosional agar sesuai dengan situasi tertentu sehingga penyaluran emosi tersebut dapat bermanfaat.

Regulasi emosi, menurut Gross adalah cara seseorang mengendalikan emosinya, itu adalah cara orang untuk memanipulasi emosi mereka, yang memerlukan kemampuan untuk menganalisis dan menyesuaikan reaksi emosional untuk berperilaku berdasarkan peristiwa atau skenario saat ini.⁶⁵

Greenberg dan Stone menyatakan, ketika menghadapi peristiwa traumatis dalam hidup seseorang, pengaturan emosi, atau kemampuan untuk mengungkapkan perasaan secara lisan dan tertulis, dapat membantu kesehatan, kesejahteraan psikologis, dan fungsi fisik seseorang, serta membantunya mengatasi stres.⁶⁶

Orang tua bercerai merupakan sesuatu yang sangat menyakitkan bagi individu yang mengalaminya, terutama bagi anak, karena seorang anak sangat mengharapkan sebuah kasih sayang dari keluarga yang utuh. Menurut Hafiza dampak perceraian bagi anak diantaranya anak menjadi mudah marah, frustrasi, dan ingin melampiaskannya dengan melakukan hal – hal yang berlawanan dengan ketentuan atau norma sosial, seperti membentak dan lain sebagainya. Selain itu, bila anak tinggal dengan ibu, anak akan kehilangan figur otoritas ayah. Ketika figur otoritas itu hilang anak seringkali tidak begitu takut dengan ibunya. Dampak lain adalah anak menjadi kehilangan jati diri sosialnya atau identitas sosial, mendapatkan status sebagai anak cerai memberikan suatu perasaan berbeda dari anak-anak lain. Menurut Ningrum perceraian dalam keluarga menapun merupakan peralihan besar dan penyesuaian diri baru bagi anak-anak,

⁶⁵ Ramadan Syah Pusadan, “Hubungan Religiusitas dan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Post Power Syndrome pada Guru Menjelang Pensiun.”

⁶⁶ Mawardah, “Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying.”

mereka akan mengalami reaksi emosi dan perilaku karena kehilangan satu orang tua. Bagaimana anak bereaksi terhadap perceraian orang tuanya, sangat dipengaruhi oleh cara orang tua berperilaku sebelum, selama dan sesudah perceraian. Anak akan membutuhkan dukungan, kepekaan, dan kasih sayang yang lebih besar untuknya mengatasi kehilangan yang dialaminya selama masa sulit.⁶⁷

Namun nyatanya dalam penelitian ini peneliti menemukan subjek yang mana seorang remaja yang mempunyai latar belakang keluarga yang *broken home* namun mampu sukses dengan prestasi yang dia lakukan, subjek bisa berprestasi dalam bidang akademik di sekolahnya dan juga menjuarai beberapa perlombaan yang mereka ikuti. Dimana data yang dilakukan oleh peneliti dengan tahapan wawancara sangat valid dengan hasil yang didapatkan, peneliti juga wawancara dengan informan yaitu Guru BK di sekolah mereka, yang mana guru bk ini sangat mengetahui informasi tentang subjek yang diteliti oleh peneliti, sehingga data yang dibutuhkan menjadi sinkron dan sesuai dengan penelitian.

Dikarenakan mereka bisa mengatur dari emosi yang negatif menjadi emosi positif, sehingga subjek bisa bergerak maju dari pada meratapi nasibnya sebagai anak *broken home* Sebagai mana yang dijelaskan dengan penelitian yang terdahulu yaitu jurnal yang berjudul resiliensi remaja korban perceraian orang tua, yang mana penelitian ini merujuk kepada subjek yang memiliki tingkat efikasi diri dan jangkauan yang tinggi. Yang mana masing-masing

⁶⁷ Mawardah.

dari subjek memiliki sikap positif yang didapat dari resiliensi yang mereka bangun. Penelitian ini berfokus pada adaptasi individu yang orang tuanya bercerai, dan penelitian yang peneliti teliti lebih fokus pada pengaturan konsep diri remaja yang tumbuh dengan orang tua bercerai namun masih mampu menyeimbangkan sekolahnya

