

Regulasi Emosi Remaja Putri yang Kehilangan Ayah karena Kematian

Aris Abidina, Dhestina Religia Mujahid

UIN Raden Mas Said Surakarta

arisabidina@gmail.com

Abstrak

Kehilangan ayah yang merupakan sumber rasa aman, pelindung, dan fondasi dalam keluarga, membuat kesedihan yang mendalam bagi anak yang ditinggalkan. Terlebih pada anak perempuan yang cenderung lebih emosional ketika menghadapi kehilangan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui regulasi emosi remaja putri yang kehilangan ayah karena kematian. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan naratif-fenomenologi. Teknik pengumpulan data berupa wawancara dan observasi. Pemilihan informan menggunakan teknik purposive sampling dengan melibatkan empat orang subjek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek menunjukkan emosi negatif pasca sepeinggal ayah, seperti mengurung diri, kehilangan motivasi untuk melanjutkan studi, dan takut menjalani hidup ke depan tanpa ayah. Salah satu cara yang dilakukan subjek untuk mengurangi kesedihannya yaitu dengan mendekatkan diri pada Allah. Dukungan dari orang sekitar dan keyakinan pada takdir Allah membuat subjek mampu merasa ikhlas akan kepergian ayah.

Kata Kunci: regulasi emosi; remaja putri; kematian ayah

Abstract

The loss of the father who is the source of security, protector, and foundation in the family, makes a deep sadness for the child who left behind. Especially for young women who tend to be more emotional when faced this loss. The purpose of this study was to determine how the emotional regulation of adolescent girls who lost their fathers due to death. This study used qualitative methods with narrative-phenomenological approach. Data collection techniques used interviews and observations. The selection of informants using purposive sampling technique involving four subjects. The results showed that the subjects showed negative emotions after the death of the father, such as confinement, loss of motivation to continue their studies, and fear of living life in the future without a father. One of the ways that the subject does to reduce his grief is to get closer to God. The support of the surrounding people and faith in God's Destiny make the subject able to feel sincere about the departure of the father.

Keywords: emotions regulation; young woman; father's death

Pendahuluan

Kematian dalam Psikologi Islam merupakan proses berpisahannya nafs atau jiwa dari tubuh (Arqi, 2018). Latif (2016) mengemukakan, bahwa mati merupakan titik pemisah dari kehidupan di dunia dan kehidupan yang kekal di akhirat. Kehilangan yang dialami anak dapat mengganggu kejiwaan remaja, menimbulkan stress bahkan depresi,

sehingga tidak dapat melakukan tugas perkembangan, terutama perkembangan emosional dan sosial yang dapat berpengaruh terhadap kondisi psikologi dan perilaku mereka (Suzanna, 2018). Oleh karena itu, dibutuhkan kemampuan pengelolaan emosi yang baik untuk menghilangkan emosi negatif berlebihan yang muncul pasca kematian orang terdekat.

Kehilangan adalah suatu situasi yang biasanya dialami individu ketika berpisah dengan sesuatu yang sebelumnya ada menjadi tidak ada, baik sebagian atau keseluruhan, atau terjadi perubahan dalam hidup sehingga terjadi perasaan kehilangan (Asyfiyah, 2017). Engel (1964) mendefinisikan duka sebagai reaksi kesedihan atas hilangnya sumber kebahagiaan psikologis. Sumber kebahagiaan psikologis dalam hal ini adalah seseorang yang dicintai, seperti orang tua, pasangan, anak, sahabat, dan seseorang yang dikenal dekat.

Santrock, Deater-Deckard, dan Lansford (2021) mengungkapkan bahwa kehilangan dapat terjadi dalam kehidupan dengan berbagai bentuk seperti perceraian, kehilangan pekerjaan, atau meninggalnya binatang peliharaan. Salah satu sumber kehilangan yang paling besar adalah kehilangan karena kematian seseorang yang dicintai dan disayangi seperti orang tua, saudara kandung, pasangan hidup, saudara atau teman.

