

BAB V

PENUTUP

5.1. Pembahasan Hasil Penelitian

Perceraian orangtua yang terjadi kepada 3 informan sangat berpengaruh pada kehidupan 3 informan tersebut dengan ayah dan ibu yang bercerai anak juga merasakan dampaknya baik dampak yang positif dan negatif. Dampak – dampak yang ditimbulkan antara lain, anak menjadi pendiam dan sulit bergaul dengan lingkungan sekitar dikarenakan dirinya takut jika dicemooh karena pandangan tentang *broken home* dimasyarakat yang kurang baik. Dampak yang selanjutnya adalah anak juga mengalami sulit kepercayaan kepada lawan jenis informan membutuhkan waktu berbulan-bulan agar dapat percaya kembali dengan hubungan komitmen, dan dampak yang lainnya ialah anak juga merasakan kesepian dikarenakan orangtua yang tinggal terpisah, informan yang lainnya juga merasakan rasa iri jika melihat anak yang keluarganya utuh dikarenakan informan sudah tidak bisa merasakan kembali bagaimana pergi bersama keluarga dengan utuh.

Dampak yang ditimbulkan dari perceraian orangtua informan sangat berpengaruh dengan kehidupannya, akan tetapi informan yang mengalami dampak negatif tidak menyerah begitu saja informan juga menemukan strategi untuk mengontrol emosinya yang disebabkan oleh perceraian orangtuanya informan pada informan C menemukan cara berupa menggambar dengan itu dirinya dapat mengalihkan hal-hal negatif serta juga dapat mendapatkan hal positif dikarenakan dirinya sering menggambar dirinya juga dapat mengembangkan hobbynya dan juga dapat mendapatkan keuntungan dari strateginya karena dirinya memanfaatkannya dengan baik.

Pada informan N juga setelah mengalami dampak yang negatif dirinya juga mendapatkan hal positif yaitu dapat memotivasi dirinya sendiri untuk bangkit dan lebih fokus dengan hal-hal yang lebih penting dan masalah kepercayaannya dalam menjalin hubungan sekarang tidak mempengaruhi dirinya sudut pandangnya telah

berubah dan menjadi lebih mengerti jika perceraian tidak akan semua orang akan mengalaminya.

Strategi regulasi emosi sangat penting untuk anak yang orangtuanya bercerai dikarenakan strategi yang dilakukan dengan sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku (Gross 2014) dan di dalam regulasi emosi terdiri dari beberapa aspek yaitu *Strategies to emotion regulation, Engaging in goal directed behavior, Control emotional responses, Acceptance of emotional response* aspek-aspek ini sangat krena dengan ke empat aspek ini anak dengan orangtua bercerai dapat mengontrol perilakunya.

Dalam mengontrol perilakunya informan juga mendapatkan banyak dukungan dari lingkungan sekitarnya dari ibunya, keluarga besarnya, sahabatnya dan pasangannya. Informan C sering bercerita dengan ibunya jika dirinya merasa sedang tidak baik-baik dan menurut informan C itu sangat membantu, informan J juga merasakan hal sama informan J juga sering *sharing* dengan ibunya dan menurut J itu juga sangat membantu. Selain keluarga menurut N pasangan juga mendukung di karenakan dirinya *introvert* informan N lebih dulu menyelesaikannya sendiri baru dirinya bercerita dengan pasangannya.

Dengan dukungan dan strategi yang ketiga informan punya mereka dapat menghadapi perceraian orangtuanya dengan hal yang positif dan tidak lagi berhenti ditempat bersedih dan merasakan kesedihan karena orangtuanya yang bercerai, informan dapat menghadapi semua ini dikarenakan informan memilih dan mengontrol emosinya dengan tepat sehingga dirinya dapat menemukan strategi regulasi emosi yang dibutuhkan untuk menghadapi permasalahan yang timbul karena perceraian orangtuanya.

5.2. Refleksi

Banyak hal-hal baru yang didapatkan oleh peneliti setelah melakukan penelitian ini dan peneliti juga mendapatkan banyak pengetahuan baru tentang strategi regulasi emosi pada anak yang orangtuanya bercerai yang juga sangat

melekat dengan peneliti dan peneliti juga dapat mengerti bagaimana cara menghadapi perceraian orangtua dengan cara apa dan strategi apa yang tepat untuk anak yang mengalami hal tersebut.

Perceraian orangtua yang peneliti teliti juga dapat membuka pengetahuan peneliti bahwa perceraian orangtua sangat berdampak untuk kehidupan anak-anaknya, membuat anak trauma oleh kepercayaan dan tidak percaya diri yang berdampak tidak mau menjalin relasi dengan teman dan lawan jenisnya hal ini sangat berpengaruh dikarenakan informan jika mendapat dampak seperti itu dan tidak bangkit akan membuat trauma yang berkepanjangan.

Peneliti juga banyak belajar bahwa dukungan serta lingkungan yang tepat sangat berpengaruh pada anak yang orangtuanya bercerai. Anak yang orangtuanya bercerai jika tidak mendapat dukungan akan semakin terpuruk dan semakin trauma, akan tetapi jika anak mendapatkan dukungan dan *support* anak dapat menjalani hidupnya dengan tenang kembali dan dapat mengontrol perilaku emosi dengan tepat. Peneliti juga harus banyak kembali belajar dikarenakan ada beberapa data yang belum tergali secara tepat sehingga menyebabkan beberapa informasi yang seharusnya bisa digali lebih dalam menjadi terlewatkan begitu saja.

