

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mengatur emosi adalah cara seseorang tahu, mengerti, dan mengontrol perasaan supaya cocok dengan keadaan. Mengatur emosi dengan baik bisa bantu anak remaja selesaikan masalah, punya teman baik, dan tidak bertindak buru-buru. Tapi, kalau tidak bisa atur emosi, bisa muncul masalah sikap, susah berteman, dan ada bahaya masalah perasaan.

Masalah regulasi emosi pada remaja di Ternate Selatan semakin terlihat seiring dengan bertambahnya tekanan sosial serta minimnya bantuan emosional dalam keluarga. remaja di daerah ini merasakan tumbuh kembang tanpa adanya sosok ayah, sehingga remaja mengalami kesusahan dalam mengontrol, mengutarakannya, dan mengontrol emosi seperti mudah marah, sedih maupun cemas. Tidak hanya pendidikan di Ternate Selatan belum memiliki program yang khusus dirancang untuk meningkatkan potensi regulasi emosi pada remaja, sementara akses terhadap layanan konseling juga sangat terbatas. Adanya stigma negatif pada kesehatan mental di tengah masyarakat turut memperparah situasi, karena remaja seringkali memendam tekanan emosionalnya, yang kemudian dapat muncul dalam bentuk perilaku agresif, menarik diri, atau konflik dengan lingkungan sosialnya.

regulasi emosi meliputi kemampuan seseorang dalam mengelolajenis emosi yang muncul, waktu munculnya, serta bagaimana emosi itu diungkapkan. Ini adalah proses aktif untuk mengelola respons emosional agar sesuai dengan tujuan pribadi atau tuntutan situasi, mencakup berbagai strategi

mulai dari mengubah bagaimana kita melihat suatu kejadian hingga menekan ekspresi emosi (James J.Gross, 2007).

Fenomena remaja di Kota Ternate mengalami kesulitan mengontrol emosi, yang terlihat dari seringnya konflik antar pelajar. Fenomena kesulitan regulasi emosi pada remaja terlihat dari berbagai kasus konflik dan perkelahian antar pelajar maupun kelompok pemuda yang kerap diberitakan media. Misalnya, pada Januari 2024 terjadi pengeroyokan terhadap seorang santri di Kelurahan Gambesi oleh sekelompok remaja, serta bentrokan antar pemuda Gambesi dan Fitu pada Oktober 2024. Bahkan, kasus tawuran antar pelajar juga sempat mencuat pada Februari 2024 di lingkungan sekolah menengah. Kejadian-kejadian ini memaparkan bahwa sebagian remaja di Ternate Selatan masih sulit mengatur emosi, mudah terpancing konflik, dan cenderung menyalurkan kemarahan dengan perilaku menyerang. Kondisi ini memperlihatkan bahwa kemampuan regulasi emosi menjadi isu penting yang perlu diperhatikan, terutama karena banyak faktor lingkungan dan keluarga, seperti kurangnya perhatian atau kontribusi figur ayah, yang dapat mengarahkan cara remaja mengatur emosinya.

Banyak remaja di Kota Ternate Selatan sering berkelahi dan ribut dengan teman lain. Ini menunjukkan mereka belum bisa mengatur perasaan. Hal ini penting karena kalau tidak bisa atur emosi, bisa jadi marah, susah berteman, dan masa depan bisa terganggu. Salah satu hal yang bisa membuat emosi susah diatur adalah tidak ada ayah. Banyak anak di sana hidup tanpa ayah karena ayahnya meninggal, pisah, atau kerja jauh. Anak jadi kurang kasih sayang dan contoh dari ayah. Karena itu, perlu tahu apakah tidak ada ayah membuat anak susah atur emosi. Hasil penelitian ini bisa bantu orang tua,

guru, dan sekolah agar tahu pentingnya ayah dan bisa bantu anak atur emosinya lebih baik.