Merujuk pada teori, regulasi emosi merupakan sebuah bentuk kontrol diri seseorang terhadap emosinya. Regulasi emosi merupakan sesuatu yang sangat penting untuk dilakukan oleh seseorang agar bisa mengendalikan dirinya terhadap emosi yang sedang dia rasakan. Hal ini berkaitan dengan dua orang subjek dari penelitian yang dilakukan peneliti, mereka merasa bersyukur atas apa yang telah terjadi di dunia ini, mereka merasa bahwa ada yang lebih di bawah dari pada mereka, oleh karena itu subjek merasa bersyukur karena telah diberikan ujian yang mana bisa membuat subjek lebih kuat dari sebelumnya, mereka pun menjadi lebih optimis dalam menjalankan kehidupannya. Ini berhubungan dengan persepsi Islam yang menganjurkan manusia untuk tetap bersyukur atas apa yang telah di anugerahkan Allah terhadap hambanya, hal ini sesuai dengan surah Ibrahim ayat 7 yang berbunyi:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

Artinya:

Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika

kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih".⁶⁸

Penting sekali rasa bersyukur seseorang agar tetap bisa mengendalikan emosinya, karena saat individu mensyukuri sesuatu yang telah diberikan oleh Allah kepada dirinya maka seseorang hati individu tersebut akan lebih tenang dari sesuatu yang menimpa mereka, mereka akan menyadari jika semua hal yang telah terjadi adalah atas kehendaknya, sehingga emosi yang mereka hasilkan bisa di kontrol atau di regulasi dengan baik oleh diri mereka sendiri, tentu saja semua itu juga perlu dorongan dari berbagai sumber atau hal yang membuat individu bisa bangkit dari keterpurukan.

Berikut akan peneliti paparkan tentang bagaimana gambaran regulasi emosi yang dilakukan remaja yang berprestasi terhadap sebuah perceraian yang dialami orang tuanya., dimana hal ini sesuai dengan teori yang telah di cantumkan peneliti dan data dari dua orang subjek yang telah peneliti teliti.

Dalam teori Hendrikson ada beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yang ada di kedua subjek yang peneliti teliti yaitu faktor orang tua dan faktor lingkungan. Yang mana dari kedua subjek mempunyai orang tua yang sama – sama ikut ibu mereka, dan ibu mereka bisa dibilang memperhatikan kehidupan subjek, sehingga subjek merasa tidak terlalu merasa tertekan dengan keadaan mereka saat orang tua mereka bercerai, karena mereka masih memiliki ibu yang siap sedia selalu ada untuk kedua subjek tersebut. IM mempunyai ibu yang berjualan nasi, ibu IM sendiri selalu

⁶⁸ “Al-Quran Surah Ibrahim ayat 7.”

menyuruh subjek agar IM bisa lebih fokus ke sekolahnya saja dibanding memikirkan pekerjaan untuk membantu perekonomian keluarga, namun IM sendiri tidak jarang membantu ibunya berjualan saat IM pulang sekolah. Sedangkan untuk lingkungan tempat tinggal IM sifatnya positif,

karena bisa membuat menjadi berpikir kearah yang positif seperti teman teman IM yang memberi semangat kepada IM agar IM bisa semangat dan bisa membahagiakan ibunya yang satu satunya orang tua yang bisa subjek harapkan, dan IM tidak terus terpuruk dalam kesedihan atas perceraian orang tunaya, memang ada beberapa temannya yang bisa dibilang liar, namun IM tetap bisa membatasi apa yang harus subjek ikuti dan tidak boleh subjek ikuti karena subjek selalu ingat nashat ibunya yang mengatakan bahwa IM tidak akan menjadi orang yang baik jika ikutan orang – orang yang pergaulan bebas, dan jika IM ikutan maka orang yang paling malu atas kelakuannya adalah ibunya, sedangkan subjek tidak ingin melihat ibu subjek bersedih lagi setelah perceraian yang terjadi dalam keluarga mereka. Karena itu lah subjek bisa menjaga dirinya agar tetap ke hal yang positif.