Sosok ayah sebagai sumber rasa aman, pelindung, dan fondasi dalam keluarga membuat kepergiannya menjadi kesedihan yang mendalam pada anak yang ditinggalkan. Terlebih pada anak perempuan, ia akan lebih emosional ketika menghadapi suatu permasalahan. Santrock, Deater-Deckard, dan Lansford (2021) mengungkapkan wanita lebih emosional dan penuh perasaan sedangkan laki-laki lebih rasional dan menggunakan logika. Sikap menghadapi kehilangan akan berbeda, tergantung seseorang itu sedang berada di fase balita, anak, remaja, atau dewasa.

Penelitian Nurhidayati dan Chairini (2014) menyebutkan bahwa kehilangan yang dirasakan oleh remaja meliputi kehilangan sosok pemberi perhatian dan kasih sayang, kehilangan model, kehilangan sumber rasa aman, dan kehilangan teman berbagi. Remaja mengungkapkan perasaan kehilangannya dengan menangis, merasa sedih, melakukan penolakan, dan menyesal. Kehilangan orang tua karena kematian cenderung memberikan dampak negatif pada diri remaja apabila ia tidak mampu mengelola emosi dan tidak memiliki pemahaman yang positif mengenai kehilangan.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya diketahui bahwa kematian figure ayah akan membuat anak perempuan merasakan kehilangan yang mendalam. Beberapa juga ditemukan menunjukkan emosi negative setelah ayahnya meninggal. Oleh karena perlu regulasi emosi yang baik dalam menghadapi kehilangan figure ayah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana regulasi emosi remaja putri yang kehilangan ayah karena kematian.

Metode Penelitian

Jenis penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kualitatif. Creswell dan Poth (2017) mendefinisikan penelitian kualitatif sebagai jenis penelitian yang mengeksplorasi dan memahami makna yang diyakini oleh individu atau sekelompok orang yang sumbernya berasal dari masalah sosial. Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah naratif dan fenomenologi. Creswell (2014) mengungkapkan bahwa pendekatan naratif tepat untuk mengungkap kehidupan informan secara kronologis. Peneliti

menggunakan pendekatan naratif untuk mendapatkan alur atau runtutan peristiwa ketika remaja mengalami duka karena kematian ayahnya serta melihat afeksi serta relasi anak-ayah.

Creswell (2014) berpendapat bahwa fenomenologi berupaya untuk menjelaskan makna pengalaman hidup sejumlah orang tentang suatu konsep atau gejala, termasuk di dalamnya konsep diri atau pandangan hidup mereka sendiri. Ciri khusus fenomenologi adalah mencari jawaban tentang makna dari suatu fenomena (Hamid, 2013). Fenomenologi berkaitan dengan pengetahuan yang muncul dalam kesadaran, ilmu yang mendeskripsikan apa yang dipahami seseorang dalam kesadaran dan pengalamannya (Moustakas, 1994). Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi untuk mengungkap bagaimana remaja memaknai peristiwa kehilangan ayah karena kematian dan bagaimana remaja mengelola emosi pasca kematian ayahnya.

Subjek penelitian

Pemilihan informan dilakukan dengan purposive sampling. Dalam *purposive sampling*, sampel yang disesuaikan dengan tujuan penelitian, sehingga dapat dikatakan sebagai sample-bertujuan (Moleong, 2017). Informan dipilih sebanyak empat orang dengan kriteria: (1) Informan adalah remaja remaja putri; (2) Informan pernah mengalami situasi kehilangan ayah karena kematian; (3) Kematian ayah informan kurang dari jangka waktu tiga tahun.

Peneliti juga menggunakan *significant other* sebagai sumber informasi. *Significant other* dalam penelitian ini adalah orang yang dekat dengan informan dan mengetahui kondisi informan sepeninggal

ayahnya, yang dapat meliputi keluarga, saudara kandung, kerabat, dan/atau teman dekat informan. Penentuan jumlah *significant other* pada masing-masing informan utama disesuaikan dengan karakteristik informan utama.

