

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar belakang masalah

Kematian merupakan bagian yang tidak terlepas dari kehidupan manusia. Setiap manusia yang hidup di dunia ini pasti akan mati. Kematian bisa dialami oleh semua orang, baik yang tua, muda, anak-anak bahkan bayi baru lahir sekalipun. Seseorang dapat mengalami kematian akibat sakit yang dideritanya, faktor usia lanjut, kecelakaan dan sebagainya. Jika seseorang meninggal dunia, peristiwa kematian tersebut tidak hanya melibatkan dirinya sendiri namun juga berdampak pada orang lain di sekitarnya, seperti keluarga yang ditinggalkannya dan pastinya menimbulkan penderitaan bagi orang-orang yang mencintainya (Turner & Helms dalam Nurhidayati dan Chairani, 2014). Kehilangan sosok orangtua juga menimbulkan penderitaan bagi anak yang ditinggalkan, termasuk kehilangan peran dan figur orang tua yang dicintainya.

Wibowo (dalam Novita, dkk., 2016) menjelaskan bahwa orang tua adalah pihak yang bertanggung jawab untuk mendidik, mengasuh dan membesarkan anak menjadi generasi yang tangguh. Kehadiran ayah dan ibu sangat penting sebagai pondasi yang kuat dalam keluarga. Gambaran kesatuan antara kedua orangtua akan memberikan perasaan aman dan terlindung. Perasaan aman dan perasaan bahwa dirinya tertampung merupakan suatu kebutuhan dasar bagi setiap individu.

Terkhususnya peran ayah dalam keluarga, Berns (dalam Septiani dan Nasution, 2017) menyebutkan bahwa keterlibatan ayah dalam pengasuhan merupakan hal yang sangat penting. Dalam hal ini, keterlibatan ayah dalam pengasuhan merupakan suatu partisipasi aktif melibatkan fisik, afektif, dan kognitif dalam proses interaksi antara ayah dan anak yang memiliki fungsi *endowment* (mengakui anak sebagai pribadi), *protection* (melindungi anak dari sumber-sumber bahaya potensial dan berkontribusi pada pengambilan keputusan yang berpengaruh terhadap kesejahteraan anak), *provision* (memastikan kebutuhan material anak), *formation* (aktivitas bersosialisasi seperti pendisiplinan, pengajaran, dan perhatian) yang merepresentasikan peran ayah sebagai pelaksana dan pendorong bagi pembentukan dalam perkembangan anak.

Berikut merupakan kutipan wawancara dengan subjek 4 mengenai persepsinya tentang peran ayah dalam hidupnya,

*“.....Arti seorang ayah adalah pahlawan bagi anak-anaknya, serta laki-laki terhebat bagi saya.....” (S4.W1.452)*

Hal tersebut juga diutarakan oleh subjek ke 1 tentang peran ayah dalam hidupnya

*“.....Seorang ayah itu adalah tumpuan hidup, ayah adalah kepala kita jadi jika tidak ada ayah, kita hidup tanpa kepala.....”.* (S1.W1.00045 – S1.W1.00049)

Bagaimana jika sosok yang dianggap dapat memberikan rasa nyaman tersebut pergi meninggalkan keluarganya? Anak yang dianggap anggota terlemah dalam keluarga pastinya juga sangat merasa kehilangan akan sosok orangtua yang meninggalkannya untuk selama-lamanya. Menurut Mirza dan Sulistyaningsih (2013) bahwa terasa sangat menyakitkan saat kehilangan nyawa seseorang yang sangat dicintainya, terlebih pada anak yang dianggap sebagai anggota terlemah dalam keluarga.

Peristiwa tersebut akan membuat seseorang yang mengalaminya menjadi syok, sedih, kesepian, terpukul, stres, takut, merasa hampa, emosi yang tidak terkontrol, depresi, dan bahkan berniat untuk bunuh diri karena kehilangan seseorang yang sangat berarti dalam hidupnya, seperti pada kutipan wawancara dengan subjek 4 berikut

*“....Kehilangan seorang ayah sangat berat dengan adanya pengaruh emosi yang terjadi pada diri saya. Emosi yang saya rasakan memiliki sifat yang sangat sensitif terhadap perasaan. Saya cenderung memendam atau menyembunyikan perasaan yang saya alami dan hanya bisa melampiaskan emosi saya dengan menangis....”.* (S4.W1.498- S4.W1.500)

Hal yang sama juga dialami oleh subjek 1, sebagaimana kutipan wawancara berikut ini:

*“....Tuhan itu jahat, kenapa harus aku, dari sekian banyak orang di dunia ini, kenapa harus aku yang dipilih dan sempat berpikir untuk bunuh diri....”* (S1.W1.00071 - S1.W1.00072, S1.W1.00098)

Peristiwa kematian juga mempengaruhi proses perkembangan, hal ini dikarenakan kematian itu menimbulkan duka yang mendalam bagi seorang anak dan rasa duka itu menyebabkan munculnya penolakan, tidak mampu menerima kenyataan, perasaan bebas, putus asa, menangis, resah, marah, perasaan bersalah, merasa kehilangan, rindu, perasaan tidak rela.