Sedangkan SS faktor utama yang menjadikan subjek bisa meregulasi emosinya sama dengan IM yaitu faktor orang tua dan faktor lingkungan, SS tinggal bersama ibunya, sehingga saat terjadi apa – apa ibunya lah yang bisa SS harapkan, sehingga saat terjadi sesuatu SS selalu cerita bersama ibunya, ibunya juga sangat perhatian dengan SS sehingga SS merasa nyaman bisa cerita apa pun dengan ibu SS. Sedangkan untuk lingkungan SS adalah lingkungan yang positif, SS punya beberapa teman yang mempunyai hobi

yang sama denganya dan bisa membuat subjek punya hiburan atas keterpurukan yang telah subjek alami dari perceraian orang tuanya, teman – temannya juga sering menghibur subjek jika subjek dalam keadaan sedih. Selain itu subjek juga mempunyai dukungan belajar yang baik dari sepupu subjek, sehingga subjek merasa termotivas dari sepupu subjek agar juga berprestasi sama dengan sepupu subjek, SS pun mulai giat belajar, bahkan belajar menjadi kebiasaanya setiap hari, saat sekolah SS ada pekerjaan rumah makasaat sampai rumah SS langsung segera menyelesaikannya, jika tidak ada PR di sekolah maka SS sering kali berinisiatif untuk mengulang kembali pelajaran yang telah SS pelajari disekolahnya.

Sebagai mana yang dijelelaskan oleh data terdahulu yaitu jurnal Eka Asriandari yang berjudul Resiliensi Remaja Korban Perceraian Orang Tua. Penelitian ini berfokus pada adaptasi individu yang orang tuanya bercerai, Setiap remaja dalam penelitian ini mempunyai gejala yang berbeda beda setelah orang tuanya bercerai. Namun pengaturan konsep diri remaja yang tumbuh dengan orang tua bercerai dalam penelitian ini masih mampu menyeimbangkan sekolahnya, dan mereka juga mempunyai sikap positif yang didapat dari usaha mereka terhadap resiliensi yang mereka kelola dalam diri mereka agar tidak terus tertekan terhadap perceraian orang tuanya.

Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui bahawa IM telah kehilangan sosok ayahnya saat IM beranjak kelas 5 SD, saat itu subjek telah memasuki fase dimana mulai bernajak remaja, IM pun sempat merasa dirinya hancur saat mengetahui orang tunya bercerai. Namun IM tidak ingin semua

sia sia begiu saja, IM meras hidupnya harus terus berjalan walau pun tanpa ayahnya, subjek pun mulai bangkit dari kesedihan yang subjek rasakan, terutama karena rasa sayang subjek terhadap ibunya, subjek tidak ingin memperlihatkan kesdiha subjek di hadapan ibunya, subjek merasa subjek harus bisa membahagiakan ibunya yang telah berjuang membesarkannya hingga sekarang.

Saat subjek mengingat kembali perceraian orang tua subjek, ada berbagai cara agar setidaknya subjek tidak terlalu sedih lagi dengan kejadian yang telah subjek alami, subjek sering kali meregulasi emosinya dengan cara melakukan hobinya seperti bermain futsal dengan teman – temannya, subjek mengatakan jika sedang bermain futsa sekilas subjek bisa melupakan kesedihan yang subjek alami, hingga subjek bisa merasa lebih tenang dengan kegiatan beraim futsal yang dilakukan subjek. Selain itu subek juga sering berkumpul dengan organisasi yang subjek ikuti, subjek mengikuti remaja sejid yang berada di daerah rumahnya. Banyak kegiatan yang dilakukan oleh organisasi tersebut, misalnya seperti Maulid Habsyi, ceramah, atau acara acara yang semuanya berbau keagaam. Subjek pun merasa senang dengan segala hal yang dilakukan oleh remaja masjid tersebut, subjek mengatakan salah satu hal yang bisa membuat subjek tidak terlalu terpuruk dengan keadaan saat subjek harus berpisah dengan ayah subjek dimana saat itu subjek masih berusia anak – anak yaitu remaja masjid, subjek mempunyai beberapa orang teman yang akrab dengan subjek di remaja masjid tersebut, hingga

beberapa senior yang menyamangati subjek agar subjek tetap kuat dengan keputusan yang telah orang tua subjek ambil yaitu berpisah.

