

KONSELING INDIVIDU TEKNIK *CLIENT CENTERED* DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA *FATHERLESS*

Nadia Riski Febrianti¹, Nur Azmi Wiantina², Muhammad Fauzan Muttaqin³

¹nadia.riskifebrianti24@gmail.com, ²wiantinaazmi@gmail.com, ³Fauzan@idaqu.ac.id

Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Institut Daarul Qur'an Jakarta

Abstract

This study aims to examine the effectiveness of individual counseling using the client-centered technique in improving emotional regulation among fatherless adolescents. Adolescence is a critical stage marked by emotional instability, especially for those who grow up without a father figure. Fatherlessness can trigger emotional issues such as anxiety, anger, and difficulties in social interaction. This research employed a qualitative approach with a case study method involving a ninth-grade student at SMPN 18 Tangerang who experienced fatherlessness due to parental divorce. Data were collected through observation, interviews, and documentation. Thematic analysis was used to identify key patterns and emotional themes from the subject's experiences. The findings indicate that the client-centered technique supported the counselee in recognizing, expressing, and managing emotions more adaptively. After four counseling sessions, the subject demonstrated improved emotional regulation, such as better emotional expression, use of positive coping strategies, and increased learning motivation. This humanistic-based counseling approach proved effective by providing a safe and non-judgmental space, allowing the counselee to explore self-awareness and develop healthier emotional responses. Thus, client-centered individual counseling can serve as a viable intervention strategy to support the psychological well-being of fatherless adolescents.

***Keywords:* Client-centered, Emotional Regulation, Fatherless**

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling individu dengan teknik client centered dalam meningkatkan regulasi emosi pada remaja fatherless. Masa remaja merupakan fase yang rawan terhadap ketidakstabilan emosi, terlebih pada remaja yang kehilangan peran ayah dalam kehidupannya. Kondisi fatherless dapat memicu berbagai gangguan emosional seperti kecemasan, kemarahan, dan kesulitan dalam bersosialisasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus pada seorang siswi kelas IX di SMPN 18 Tangerang yang mengalami fatherless akibat perceraian orang tua. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi, sedangkan analisis data dilakukan menggunakan teknik tematik untuk mengidentifikasi pola dan tema dari pengalaman emosional subjek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *client centered* membantu konseli dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosinya secara lebih adaptif. Setelah mengikuti empat

sesi konseling, subjek menunjukkan peningkatan regulasi emosi, seperti kemampuan mengungkapkan perasaan, menggunakan strategi coping sehat, dan meningkatnya motivasi belajar. Konseling dengan pendekatan *client-centered* ini efektif karena memberi ruang aman bagi konseli untuk memahami dirinya tanpa rasa takut dihakimi, sehingga layak diterapkan sebagai strategi intervensi psikologis bagi remaja fatherless

Kata Kunci : *Client Centered*, Regulasi Emosi, *Fatherless*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak dan masa dewasa. Salah satu hal yang terjadi pada masa remaja yaitu perubahan psikologis emosionalnya yang menyebabkan remaja mengalami ketegangan emosi yang meningkat. (Putri, 2024). Masa remaja merupakan waktu yang sangat penting ketika seseorang mengalami perubahan fisik dan psikologis yang signifikan. Perubahan emosi menjadi salah satu tantangan utama fase ini. Tekanan psikologis seperti stress, depresi, serta berbagai emosi negatif seringkali muncul dan menjadi hal yang lumrah (Muslimahayati & Rahmy, 2021). Menurut (Saputra et al., 2024) kemampuan mengelola emosi menjadi faktor kunci untuk menghadapi tantangan dan menjaga perkembangan intelektual remaja. Ketidak mampuan dalam mengontrol emosi dapat berdampak pada perilaku sosial serta hubungan remaja dengan keluarga maupun masyarakat. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memahami dan mengelola emosinya agar dapat mengambil keputusan yang adaptif, tanpa menimbulkan konflik baik terhadap diri sendiri maupun orang lain.