Teknik pengumpulan data dan instrumen

Pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan wawancara. Teknik observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi partisipatif dimana peneliti terlibat dalam kehidupan orang-orang yang diteliti (Creswell, 2014). Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur. Smith (2009) mengungkapkan dengan wawancara semi terstruktur, interviewer akan mengatur sendiri urutan pertanyaan yang akan diajukan, tetap menggunakan pedoman wawancara namun pertanyaannya dinyatakan secara semu, disesuaikan dengan kondisi. Penggunaan wawancara semi terstruktur diharapkan ketika pelaksanaannya peneliti dapat melakukan probing atau dapat mengembangkan setiap pertanyaan lebih lanjut.

Teknik Analisis data

Penelitian ini menggunakan analisis data Moustakas (1994) yang terdiri atas beberapa tahapan, antara lain: membaca transkrip wawancara; tahap horizontalisasi; tahap cluster of meaning; tahap deskripsi esensi; serta melaporkan hasil penelitian. Kredibilitas penelitian merupakan keakuratan penelitian dalam menghasilkan penafsiran tentang pemaknaan dari partisipan (Creswell, 2017). Kredibilitas data dalam penelitian ini adalah triangulasi sumber dan *member checking*.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Temuan penelitian dari empat subjek yang terlibat dijabarkan sebagai berikut.

Subjek AA (19 Tahun)

Ayah AA meninggal karena sakit jantung yang telah diderita selama empat tahun. Ketika meninggal, AA berusia 16 tahun. Respon AA ketika mengetahui ayahnya meninggal adalah merasa tidak percaya dan merasa kejadian tersebut cukup mendadak. Kepergian sang ayah membuat AA merasa sedih, murung, mengurung diri di kamar, dan sakit.

"Aku langsung mikirnya ngga mungkin, ngga mungkin, ayah masih bisa dibawa ke rumah sakit. Aku masuk rumah langsung nyari minyak kayu putih mbak, padahal udah dikasih tau kalo napas ayah udah ngga ada." (INF 1: AA: W1: 66)

"sedih terus ga doyan makan, mung ngurung diri di kamar, ning awak dadi masuk angin." (INF 1: AA: W1: 137)

"...aabh sedih banget mbak soalnya" (INF 1: AA: W1: 143)

"Tujuh harian itu aku masih di kamar terus, nangis terus itu aku mbak, ngurung diri di kamar. Empat puluh harian aku juga masih sedih banget, pas acara aku di kamar juga itu mbak." (INF 1: AA: W1: 78)

Hal yang dilakukan AA untuk mengurangi kesedihannya yaitu memilih mendekati diri pada Allah dengan sholat. Ingatan akan ibu, adik, dan dukungan dari keluarga memotivasi AA untuk bangkit. Percaya pada takdir Allah juga membuat AA menjadi ikhlas akan kepergian sang ayah. Perbedaan yang AA rasakan setelah mampu ikhlas yaitu merasa lega.

"...yaa keinget ibu, kalo sedih terus ya gimana, biar bisa nemenin ibu sama adek juga. Terus kan aku yaa kerja ya mbak, jadi yaa ada motivasi harus bangkit" (INF 1: AA: W1: 103). Ada mbak, adekku, ibu, mbah uti, sama bulik kayak

gitu sering ke kamar, nawari pengen makan apa. Ya dikasih tau kalo aku sedih terus kasian ayah juga kan" (INF 1: AA: W1: 143).

"Dari sedih banget, nggake terima, terus mikir hidup harus berlanjut, mampu ikhlas rasanya lega sih mbak, sebelum itu rasanya kek sesek banget di dada" (INF 1: AA: W1: 190)

Subjek UF (21 Tahun)

Ayah UF meninggal saat pandemi dan didiagnosis positif Covid-19. UF terpukul karena protocol pemakaman Covid-19 tidak memperbolehkan pihak keluarga untuk mengurus, bahkan melihat sang ayah untuk terakhir kalinya. Respon pertama UF ketika mengetahui ayahnya meninggal adalah merasa tidak percaya. Menurutnya, kematian ayahnya yang dirasa mendadak. Hal ini membuat UF tertekan, sedih, dan sempat membuatnya berpikir untuk tidak melanjutkan kuliah.