Terkadang jika subjek merasa sangat sedih dan saat itu tidak punya tujuan kemana-mana maka subjek memilih untuk mengurung dirinya dikamar dan menangis beberapa saat untuk menghilangkan rasa jengkel dalam hatinya, menurut IM subjek merasa jika subjek merasa kesal dengan sesuatu hal alaih – alih mengamuk tidak jelas IM lebih memilih untuk menangis, karena subjek merasa jika subjek mengurung diri dikamarnya dan menangis tanpa ketahuan orang lain IM menjadi plong.

Subjek pun menyadari jika tidak semua hubungan itu akan baik-baik saja, karena subjek pun beberapa kali melihat orang tuanya bertengkar karena sesuatu, subjek merasa mungkin perceraian juga merupakan keputusan yang terbaik untuk orang tua mereka. Namun yang tidak bisa diterima oleh subjek adalah ayah subjek yang tidak bertanggung jawab lagi dengan subjek, segala kehidupan subjek ditanggung ibu subjek, subjek merasa tidak enak dengan ibu subjek yang membiayai segala keperluan subjek. Ibu subjek pun sering mengatakan jika ibunya bersedia menanggung semua keperluan subjek dan subjek harus tetap bersekolah dengan layak seperti anak-anak pada umumnya. Subjek pun merasa termotivasi dengan perkataan ibunya tersebut.

Subjek mulai fokus dalam pelajaran di sekolahnya, karena saat itu subjek merasa masih belum mampu membahagiakan, kemudian subjek pun mulai mencari cara bagaimana caranya bisa menyenangkan ibunya dengan cara tertentu, hingga IM mengambil kesimpulan jika subjek bisa berprestasi

dalam bidang akademiknya maka orang tua mana pun pasti akan senang. Subjek pun bisa membuktikan kepada ibunya jika subjek bisa diharapkan seperti anak-anak lain.

Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Gross yaitu cara seseorang mengendalikan emosinya, itu adalah cara orang untuk memanipulasi emosi mereka, yang memerlukan kemampuan untuk menganalisis dan menyesuaikan reaksi emosional untuk berperilaku berdasarkan peristiwa atau skenario saat ini.⁶⁹

Greenberg dan Stone menyatakan, ketika menghadapi peristiwa traumatis dalam hidup seseorang, pengaturan emosi, atau kemampuan untuk mengungkapkan perasaan secara lisan dan tertulis, dapat membantu kesehatan, kesejahteraan psikologis, dan fungsi fisik seseorang, serta membantunya mengatasi stres.⁷⁰

IM sekarang menjabat jadi ketua osis di sekolahnya, hingga IM bisa menjuarai beberapa lomba yang diadakan sekolahnya, seperti lomba cerdas cermat dan lomba futsal, IM juga pernah juara di festival Maulid Habsyi teman-teman remaja mesjidnya, IM merasa bersyukur sekali dengan apa yang telah dicapainya hingga sekarang.

Berdasarkan data yang diperoleh, orang tua subjek telah berpisah saat subjek berumur 10 tahun, yaitu masa dimana subjek mulai menuju remaja, dimana menurut Papalia and Olds, adalah fase transisi antara perkembangan

⁶⁹ Faizal Ramadan Syah Pusadan, "Hubungan Religiusitas dan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Post Power Syndrome pada Guru Menjelang Pensiun," dalam *Tesis Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Surakarta, 2014).