Keluarga ibarat sekolah yang memiliki pemimpin seperti kepala sekolah. Pemimpin dalam keluarga adalah ayah, yang memainkan peran penting dalam mendidik, melindungi dan mengayomi anggota keluarganya termasuk anak. Kehadiran ayah dalam membesarkan anak sangat penting. Jika tidak adanya peran ayah sepenuhnya dalam membesarkan dan mengasuh anak akan mempengaruhi keadaan psikologis dan emosional anak. Tidak semua anak dapat merasakan peran ayah dalam proses perkembangannya hingga tahap dewasa. Hal ini terjadi bukan semata-mata karena perceraian dan kematian, namun dapat terjadi karena ketidak hadirannya peran ayah dalam pengasuhannya. *Fatherless* juga disebabkan kurangnya kerja sama antara ayah dengan ibu dalam membesarkan dan pengasuhan, serta kurangnya waktu berdua antara anak dengan ayahnya. (Kurnia, 2025). *Fatherless* adalah suatu kondisi dimana seorang anak mengalami tidak adanya peran ayah, baik secara fisik maupun mental dalam kehidupannya. Meskipun ayah secara fisik hadir, tetapi banyak anak yang

kehilangan interaksi langsung dan hubungan emosional nya dengan ayah mereka. Fenomena ini sangat menjadi perhatian penting dalam kajian peran pengasuhan, karena ketidak hadirannya mempengaruhi perkembangan komunikasi positif antara ayah dengan anak yang sangat relevan untuk remaja. (Majid et al., 2024)

Banyak anak di Indonesia mengalami kehilangan peran ayah mereka dalam perkembangannya karena perceraian atau alasan lain. Hilangnya figur ayah dalam kehidupan anak dapat berdampak langsung pada perkembangan psikologis, dan keluarga yang tidak lengkap dapat berdampak pada anak tersebut (Kartini et al., 2023). Tahap remaja, individu akan tertarik kepada lawan jenis, minat, karir dan identitas. Hal ini mengarah pada tekanan tersendiri untuk remaja, seperti tekanan untuk kinerja akademik, kebutuhan akan popularitas, keinginan untuk diterima, merasa cocok dalam kelompok sosial yang tepat, dan masalah hubungan dengan lawan jenis. Situasi ini terkait dengan perubahan emosional, perubahan minat, peran, dan kondisi lingkungan yang menyebabkan tekanan sosial yang memicu kaum muda.

Menurut (Kurnia, 2025) dalam penelitian Damayanti (2023) Regulasi emosi adalah cara untuk mengendalikan emosi yang dirasakan secara adaptif, sehingga dapat mencapai yang diharapkan. Remaja yang mengalami *fatherless* dengan gangguan emosi seperti ketakutan dan depresi memengaruhi cara mereka berempati dan bersimpati dengan kondisi. Remaja memiliki rasa ingin tahu yang lebih tinggi dari pada apa pun. Banyak remaja terjebak dalam rasa ingin tahu karena sesuatu yang baru dan tidak dapat mengekspresikannya dengan baik. Ini bisa karena kurangnya bantuan atau peran orang tua atau guru. Jika remaja dapat berhasil mengatur emosi dengan baik dalam arti kecerdasan emosi mereka baik (Pendidikan et al., 2024).

Salah satu pendekatan yang efektif dalam mendukung regulasi emosi yaitu melalui konseling individu. *Client Centered* sering juga dikenal sebagai teori non direktif atau berpusat dengan kepribadian. *Client centered* sebagai model untuk pendekatan dalam konseling merupakan hasil dari ide Carl Rogers. Rogers adalah seorang empiris yang membangun teori pada data mentah. Dia percaya pada pentingnya pengamatan subyektif. Dia percaya bahwa pemikiran yang cermat dan validasi penelitian diperlukan untuk menolak kecurangan diri (*self-deception*). Pendekatan konseling dengan teknik *client centered* yang menekankan keterampilan klien untuk menentukan masalah pentingnya sendiri dan menyelesaikan masalahnya. Konsep dasar

yang mendasari adalah masalah yang berkaitan dengan konsep diri (self), realisasi diri, teori kepribadian, dan alam (Konseling et al., 2024).