Kata Gross (2007), cara mengatur emosi dipengaruhi banyak hal, seperti cara mengontrol perasaan, tubuh, dan lingkungan sekitar, termasuk cara orang tua mendidik. Salah satu hal penting dari lingkungan adalah ayah. Kalau ayah tidak ada, anak bisa sulit mengatur emosi karena tidak ada contoh dan tidak ada yang memberi dukungan. Banyak anak di Kota Ternate tidak tinggal dengan ayah. Karena itu, penelitian ini ingin membuat orang tahu bahwa hal ini bisa mengganggu perasaan anak. Penelitian ini ingin tahu seberapa besar pengaruh tidak ada ayah pada cara anak mengatur emosi.

Penelitian berjudul “Pengaruh Ketiadaan Figur Ayah terhadap Regulasi Emosi pada Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Angkatan 2021 UIN Sultan Syarif Kasim Riau” menunjukkan 56% mahasiswa yang tidak punya ayah kesulitan mengatur emosi. Hasil ini menunjukkan bahwa kehilangan ayah bisa sangat berpengaruh pada perasaan dan cara anak mengatur emosinya (Damayanti et al., 2023).

Penelitian berjudul “Regulasi Emosi Remaja Wanita yang Merasakan Fatherless” di UIN Sunan Ampel Surabaya membahas cara remaja wanita mengatur perasaan tanpa ayah. Hasilnya, remaja yang tidak hidup dengan orang tua lengkap, terutama ayah, bisa merasakan hal buruk seperti marah, takut, bersikap kasar, sedih berlebihan, dan merasa putus asa (Fassot et al., 2022).

Haryanto dan Putri (2024) dalam penelitian berjudul “Pengaruh Kehadiran Ayah terhadap Regulasi Emosi dan Kepercayaan Diri pada Remaja”

meneliti hubungan ayah dan anak. Hasilnya, ayah yang hadir dan ikut mengasuh anak bisa membantu anak lebih baik dalam mengatur emosi. Semakin besar peran ayah, semakin baik anak mengelola perasaan (Li et al., 2023; $p = 0,001$).

Penelitian tentang pengaruh tidak adanya ayah pada anak remaja sudah pernah dilakukan. Tapi, kebanyakan dilakukan di kota besar seperti Jakarta atau Surabaya, dan lebih sering membahas nilai sekolah atau sikap sosial. Belum banyak yang membahas hubungan tidak ada ayah dengan cara anak mengatur emosi di daerah seperti Kota Ternate Selatan. Padahal, banyak ayah di sana kerja jauh, pisah, atau sudah meninggal. Hal ini bisa pengaruhi emosi anak. Maka, penting untuk meneliti pengaruh tidak ada ayah pada emosi anak di Ternate Selatan.

Berdasarkan cerita di bagian awal, penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Tidak Adanya Ayah terhadap Cara Remaja Mengatur Emosi di Kota Ternate Selatan.”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah di atas, maka pertanyaan dalam penelitian ini adalah: apakah tidak adanya ayah berpengaruh pada cara remaja mengatur perasaan di Kota Ternate Selatan?.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah tidak adanya ayah berpengaruh pada emosi remaja di Ternate Selatan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa membantu ilmu psikologi, terutama tentang tumbuh kembang dan keluarga, serta menambah bacaan tentang pengaruh tidak adanya ayah pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Remaja:

Memberi pengetahuan tentang pentingnya bisa atur perasaan dan akibat dari tidak ada ayah, supaya mereka bisa belajar atur emosi dengan baik.

b) Bagi Orang Tua:

Menambah pengertian tentang pentingnya ayah dalam merawat anak dan dekat dengan anak secara perasaan.

c) Bagi Sekolah dan Konselor:

Bisa jadi contoh untuk buat kegiatan bimbingan bagi siswa yang susah atur emosi karena tidak ada ayah.

d) Bagi Peneliti Selanjutnya:

Bisa jadi bacaan dan dasar untuk penelitian lain tentang tidak ada ayah dan cara remaja atur emosi.