"Nggga percaya mbak, soalnya maghrib itu masih chattingan sama ibu" (INF 2: UF: W1: 73).

"Sedih banget, apalagi kan terus banyak tetangga yang kayak ngejaubin" (INF 2: UF: W1: 121).

"Tapi kayak ada tekanan tersendiri gitu mbak, sedihnya dua kali lipat" (INF 2: UF: W1: 144).

"Terus kepikiran, ngko kuliabku pie? Kalo yang ngebiayain ibu tok kan kasian ibu, terus mikir apa aku tak berenti kuliah aja" (INF 2: UF: W1: 151)

Saat ayah meninggal, UF berusia 20 tahun. UF juga cukup dekat dengan sang ayah. Hal-hal yang dilakukan UF untuk mengurangi kesedihannya yaitu dengan bermain bersama kucing peliharaan, menyibukkan diri dengan kegiatan rumah, dan mengakses sosial media yang menghibur. Seiring berjalannya waktu dan sampai saat ini, UF masih merasa kehilangan ayahnya dan masih merindukan sang ayah. Rasa ingin menjaga ibu dan

adik, serta kepercayaan UF pada ketentuan Allah membuatnya mampu untuk bangkit dari kesedihannya. Hal yang UF rasakan setelah merasa ikhlas yaitu menjadi lebih bersemangat.

“Main sama kucing mbak bebe” (INF 2: UF: W1: 168)

“Apa ya mbak, main hape buka sosmed mbak, nonton yang menghibur gitu mbak” (INF 2: UF: W1: 241).

“Jadi kadang kalo sedih aku pilih nyuci baju kalo ngga ya tidur” (INF 2: UF: W1: 269)

“Ya karna aku percaya sama ketentuan Allah mbak. Terus ya harus bisa ikhlas, kalo ngerasa sedih terus dan ngga bisa ikhlas kan juga kasian ayah” (INF 2: UF: W1: 332)

“Lebih bersemangat kalik ya mbak, secara kalo pas belum bisa ikhlas kan kita sendiri yang susah, jadi sedih, berfikiran negatif juga kan” (INF 2: UF: W1: 339)

Subjek DM (22 Tahun)

Ayah DM meninggal saat DM menginjak usia 22 tahun. Hal yang membuat DM sedih adalah karena ayahnya sempat merahasiakan sakit tumor hati yang dideritanya. DM dan keluarga baru menyadari tumor tersebut setelah sang ayah meninggal. Respon pertama DM ketika mengetahui ayahnya tiada yaitu merasa kaget, tidak menyangka, dan sedih yang mendalam. DM juga sempat berpikir untuk tidak melanjutkan kuliahnya. Selama ini keluarga hanya tahu ayah mereka diopname karena sakit asam lambung.

“Kaget banget mesti, ngga nyangka sama sekali, udah ngga bisa ngomong apa-apa lagi langsung nangis, perasaane ngga karuan” (INF 3: DM: W1: 101)

“...kayak nggak terima gitu, sampai badan lemas semua, terus sempet pingsan juga” (INF 3: DM: W1: 103)

Selama masa sulit setelah kehilangan sang ayah, DM meminta temannya untuk menemaninya dan untuk mengurangi kesedihannya DM pergi keluar dengan temannya. DM mengatakan terkadang DM merasa rindu dan ingin bertemu ayahnya, DM merasa terkadang ayahnya bukan tiada, namun hanya pergi untuk sementara dan akan kembali lagi. Namun ketika menyadari bahwa ayahnya pergi untuk selamanya DM merasa belum bisa ikhlas dengan keadaan. Hal-hal yang membuat DM mampu untuk bangkit yaitu teringat orang-orang sekitar yang menyayanginya dan rasa sabar menerima apa yang telah terjadi dengan berhenti meratapi dan berdo'a pada Allah agar mampu untuk ikhlas. Hal yang DM rasakan setelah mampu ikhlas yaitu hatinya menjadi tenang, mudah merasa bahagia, dan kembali semangat.

