GAMBARAN REGULASI EMOSI PADA SISWA YANG MENGALAMI *FATHERLESS*

Dwi Aulia Putri Wijaya[1], Afdal[2]

[1,2]*Universitas Negeri Padang*
E-mail : [1]dwiaulia0608@gmail.com , [2]afdal.kons@fip.unp.ac.id

ABSTRACT

Emotional regulation is the ability to control and manage emotions to conform to social standards, such as improving emotional understanding. One of the factors causing low emotional regulation in students is the absence of a father's role. The role of a father is very useful in the development of students' emotional regulation. This study aims to: (1) describe emotional regulation in students who experience fatherlessness, (2) its implications for guidance and counseling services. This study uses a quantitative approach with a descriptive method. The population in this study amounted to 441 students, consisting of 132 students in grade X, 161 students in grade XI, and 118 students in grade XII. The research sample was 33 students. Sampling used a purposive sampling technique. The instrument used was an "emotional regulation scale" using the Likert model. Data were analyzed using descriptive techniques. The results of the study showed that emotional regulation in students who experience fatherlessness is generally in the low category. This means that most students have not been able to manage and control emotions effectively in dealing with various situations they experience. In an effort to improve regulation in students who experience fatherlessness, guidance and counseling services that can be provided include individual counseling services and group counseling services.

Keywords : *Emotional Regulation, Students, Fatherless, Guidance and Counseling*

ABSTRAK

Regulasi emosi adalah kemampuan mengendalikan dan mengelola emosi agar sesuai dengan standar sosial, seperti meningkatkan pemahaman emosi. Salah satu faktor penyebab rendahnya regulasi emosi siswa yaitu ketiadaan peran ayah. Peran ayah sangat berguna dalam perkembangan regulasi emosi siswa.Penelitian ini bertujuan untuk: (1) gambaran regulasi emosi pada siswa yang mengalami *fatherless*, (2) implikasinya pada layanan bimbingan dan konseling. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskripstif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 441 siswa, terdiri dari 132 siswa kelas X, 161 siswa kelas XI, dan 118 siswa kelas XII. Sampel penelitian sebanyak 33 orang siswa. Penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah "skala regulasi emosi" dengan menggunakan model *Likert*. Data dianalisis dengan teknik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi pada siswa yang mengalami *fatherless* secara keseluruhan berada pada kategori rendah. Artinya, sebagian besar siswa belum mampu mengelola dan mengendalikan emosi secara efektif dalam menghadapi berbagai situasi yang dialaminya. Dalam upaya meningkatkan regulasi pada siswa yang mengalami *fatherless*, layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan yakni seperti layanan konseling individual dan layanan konseling kelompok.

Kata Kunci : *Regulasi Emosi, Siswa, Fatherless, Bimbingan Dan Konseling*

PENDAHULUAN

Hubungan antara orangtua dan siswa dapat dilihat melalui kualitas hubungan yang terjalin antara orangtua dan siswa, seperti memberikan ruang dalam mengembangkan kehidupan sosial anak, komunikasi dua arah yang dilakukan orangtua dengan anak, dan orangtua mengontrol aktivitas siswa (Santrock, 2012). Orangtua berarti bukan hanya ibu saja tetapi juga ayah, masing masing memiliki peran yang mempengaruhi peran anak (Adani, 2018).

Masih terdapat banyak keluarga yang belum berhasil mewujudkan keharmonisan dan kebahagiaan dalam rumah tangga. Ketidakharmonisan dan ketidakbahagiaan tersebut umumnya berawal dari munculnya konflik di dalam keluarga (Afdal, Nirwana, Sari, & Syahputra, 2020). Hilangnya salah satu dari peran orang tua akan berdampak pada permasalahan psikologis anak. Fenomena yang terjadi saat ini adalah banyaknya kasus perceraian atau meninggal dunia yang menyebabkan anak harus kehilangan peran ayah. Ashari (2017) mengemukakan bahwa fenomena ini disebut sebagai *fatherless*.

Fenomena *fatherless* saat ini sedang terjadi di Indonesia bahkan di seluruh penjuru dunia. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (Asy'ari & Ariyanto, 2019) mengemukakan bahwa keterlibatan ayah dalam pengasuhan anak di Indonesia masih rendah dimana kualitas dan kuantitas waktu ayah dalam berkomunikasi dengan anak hanya sejam perhari. *Fatherless* diartikan sebagai ketidakhadiran peran ayah dalam perkembangan anak baik secara fisik maupun secara psikis (Wandansari, Nur, & Siswanti, 2021).