5.3. Kesimpulan

Strategi regulasi emosi sangat dibutuhkan pada anak yang orangtuanya bercerai untuk anak dapat mengontrol dan mengatur emosinya karena jika anak yang orangtuanya bercerai tidak memiliki strategi emosi yang tepat akan menyebabkan dirinya terjerumus pada perilaku dan emosi yang negatif dan jika anak yang orangtuanya bercerai memiliki strategi regulasi emosi yang kurang tepat akan membuat dirinya semakin tenggelam pada permasalahannya.

Namun jika anak yang orangtuanya bercerai menemukan dan berhasil menerapkan strategi regulasinya dengan tepat akan menimbulkan dampak positif seperti anak yang orangtuanya bercerai dapat fokus terhadap hobbynya dan menyalurkannya sebagai hal positif yang menguntungkan dirinya. Melalui

permasalahan orangtua yang bercerai, anak yang orangtuanya yang bercerai juga dapat mengembangkan dirinya kearah yang lebih positif.

5.4. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, berikut saran dan masukan yang diberikan oleh peneliti:

1. Bagi informan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran dan evaluasi diri untuk ke depannya akan tetap melakukan hal-hal positif yang dapat bermanfaat bagi diri sendiri strategi-strategi yang membantu informan seperti informan menjalankan hobby nya menggambar yang membuat dirinya juga dapat menyalurkan emosinya pada hal yang positif dan juga dengan cara berolahraga yang membuat informan dapat melepas penat serta dapat juga dengan cara berlibur yang dapat membuat informan lepas sejenak dari permasalahan orangtuanya yang bercerai.

2. Bagi Para Orangtua

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data untuk melihat bagaimana pentingnya peran orangtua pada kehidupan anak dan juga bagi para orangtua sangat penting memberikan perhatian pada anak agar anak merasa terayomi.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan penelitian selanjutnya terkait dengan strategi regulasi emosi individu dewasa awal yang orangtuanya bercerai

DAFTAR PUSTAKA

- Anggreiny, N. (2014). Rational emotive behavioral therapy (REBT) untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi remaja korban kekerasan seksual. *Jurnal Psikologi*, 05(10), 1-15.
- Amalia, S.T. & Cahyanti, I.Y. (2021). Gambaran Resiliensi pada Individu Dewasa Awal terhadap Situasi Akibat Perceraian Orangtua. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*. Vol. 1(1), 268-279
- Amato, P. R. (2001). Children of Divorce in the 1990s: An update of the Amato and Keith (1991) metaanalysis. *Journal of Family Psychology*, 355-375
- Chen, H. (2016). A theoretic review of emotion regulation. *Open Journal of Social Sciences*, 4, 147-155
- Dagu, S.M. 2002. Psikologi Keluarga. Jakarta : Rineka Cipta
- Detta, B., & Abdullah, S.M. (2017). Dinamika Resiliensi Remaja Dengan Keluarga Broken Home. *InSight*, Vol. 19(2). ISSN: 1693–2552
- Fitria, R. dkk (2020). Pola komunikasi keluarga cerai dalam membina perilaku anak. *Jurnal dakwah dan komunikasi* Vol. 5 No.2 . E-ISSN : 2548-3366
- Firdaus, M.H.I., & Gusmartasia A. (2020) Tingginya Kasus Cerai Gugat di Pengadilan Agama Padang Kelas IA. *Jurnal kajian dan pengembangan umat*. Vol. 3 (1). E-ISSN : 2715-8403
- Gita M.S., & Endang P. (2021). Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Rentang Usia pada Remaja dengan Orangtua Bercerai. *Psikologika*. Vol 26. DOI:10.20885
- Gross, J. J. & Thompson, R. A (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundation. *Handbook of Emotion Regulation*, edited by. James J. Gross. New York : Guilford Publications. New York

- Gross, J.J. (2014). *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guildford Press
- Hariyani, A (2018). Hak Asuh Anak Pasca Perceraian. *Jurnal Supremasi*. Vol. 12(1), 69-70. ISSN : 1412-517X,
- Hanurawan, F. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Hodgetts, D. J., & Stolte, O. M. E. (2012). Case-based research in community and social psychology: Introduction to the special issue. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 22, 379–389. doi: 10.1002/casp.2124
- Kementerian Agama. (2019). Jumlah Nikah, Talak dan Cerai di Provinsi Jawa Timur, 2016-2018. Badan Pusat Statistik. Diakses dari : [BPS Provinsi Jawa Timur](#)
- Kelleher, K. J., McInerney, T. K., Gardner, W. P., Childs, G. E., & Wasserman, R. C. (2000). Increasing Identification of Psychosocial Problems: 1979-1996. *Official Journal of The American Academy of Pediatrics*, 1313-1321.
- Monks, F. J., Knoers, A. P., & Hadinoto, S. R. (2001). Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Musbikin, I. (2008). Mengatasi anak-anak bermasalah. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Nurdin A . (2013). *Bahagia dalam Pandangan Islam dan Barat*. 2(2), 1–15
- Poerwandari, E. K. (2017). *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Jakarta: LPSP3 UI
- Samya, D.P., & Sofiati, U. Subjective Well-Being Anak Dari Orang Tua Yang Bercerai. *jurnal psikologi*. Vol 35(2), 194 – 212 ISSN: 0215-8884
- Santrock, John W. (2013). *Life-span Development, Fourteenth Edition*. New York: Mc GrawHill.

- Shaffer, DR. (2005). *Social and Personality Development*. USA :Thomson
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys To Finding Your Inner Strength And Overcome Life's Hurdles*. New York: Broadway Books
- Willis, S.S. 2011. *Konseling keluarga (Family Counseling)*. Bandung: Alfabeta