“...aku nyuruh temen nginep biar akune ada temen untuk menghibur gitulah...” (INF 3: DM: W1: 155)

“kalo udah keluar sama temen dekat rasanya seenggaknya agak plong” (INF 3: DM: W1: 172)

“...suruh melanjutkan skripsinya, tapi aku kaya ngerasa udah nyerah gitu, tapi ya harus dipaksa...” (INF 3: DM: W1: 176)

“Kayak belum ikhlas gitu dulu, kadang rasanya kayak bapak cuman pergi kemana gitu terus nanti balik lagi, tapi kadang juga sadar ternyata udah nggak ada ngga mungkin balik lagi” (INF 3: DM: W1: 199)

“...mengingat masih ada orang-orang terdekat yang menyayangi terutama ibu dan keluarga untuk kembali semangat” (INF 3: DM: W1: 230)

“... berdo’a sama Allah biar bisa ikhlas, sabar menerima apa yang telah terjadi berhenti meratapi, bersyukur...” (INF 3: DM: W1: 209). “Hati jadi ngerasa tenang, mudah merasa bahagia, terus ya kembali semangat lagi” (INF 3: DM: W1: 248)

Subjek NF (23 Tabun)

Ayah NF meninggal karena sakit liver dan saat itu NF berusia 21 tahun. Respon pertama NF ketika menghadapi situasi kehilangan ayah yaitu sedih dan tidak percaya. Pasalnya saat akan meninggal, ayah sempat mengajaknya berbicara dan memberinya nasihat. NF sempat takut menjalani hidup tanpa ayah. NF termasuk tipe orang yang memilih memendam masalah, untuk mengurangi rasa sedihnya NF lebih memilih untuk berdo’a dan mengirim do’a untuk ayahnya. Bagi NF perasaan kehilangan ayah akan tetap ada dan tidak mungkin bisa hilang. Keinginan untuk membahagiakan ibu, kepercayaan pada semua memang kehendak Allah dan keyakinan bahwa semua hanya titipan, membuat NF mampu untuk bangkit. Setelah mampu untuk ikhlas, NF merasa hati menjadi lebih enak.

“Yang pasti rasa sedih ya mbak, nggak percaya kalo bapak udah nggak ada, takut, campur aduk mbak rasanya...” (INF 4: NF: W1: 59)

“...awalnya pasti memang sedih ya mbak, jadi murung” (SO 4: WA: W1: 49)

“...buat nenangin hati dan kuat in hati setiap ingat selalu kirim doa buat almarhum mbak” (INF 4: NF: W1: 84)

“Gak pernah itu mbak, aku gak pernah cerita soal kehilangan bapak ke siapapun mbak, ya rasanya seperti ini ya aku pendam aja mbak...” (INF 4: NF: W1: 138)

“Kalo perasaan kehilangan tetap selalu ada dan gak mungkin bisa hilang mbak” (INF 4: NF: W1: 93)

“...karna pengen buat ibu bahagia mbak, jadi rasa semangat itu muncul mbak selepas kepergian bapak” (INF 4: NF: W1: 153)

“...di hati jauh lebih enak karna rasa ikhlas itu mbak, rasa ikhlas dan percaya bahwa semuanya memang karna kehendak Allah” (INF 4: NF: W1: 197)

“...di hati jauh lebih enak karna rasa ikhlas itu mbak, rasa ikhlas dan percaya bahwa semuanya memang karna kehendak Allah” (INF 4: NF: W1: 197).

Diskusi

Hasil wawancara keempat informan menunjukkan bahwa kematian menimbulkan perasaan sedih yang teramat sangat, perasaan pertama yang muncul adalah rasa tidak percaya dengan keadaan tersebut. Kehilangan ayah untuk selamanya memberikan dampak negatif, seperti menjadi murung, cenderung menyendiri, takut menghadapi kehidupan selanjutnya tanpa ayah, kehilangan sosok yang menjadi tumpuan dalam hidupnya. Hal ini sesuai dengan penelitian Nurhidayati dan Chairini (2014) yang menyebutkan bahwa kehilangan yang dirasakan oleh remaja meliputi kehilangan sosok pemberi perhatian dan kasih sayang, kehilangan model, kehilangan sumber rasa aman, dan kehilangan teman berbagi.