Ketidakhadiran ayah menyebabkan individu rentan untuk mengalami kecemburuan, kesedihan, kesepian, perasaan kehilangan yang sangat besar, kurang inisiatif, kurang pengendalian diri dan emosi, keberanian dalam mengambil risiko dan kecenderungan neurotik (Anjani, Darapriatna, & Putra., 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Septiani & Nasution (2017) menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara perkembangan regulasi emosi pada anak dengan keterlibatan ayah dalam pengasuhan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Islamiah dkk (2023) yang menjelaskan bahwa perhatian serta interaksi yang diberikan ayah kepada anak dapat menyalurkan emosi positif, perkembangan regulasi emosi dan mengarahkan pada kestabilan emosi serta mampu menekan emosi negatif yang muncul.

Emosi itu merupakan kondisi psikologis yang mendorong seseorang untuk bertindak atau melakukan sesuatu setelah adanya stimulus yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya. Menurut Manizar (2016) emosi memiliki reaksi yang kompleks mengandung aktivitas dengan derajat yang tinggi sehingga terjadi perubahan perilaku yang akan menimbulkan kegoncangan yang kadang-kadang terjadi ketegangan dalam hubungannya dengan lingkungan.

Menurut Gross (2014), terdapat beberapa aspek yang diperlukan dalam mengetahui kemampuan regulasi yang dimiliki oleh individu, yaitu; aspek strategi untuk regulasi emosi *(strategies),* perilaku yang berorientasi pada tujuan (*goal*), kontrol terhadap respons emosional *(impulse),* & penerimaan terhadap respons emosional *(acceptance).*

Menurut Santrock (2012), siswa dengan kelekatan aman bersama orang tua, kecil kemungkinan untuk melakukan perilaku bermasalah. Anak dengan kelekatan yang aman, melalui interaksi yang konsisten dengan pengasuh yang responsif dan fleksibel, terdorong untuk merasakan berbagai emosi serta bebas mengekspresikannya. Dalam hubungan kelekatan ini, mereka dapat mempelajari cara yang efektif untuk mengelola emosi negatif.

Berdasarkan hasil observasi mendalam yang penulis lakukan selama Praktik Lapangan Kependidikan di SMK Pertanian Pembangunan Negeri Padang pada periode Juli hingga Desember

2024/2025, ditemukan beberapa siswa cenderung mudah tersinggung, mengekspresikan emosi negatif secara berlebihan, kesulitan mengendalikan diri saat marah, dan kerap bertindak impulsif tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjang. Temuan ini diperkuat oleh hasil wawancara yang penulis lakukan pada 20-23 Januari 2025 terhadap 12 siswa, di mana 7 di antaranya menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah dan memiliki latar belakang yang sama, yakni ketidakhadiran figur ayah dalam pengasuhan mereka, sebuah kondisi yang dikenal dengan istilah *fatherless*. Fenomena ini tampak berpengaruh signifikan terhadap pembentukan karakter dan kestabilan emosi siswa.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik meneliti mengenai "Gambaran Regulasi Emosi pada Siswa yang Mengalami *Fatherless*"

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif . Menurut Yusuf (2017) penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara sistematik, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 441 siswa, terdiri dari 132 siswa kelas X, 161 siswa kelas XI, dan 118 siswa kelas XII. Sampel penelitian sebanyak 33 orang siswa. Penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah "skala regulasi emosi" dengan menggunakan model *Likert*. Data dianalisis dengan teknik deskriptif.

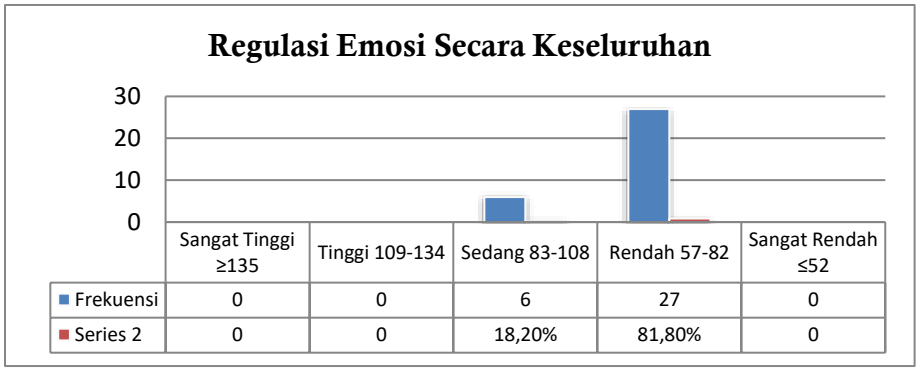
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilaksanakan diperoleh hasil temuan terkait dengan regulasi emosi pada siswa yang mengalami *fatherless*. Adapun hasil penelitian pada artikel ini yaitu sebagai berikut:

Deskripsi Regulasi Emosi

Berdasarkan kategori pengolahan data yang digunakan, dapat digambarkan regulasi emosi siswa, sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Regulasi Emosi Siswa Secara Keseluruhan



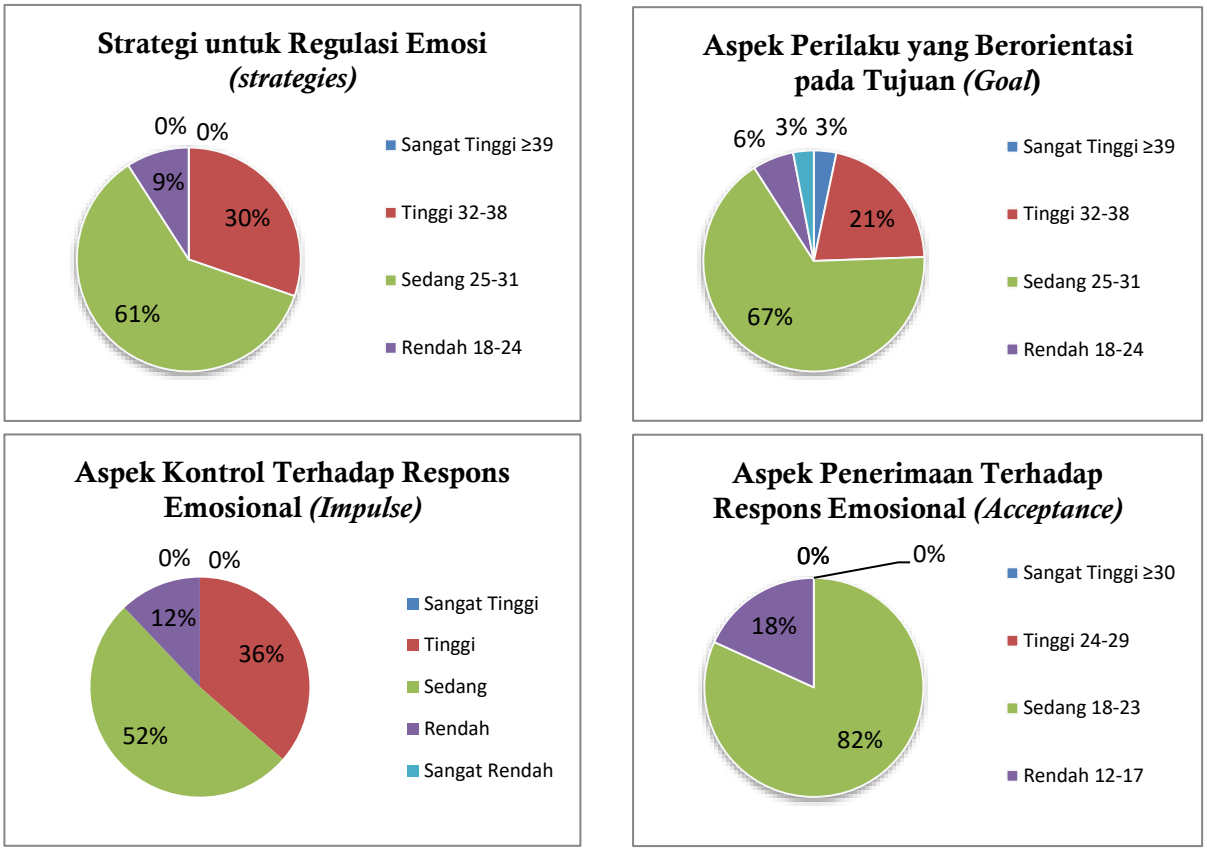
	Sangat Tinggi ≥135	Tinggi 109-134	Sedang 83-108	Rendah 57-82	Sangat Rendah ≤52
Frekuensi	0	0	6	27	0
Series 2	0	0	18,20%	81,80%	0

Pada **tabel 1**, diketahui bahwa diketahui bahwa regulasi emosi yang berada pada kategori sedang terdapat sebanyak 6 siswa dengan persentase 18,8%. Pada kategori rendah terdapat sebanyak 27 siswa dengan persentase 81,8%. Sedangkan pada kategori sangat tinggi, tinggi, dan

sangat rendah tidak ada siswa yang berada pada kategori ini. Sehingga dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi pada siswa yang mengalami *fathersless* di SMK Pertanian Pembangunan Negeri Padang berada pada kategori rendah.

Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi siswa belum berkembang secara optimal dalam menghadapi berbagai situasi yang dialami. Kondisi tersebut tidak terlepas dari latar belakang kehidupan keluarga siswa. Dalam konteks penelitian ini, siswa yang mengalami kondisi fatherless cenderung memiliki keterbatasan dalam memperoleh dukungan emosional dan teladan pengelolaan emosi dari figur ayah, sehingga berpotensi memengaruhi kemampuan regulasi emosi yang dimiliki.

Deskripsi Regulasi Emosi berdasarkan Aspek



Gambar 1. Rekapitulasi Deskripsi Data Regulasi Emosi Berdasarkan Aspek

Berdasarkan Gambar 1**,** diketahui **aspek strategi untuk regulasi emosi *(strategis)*** pada umumnya berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian siswa telah memiliki kemampuan yang cukup dalam menggunakan strategi tertentu untuk mengelola emosi, namun masih ada beberapa siswa yang belum dapat mengontrol dan mengarahkan emosinya secara adaptif ketika menghadapi tekanan atau masalah. Dalam konteks siswa yang mengalami fatherless, strategi regulasi emosi yang digunakan menunjukkan variasi kemampuan dalam mengelola emosi. Hasil penelitian Kartini, Effendy, dan Rohman (2023) menggambarkan bahwa remaja fatherless masih mengalami keterbatasan dalam mengelola emosi negatif, sehingga membutuhkan dukungan melalui layanan bimbingan dan konseling untuk membantu mengembangkan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa

remaja dengan keterbatasan dukungan emosional keluarga cenderung menghadapi tantangan dalam penerapan strategi regulasi emosi secara efektif (Zeman et al., 2016).

Pada **aspek perilaku yang berorientasi pada tujuan *(goal)*** umumnya berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian siswa telah mampu mengarahkan perilakunya sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, meskipun masih terdapat keterbatasan dalam mempertahankan fokus dan konsistensi ketika menghadapi hambatan. Aspek perilaku yang berorientasi pada tujuan (goal-directed behavior) dalam regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu untuk tetap mengendalikan perilaku dan mempertahankan arah tujuan meskipun sedang mengalami emosi negatif. Individu dengan kemampuan ini cenderung mampu menunda respons impulsif dan tetap menjalankan aktivitas yang relevan dengan tujuan yang telah ditetapkan. Namun, pada tingkat kemampuan sedang, individu masih berpotensi mengalami gangguan konsentrasi, mudah terdistraksi oleh emosi, serta kesulitan mempertahankan usaha ketika menghadapi tekanan atau situasi yang menantang (Gratz & Roemer, 2004).

Ketiga, pada aspek **kontrol terhadap respons emosional *(impulse)*** pada umumnya berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan yang cukup dalam mengendalikan dorongan emosional yang muncul secara spontan, namun kemampuan tersebut belum sepenuhnya stabil dan konsisten ketika siswa dihadapkan pada situasi yang menimbulkan tekanan atau emosi negatif. Aspek kontrol terhadap respons emosional (impulse control) merupakan salah satu komponen penting dalam regulasi emosi yang menggambarkan kemampuan individu untuk menahan dorongan respons emosional tanpa langsung bertindak secara impulsive (Defayette et al., 2022).

Terakhir, pada **aspek penerimaan terhadap respons emosional *(acceptance)*** juga berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mampu menerima pengalaman emosional yang dirasakan, baik emosi positif maupun negatif, namun penerimaan tersebut belum sepenuhnya disertai dengan kemampuan mengelola emosi secara adaptif dalam berbagai situasi. Anak yang tumbuh tanpa figur ayah berpotensi kurang mendapatkan contoh bagaimana menghadapi emosi negatif secara sehat, sehingga penerimaan emosi berkembang secara parsial dan cenderung tidak stabil (Kartini et al., 2023).

Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, adapun layanan BK yang dapat diberikan dalam meningkatkan regulasi emosi pada siswa yang mengalami *fatherless*, sebagai berikut: a) Layanan Konseling Individu, merupakan suatu layanan yang diberikan oleh konselor kepada klien guna pengentasan masalah pribadi klien (Prayitno & Amti, 2004). Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran regulasi emosi pada siswa yang mengalami fatherless, layanan konseling individual dinilai tepat untuk membantu siswa dalam memahami, mengelola, dan mengendalikan emosi yang muncul akibat kondisi keluarga yang tidak utuh. Hal ini didukung oleh penelitian Lubis et al., (2017) yang menyatakan bahwa layanan konseling individual efektif dalam membantu siswa meningkatkan kemampuan regulasi emosi, karena konseling memberikan ruang aman bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan, mengenali emosi, serta mempelajari strategi pengelolaan emosi yang adaptif. Dengan demikian, konseling individual memungkinkan konselor memberikan bantuan secara lebih mendalam dan personal sesuai dengan kondisi emosional siswa. b) Layanan Bimbingan Kelompok, Prayitno & Amti (2004), menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan layanan bantuan yang diberikan konselor dengan kegiatan diskusi kelompok. Tujuannya untuk memberikan pemahaman serta wawasan mengenai informasi yang diperoleh dari hasil bimbingan kelompok. Melalui bimbingan kelompok, siswa fatherless

dapat belajar mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi yang dialami dengan cara yang sehat melalui proses berbagi pengalaman, diskusi, dan dukungan sosial dari teman sebaya. Hal ini sejalan dengan pendapat Suriati dkk. (2020) yang menyatakan bahwa tujuan bimbingan dan konseling kelompok adalah untuk meningkatkan kemandirian serta kemampuan peserta didik agar mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam mengelola emosi dan menghadapi permasalahan pribadi.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat regulasi emosi pada siswa yang mengalami *fatherless* berada pada kategori rendah dengan persentase 81,8%. Sebagian besar siswa yang mengalami kondisi *fatherless* masih memerlukan penguatan dalam kemampuan regulasi emosi. Regulasi emosi yang baik berperan penting dalam membantu siswa menerima kondisi diri, mengendalikan emosi negatif, serta menyesuaikan diri secara adaptif dalam lingkungan sosial dan sekolah. Adapun layanan BK yang dapat diberikan dalam mambantu meningkat regulasi emosi pada siswa yang mengalami *fatherless* yaitu layanan konseling individual dan layanan bimbingan kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

Afdal., Nirwana, H., Sari, A., & Syahputra, Y. (2020). A Family Interpersonal Communication Inventory: A Development From Rasch Analysis. *Atlantis Press, Vol*. 464, 166-174.

Anjani, F., Darapriatna, N., & Putra, P. (2024). *PSIKOEDUKASI FATHERLESS DAN KETERLIBATAN*. *03*, 107–115.

Ashari, Y. (2017). *Fatherless* in Indonesia and Its Impact On Children's Psychological Development. *Jurnal Psikoislamika*, 15(1), 35–40.

Asy'ari, H., & Ariyanto, A. (2019). Gambaran Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Anak (*Paternal involvement)* di Jabodetabek. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(1), 37–44.

Defayette, A. B., Whitmyre, E. D., López, R., Brown, B., Wolff, J. C., Spirito, A., & Esposito-smythers, C. (2022). *Adolescent depressed mood and difficulties with emotion regulation: Concurrent trajectories of change*. 1–14. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.07.001.Adolescent

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation : Development , Factor Structure , and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal OfPsychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1).

Gross, J. J. (2014). Handbook of Emotion REgulation. In *The Guilford Press*.

Kartini, T., Imanduddin, D., & Taufiq, E. (2023). Bimbingan Konseling Individu Mengatasi Regulasi Emosi Negatif Pada Remaja. *Irsyad : Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, *11*(September), 167–188.

Lubis, A., Elita, Y., & Afriyati, V. (2017). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa SMA di Kota Bengkuku. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, *1*(1).

Manizar, E. (2016). Mengelola kecerdasan emosi. *Tadbir*, *II*(2), 1–16.

Prayitno & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling (EdisiRevisi)*. Jakarta: Rineka

Cipta.
Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup (Jilid I, B. Widyasinta, Penerj.)*. Jakarta: Erlangga.
Septiani, D., & Nasution, I. N. (2017). Perkembangan Regulasi Emosi Anak Dilihat dari Peran Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan. *Psychopolytan*, 1(1), 23–30.
Suriati, Mulkiyan, & Nur, M. J. (2020). *Teori & Teknik Bimbingan dan konseling*. Sulawesi Selatan: CV. Latinulu.
Yusuf, M. A. (2014). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Pramedia Group.
Wandansari, A., Nur, H., & Siswanti, D. N. (2021). Ketidakhadiran Ayah bagi Siswa Putri. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(2), 80–92.