

## **PROSES REGULASI EMOSI PADA ANAK YATIM**

- 1) Try Yanti Sitorus
- 2) Riris Anjelina Sitorus
- 3) Cynthia Tio Retta
- 4) Novilenta Br Tarigan

Jurusan Psikologi

Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia

### **INTISARI**

Penelitian ini bertujuan untuk memahami cara subjek menggambarkan emosi dan proses meregulasikan emosi mereka sebagai anak yatim. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 12 orang dengan karakteristik diantaranya (1) Laki-laki maupun perempuan yang berstatus anak yatim (2) Berusia minimal 20 tahun (3) Mahasiswa maupun pekerja. Pendekatan yang dilakukan adalah pendekatan kualitatif dengan metode pengambilan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *purposive sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya berbagai macam emosi negatif yang dirasakan subjek saat kehilangan seorang ayah seperti, merasa kecewa, emosi tidak stabil, berpikir untuk bunuh diri, berkata bahwa Tuhan jahat, berpikir untuk putus sekolah, tidak terima dan tidak menyangka, tidak percaya, merasa sedih, menangis, cemas, perasaan marah, perasaan hancur, dan kehilangan. Namun dibalik adanya emosi negatif yang ada dalam diri subjek, adanya proses regulasi emosi yang dilakukan oleh subjek seperti, mendekatkan diri kepada Tuhan, bersyukur, berdoa, beribadah, bangkit dari keadaan, berpikir positif, mengubah pola pikir maupun mencari kesibukan.

**Kata kunci : emosi, regulasi emosi, anak yatim**

## PROCESS OF EMOTION REGULATION IN ORPHANS

- 1) Try Yanti Sitorus
- 2) Riris Anjelina Sitorus
- 3) Cynthia Tio Retta
- 4) Novilenta Br Tarigan

Psikologi Mayor  
Fakultas Psikologi Prima Indonesia University

### ABSTRACT

*This study aims to determine how to describe emotions and the process of regulating their emotions as orphans. The subjects used in this study found 12 characteristics including (1) male and female who were orphans (2) Minimum age 20 years (3) Students and workers. The approach taken is an approach with the sampling method used in this study is the purposive sampling method. The results of this study indicate that there are various things that the subject feels when he loses his father's emotions such as feeling disappointed, unstable, thinking about suicide, saying that God is evil, thinking not to think, not believing, feeling sad, crying, anxious, feelings of anger, sadness, and loss. But behind the negative emotions that exist in the subject, there is a process of emotional regulation carried out by the subject such as, getting closer to God, being grateful, praying, worshiping, rising from circumstances, positive thinking, changing mindsets and looking for busyness.*

*Keywords: emotion, emotion regulation, orphans*