⁷⁰ Mawardah, "Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying."

masa kanak-kanak dan dewasa yang dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada akhir remaja atau awal dua puluhan.⁷¹ Subjek mula mengerti tentang hal – hal yang sebelumnya belum subjek mengerti saat subjek masih anak – anak. Subjek sempat down denga kenyataan – kenyaan yang subjek ketahui tentang perceraian yang terjadi dengan orang tua subjek. Subjek pun merasa subjek tidak boleh berlarut terlalu lama dengan keterpurukan yang dirasakan subjek sat orang tua subjek bercerai, subjek mulai mulai bangkit kembali dengan segala cara yang dilakukan subjek agar tidak terlalu mengingat perceraian yang terjadi pada keluarga mereka.

Subjek mulai berusaha meregulasi dirinya dengan menyibukkan diri dengan aktivitas yang subjek sukai, seperti latihan dance kpop dengan teman – temannya yang juga menyukai kpop serta drakornya, atau subjek juga sering nonton drama korea, terkadang subjek nonton drakor dengan ibunya, atau juga bisa dengan teman – temannya, subjek sangat senang dengan hal – hal yang berbau kpop, subjek mengatakan jika SS tiba – tida teringat denga perceraian orang tuanya subjek sering mengalihkan perhatiannya dengan hal – hal yang berbau kpop serta drakornya.

Sama halnya dengan IM, subjek juga sering mengurung diri dikamarnya, berbeda dengang IM, SS lebih sering mengurug diri dikamar dikarenakan SS orang yang lebih tertutup dibanding IM, disekolah pun SS dikenal dengan sifat pendiamnya, itu yang membuat subjek dikenal dnegan orang yang jarang bergaul dengan teman – temannya, hanya beberapa orang

⁷¹ Khamim Zarkasih Putro, “Memahami Ciri dan tugas PerkemanganMas Remaja,” *Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama* 17 NO.1 (2017).

yang menjadi temannya, subjek mengatakan subejk bukan bermaksud memilih terhadap teman, namun subjek merasa subjek lebih merasa cocok bergaul dengan teman yang sehoobi dengannya yaitu sama – sama menyukai kpop, karena subjek juga mengingat nasehat dari ibu subjek yang mena ibu subjek menganjurkan subjek untuk tidak mengikuti pergaulan bebas, itu lah salah satu sebab yang membuat subjek memilih teman, saat subjek mengetahui pergaulan teman subjek yang biasa dibilang liar, maka subjek lebih memilih menghindar dari pada terbawa seperti temannya.

Subjek mempunyai sepupu yang sering sekali mendapat prestasi baik dalam bidang akademik maupun perlombaan, dikarenakan sepupu subjek mengerti dengan kondisi keluarga subjek maka sepupu subjek sering mengajak subjek belajar bersamanya, dan keluarga subjek pun sering memberi semangat kepada subjek aga subjek tidak terlarut dengan kesedihan atas perceraian orangtua subjek.

SS sangat akrab dengan ibunya, hingga apa pun itu selalu di ceritakan SS kepada ibunya, setiap pulang sekolah ibunya selalu bertanya ada cerita apa hari ini, sehingga subjek merasa bebannya tidak terlalu berat, karena subjek bisa mengungkapkan segala ceritanya kepada ibu subjek. Subjek sangat menyayangi ibu subjek, hingga subjek tidak ingin melihat ibunya bersedih. Saat subjek melihat ekspresi ibu dari sepupunya senang saat melihat sepupu subjek berprestasi maka dari situlah tumbuh rasa ingin subjek untuk bisa berprestasi seperti sepupu subjek, itu semua dilakukan subjek agar subjek adalah anak yang bisa dibanggakan oleh ibunya.

D. Keterbatasan penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dan sangat diusahakan dengan sesuai prosedur ilmiah, namun masih memiliki keterbatasan yaitu:

1. Peneliti hanya menemukan dua orang subjek penelitian, yaitu remaja yang orang tuanya bercerai namun tetap bisa memiliki prestasi di bidang akademiknya.
2. Kemudian dikarenakan penelitian ini berjalan di saat pandemik Covid-19 pengambilan data dalam wawancara pun hanya dapat dilakukan via whatsapp yaitu melalui video call dan telpon, sehingga peneliti pun tidak dapat turun langsung kelapangan untuk melakukan observasi serta dokumentasi.