Kematian salah satu orangtua akan menyisakan luka yang mendalam bagi remaja. Bahkan tidak jarang remaja mengalami syok dan sangat terpukul. Krisis yang ditimbulkan akibat kehilangan orang tua memiliki dampak serius dalam tahapan perkembangan remaja (Nurhidayati dan Chairani, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Goleman (dalam Septiani dan Nasution, 2017) menunjukkan bahwa anak yang hidup tanpa ayah mengalami permasalahan fisik dan psikologi seperti depresi, nilai akademik menurun, dan beberapa permasalahan lain berkaitan pergaulan.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, anak yang tidak memiliki ayah akibat kematian disebut sebagai anak yatim (KBBI, 2016). Anak yatim yang tidak lagi memiliki ayah merasa kehilangan dan kebingungan, yang memunculkan berbagai emosi dalam diri anak tersebut. Kondisi kehidupan yang baru tanpa adanya orang tua juga mengakibatkan anak mengalami gangguan dalam mengelola emosi. Semua anak memiliki pengalaman emosi saat tinggal bersama dengan orang tua mereka. Ketika anak tidak dapat lagi merasakan pengalaman emosi tersebut, maka respon emosionalnya berupa kehilangan. McGuire, dkk., (dalam Pratama, 2021) bahwa pengalaman kehilangan orang tua mengakibatkan anak memiliki perasaan kesedihan seperti marah, cemas, agresif, serta menyalahkan diri sendiri. Wong (dalam Pratama, 2021) mengemukakan bahwa anak yang memiliki pengalaman kehilangan orang tua cenderung merasakan penolakan atas kematian orang tua yang telah terjadi.

Dalam penelitian Urry dan Gross (2010) emosi adalah suatu tindakan yang mencakup perubahan ekspresi wajah, tubuh, aktivasi otak, penilaian kognitif, perasaan subjektif, dan kecenderungan dalam bertindak. Emosi dalam perubahan perasaan (sedih, bahagia, takut), ekspresi (tersenyum, berteriak, cemberut), dan perubahan yang dilakukan tubuh dan otak (aktivitas saraf, detak jantung, dan berkeringat).

Gross dan Thompson (dalam Rahmadina, dkk., 2018) menyebutkan bahwa regulasi emosi merupakan serangkaian strategi, dimana emosi diatur sesuai tujuan individu yang dilakukan untuk mempengaruhi, memperkuat, atau memelihara emosi yang dirasakannya. Lebih lanjut, Gross (dalam Utami dan Fitriyani, 2019) menambahkan bahwa regulasi emosi mengacu kepada pembentukan emosi seseorang, emosi yang dimiliki seseorang, dan pengalaman atau bagaimana seseorang mengalami mengekspresikan emosi ini.

Dengan demikian, regulasi emosi memperhatikan bagaimana emosi itu diatur, bukan bagaimana emosi mengatur sesuatu yang lain. Gross dan John (dalam Hasanah dan Widuri, 2014) menyatakan bahwa ada lima proses regulasi emosi yang dapat dilakukan yaitu *situation selection*, merupakan cara mendekati atau menghindari orang atau situasi di mana seseorang dapat menimbulkan emosi yang berlebihan. *Situation modification* merupakan cara individu mengubah lingkungan mereka sehingga mengurangi efek kuat dari emosi yang muncul. *Attention deployment* merupakan cara individu mengalihkan perhatian dari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari emosi yang berlebihan. *Cognitive change* merupakan cara menilai kembali situasi dengan mengubah pola pikir lebih positif untuk mengurangi efek kuat dari emosi. *Respon modulation* upaya individu untuk mengatur dan mengekspresikan respons emosional yang tidak berlebihan.

Danner, Snowdon dan Friesen (dalam Mirza dan Sulistyanyingsih, 2013), menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki regulasi emosi yang baik, dapat mengendalikan dan mengekspresikan emosi yang dirasakannya secara tepat.

Hal inilah yang menarik peneliti untuk mengetahui proses regulasi emosi yang dirasakan oleh anak yatim akibat reaksi emosi negatif yang dirasakannya. Berdasarkan pemaparan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengajukan judul “ **Proses Regulasi Emosi Pada Anak Yatim** ”.

## **B. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran emosi pada anak yang kehilangan seorang ayah? dan bagaimana proses regulasi emosi pada anak yang kehilangan seorang ayah?.

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran emosi yang terjadi pada anak yang kehilangan seorang ayah serta melihat proses regulasi emosi pada anak yang kehilangan seorang ayah.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini adalah

##### □ Manfaat Teoritis

Kiranya penelitian ini dapat menambah wawasan dalam bagaimana meregulasikan emosi pada saat kehilangan. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat terhadap perkembangan ilmu psikologi, terkhusus dibidang psikologisosial, psikologi klinis dan psikologi kesehatan mental.

##### □ Manfaat Praktis

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan wawasan terhadap studi lebih lanjut kepada: a) Anak Yatim, Penelitian ini diharapkan bisa memberi gambaran meregulasikan emosi pada saat kehilangan. b) Masyarakat, dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang lebih dalam mengenai meregulasikan emosi sehingga masyarakat bisa lebih mengetahui cara meregulasikan emosi.