Informan mengungkapkan perasaan kehilangannya dengan menangis, merasa sedih, dan menjadi murung. AA mengatakan bahwa beberapa hari sepeninggal ayahnya ia mengurung diri di kamar. Hal ini dikarenakan ia merasa sedih dan juga menyesal. AA merasa semasa hidup ayahnya ia belum bisa menjadi anak yang berbakti. UF dan DM sempat kehilangan semangat untuk melanjutkan kuliah karena kejadian sepeninggal ayah.

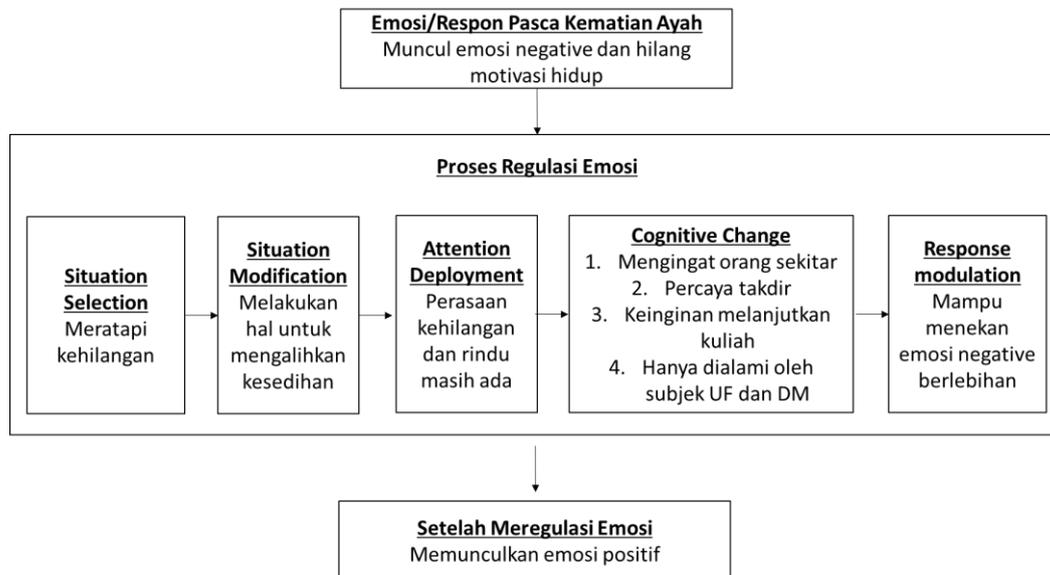
UF mengatakan bahwa ia memikirkan siapa yang akan membiayai kuliahnya dan menjadi berfikir untuk berhenti kuliah karena hal tersebut. Sama halnya dengan NF yang juga sempat terpuruk karena kehilangan ayahnya. Perasaan yang ia rasakan yaitu tidak percaya dan takut menjalani hidup selanjutnya tanpa ayah, hingga membuat NF susah tidur dan makan, hingga jatuh sakit.

Subjek membutuhkan waktu yang cukup lama untuk mampu merasa ikhlas karena kepergian ayahnya. AA mengatakan ia membutuhkan waktu sekitar dua bulan dan UF sekitar empat bulan setelah kejadian. Hal tersebut dikarenakan subjek merasa belum mampu kehilangan sosok ayah yang selama ini mereka cintai, sosok yang dipandang kuat, dan orang terbaik yang pernah informan temui. Dari waktu ke waktu pasca sepeninggal ayah, subjek mengatakan bahwa perasaan rindu dan ingin bertemu masih terus ada. Hal tersebut sesuai dengan teori Santrock, Deater-Deckard, and Lansford (2021) bahwa anak perempuan akan lebih emosional dan penuh perasaan ketika menghadapi suatu permasalahan.

Kemampuan informan untuk menghadapi situasi tersebut dan kemudian bangkit karena adanya proses regulasi emosi. Regulasi emosi menurut Gross (2006) adalah strategi sadar maupun tidak sadar terkait apa yang digunakan individu untuk mengubah respon emosi mereka dalam bentuk perasaan, perilaku fisiologis yang terkait dengan suatu kejadian tertentu. Adanya perubahan dari emosi negatif menjadi respon positif oleh ke-empat informan, menunjukkan adanya proses regulasi emosi.

Setelah kematian ayah, subjek melakukan beberapa cara untuk mengubah kesedihannya, yaitu dengan mengalihkan pikiran dari kesedihan. AA memilih untuk sedikit menjauh dari orang-orang sekitar dan cenderung menyendiri. AA lebih memilih langsung mengadukan masalah yang ia hadapi pada Allah yaitu dengan cara sholat dan berdo'a. Tidak jauh berbeda dengan AA, NF juga memilih untuk berdo'a dan mengirim do'a untuk mengalihkan pikiran dari kesedihannya, juga beberapa kegiatan seperti, mengerjakan tugas dan kuliah, dapat membuatnya sedikit teralihkan dari rasa sedih. NF mengatakan hal-hal yang biasa ia lakukan untuk mengurangi rasa sedihnya yaitu bermain dengan kucing, melakukan kegiatan rumah, dan mengakses media sosial yang menghibur. Berbeda dengan ketiga informan yang lain, DM memilih untuk menghabiskan waktu bersama teman dekatnya, ia merasa perlu untuk ditemani

Di situasi tertentu, informan mengatakan masih sering merindukan ayahnya. Hal yang dilakukan selanjutnya yaitu *attention deployment*, merupakan cara informan untuk mengalihkan perhatian mereka dari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari timbulnya emosi yang berlebihan yaitu dengan *cognitive change*. *Cognitive change* adalah cara individu dengan mengubah cara berpikir menjadi lebih positif sehingga dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi yang timbul. AA dan UF mengatakan alasan bangkit dari kesedihan yaitu dengan mengingat ibu dan adiknya. Hal ini disebabkan karena subjek AA dan UF merupakan anak sulung sehingga membuat subjek memiliki tanggung jawab untuk menjaga ibu dan adiknya.



Gambar 1. Proses Regulasi Emosi Subjek

Adapun pada subjek DM, alasannya untuk bangkit yaitu ketika mengingat keberadaan orang-orang terdekat yang masih menyayangnya dan keinginannya untuk dapat melanjutkan kuliah. Hal ini juga terjadi pada subjek UF yang bangkit karena ingin melanjutkan kuliahnya, mengingat cita-cita ayahnya yaitu melihat anaknya menjadi sarjana. NF di masa terpuruknya mampu bangkit ketika adanya keinginan untuk membahagiakan ibunya. Selain semua itu, alasan kuat yang membuat mereka ikhlas dengan kepergian sang ayah adalah ketika mereka berpikir bahwa semua itu sudah takdir dari Allah.

Semua usaha yang informan lakukan untuk mampu bangkit dan tidak tenggelam dalam kesedihan, membuat subjek lebih kuat. Hal yang subjek rasakan setelah mampu ikhlas dengan kepergian ayahnya, yaitu menjadi lebih lega, lebih bersemangat, dan lebih bahagia. Hal tersebut berkaitan dengan modulasi respon, yaitu usaha individu untuk menampilkan respon. Hal ini berkaitan dengan perubahan emosi setelah individu mampu mengelola emosi.

Kemampuan informan untuk mengelola emosinya dengan baik dipengaruhi oleh faktor intrinsik, faktor ekstrinsik, dan faktor religiusitas. Faktor intrinsik berkaitan dengan individu itu sendiri, seperti cara berpikir informan, adanya pemikiran untuk membahagiakan keluarga, mengingat orang-orang sekitar yang masih sayang, dan semangat untuk melanjutkan kuliah. Adapun faktor ekstrinsik yaitu faktor dari luar meliputi adanya dukungan dari keluarga, kerabat, teman, dan orang-orang sekitar. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Hasanah dan Widuri (2014) bahwa keluarga dan teman merupakan faktor pendukung seseorang mampu melakukan proses regulasi emosi. Kemudian faktor religiusitas yaitu faktor keagamaan, meliputi hubungan dekat dengan Tuhan yang kemudian membuat subjek menyadari bahwa kejadian yang menimpa subjek merupakan takdir yang harus diterima dan dihadapi dengan sabar.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Kehilangan ayah karena kematian merupakan situasi yang membuat informan menjadi terpuruk. Bagi informan kehilangan ayah bukan hanya kehilangan sosok kepala keluarga, namun kehilangan seseorang yang mereka cintai, kehilangan sosok pemberi rasa aman, dan kehilangan sosok penguat dalam hidup. Rasa kehilangan ayah masih terasa hingga sekarang dan tidak akan bisa hilang. Pengelolaan emosi yang dilakukan subjek berfokus untuk mengurangi kesedihan yang dirasakan. Regulasi emosi yang dilakukan subjek meliputi mendekati diri kepada Tuhan, mengingat bahwa masih ada anggota keluarga lain yang membutuhkan, dan dukungan dari keluarga. Selain itu, subjek juga mengurangi kesedihan dengan melakukan aktivitas, mengakses sosial media, dan bermain dengan hewan peliharaan..

Saran

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian terkait regulasi emosi pada anak laki-laki yang kehilangan ayah. Karena bagaimanapun, kehadiran dan peran ayah tetap akan berpengaruh signifikan tanpa memandang jenis kelamin anak-anaknya. Selain itu, jika dinamika regulasi emosi anak laki-laki telah dapat dilihat, maka dapat diketahui pula perbedaan dan perbandingan regulasi emosi anak laki-laki dan perempuan saat kehilangan sosok ayah. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian terkait regulasi emosi pada anak laki-laki yang kehilangan ayah. Sebab dengan mengetahui dinamika regulasi emosi anak laki-laki dapat diketahui pula perbedaan dan perbandingan regulasi emosi anak laki-laki

dan perempuan saat kehilangan sosok ayah.

Daftar Pustaka

- Arqi, M. A. (2018). Kematian menurut Islam Wetu Telu Ditinjau dari Perspektif Islam. *Jurnal Psikologi Islam*, 5(9), 37–44.
- Asyfiyah, H. N. B. (2017). *Proses Duka Remaja yang Mengalami Kematian Orang Tua*. Skripsi.
- Creswell, J.W., & Poth, C. N. (2017). *Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing Among Five Approaches*. In Sage Publication Inc (Fourth Edi). Sage Publication Inc. <https://doi.org/10.13187/rjs.2017.1.30>
- Creswell, J.W. (2014). *Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing Among Five Approaches*. In Sage Publications (Third Edit). Sage Publication Inc. <https://doi.org/10.1111/1467-9299.00177>
- Engel, G. L. (1964). Grief and Grieving. *American Journal of Nursing*, 64(9), 93–98.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3).
- Hamid, F. (2013). *Pendekatan Fenomenologi*. UIN Sunan Kalijogo Yogyakarta.
- Hasanah, T. D. U., & Widuri, E. L. (2014). *Regulasi Emosi pada Ibu Single*

- Parent. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2, 86–92.
- Latif, U. (2016). Konsep Mati dan Hidup dalam Islam (Pemahaman Berdasarkan Konsep Eskatologis 1). *Jurnal Al-Bayan*, 22(34), 27–38.
- Moleong, L. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological Research Methods*. Sage Publication Inc.
- Nurhidayati, & Chairini, L. (2014). Makna Kematian Orang Tua bagi Remaja. *Jurnal Psikologi*, 10, 41–48.
- Santrock, J. W., Deater-Deckard, K. D., Lansford, J. E. (2021). *Child development*. McGraw-Hill Education.
- Smith, J. A. (2009). *Psikologi Kualitatif*. Pustaka Pelajar.
- Suzanna, S. (2018). Makna kehilangan orang tua bagi remaja di Panti Sosial Bina Remaja Indralaya Sumatera Selatan: Studi Fenomenologi. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 61–76. <https://doi.org/10.30604/jika.v3i1.8>.