Dalam setahun terakhir penelitian terdahulu (Pokhrel, 2024) menunjukkan hubungan antara fatherless terhadap kemampuan regulasi emosi remaja menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara fatherless dengan regulasi emosi $r = -0,262$ dan $Phitung = 16,528$ ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa hubungan negatif antara fatherless dengan kemampuan regulasi emosi sangat signifikan, semakin tinggi siswa merasa kehilangan sosok ayah maka semakin rendah kemampuan siswa dalam mengendalikan dan mengelola emosinya.

Dalam penelitian ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Konseling Individu Teknik *Client Centered* Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja *Fatherless*”. Subjek penelitian terdiri dari remaja putri kelas IX di SMPN 18 Tangerang yang kehilangan sosok ayah sejak usia dini yang disebabkan adanya perceraian dan menunjukkan kesulitan dalam meregulasi emosinya. Berdasarkan latar belakang penelitian di atas, remaja yang tumbuh tanpa adanya peran ayah mereka seringkali menghadapi tantangan dalam perkembangan emosional. Kurangnya peran ayah dapat berdampak secara negatif mempengaruhi regulasi emosinya, dan kemampuan untuk mengatasi stres. Minimnya penelitian yang secara spesifik meneliti efektifitas intervensi konseling individu teknik *client centered* pada remaja *fatherless* dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi mereka. Maka dari pada itu peneliti akan mengkaji bagaimana konseling Individu teknik *client centered* dapat membantu meregulasi emosi remaja yang *fatherless*.

Penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya karena berfokus secara khusus pada remaja *fatherless* dan dampaknya terhadap regulasi emosi. Banyak penelitian telah menyelidiki regulasi emosi remaja, tetapi hanya sedikit yang memeriksa populasi remaja *fatherless*. Studi ini mempertimbangkan faktor-faktor tertentu yang terkait dengan kurangnya peran ayah, seperti dinamika keluarga, dukungan sosial, dan pengalaman hidup remaja tanpa ayah, untuk memahami bagaimana faktor-faktor ini berinteraksi dan mempengaruhi efektivitas konseling individu. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam dan lebih spesifik tentang kebutuhan remaja yang belum terpecahkan secara spesifik dalam konteks regulasi emosi remaja.

Studi ini penting karena dapat berkontribusi secara signifikan terhadap pengembangan intervensi yang ditargetkan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja. Temuan penelitian ini dapat memberikan informasi kepada konselor, guru Bimbingan dan konseling serta orang tua untuk memahami kebutuhan spesifik remaja *fatherless* dan merancang strategi intervensi yang efektif (Humairah & Komalasari, 2024). Meningkatkan kemampuan untuk mengatur remaja secara emosional akan membantu mereka mengatasi tantangan hidup, mengembangkan hubungan yang sehat, dan mencapai potensi yang optimal. Studi ini juga dapat memberikan rekomendasi serta mendukung keluarga *fatherless* dan memberikan akses yang lebih baik ke layanan kesehatan mental untuk remaja.

METODE

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus (siswi SMPN 18 Tangerang), untuk menganalisis pelaksanaan konseling individu dengan teknik *client centered* untuk meningkatkan regulasi emosi remaja *fatherless*. Metode penelitian kualitatif merupakan penelitian yang memfokuskan pada kegiatan mengidentifikasi, memfokuskan, mendokumentasi dan mengetahui suatu fenomena yang terjadi pada subjek penelitian lebih mendalam. (Sugiyono, 2021). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus yang bertujuan untuk memahami secara mendalam emosi remaja yang mengalami *fatherless*. Studi kasus adalah proses mengumpulkan data dan informasi. Dengan cara ini, peneliti berupaya menemukan semua variabel penting yang terikat pada topik yang diselidiki. Selain itu, dalam pendekatan studi kasus seorang peneliti akan meneliti satu individu tertentu secara mendalam dengan berusaha menemukan semua variabel termasuk topik pengembangan diri, penyebab kejadian, perilaku sehari-hari subjek dan alasan perilaku, dan bagaimana mengubah perubahan dalam perubahan perilaku dan perilaku (Auliya, 2017).

Penelitian ini menggunakan tiga teknik utama yang digunakan dalam pengumpulan data adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Setelah data dikumpulkan, analisis data selanjutnya dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik tematik. Analisis tematik adalah salah satu cara yang dapat digunakan dalam menganalisis data dengan tujuan dapat menemukan pola atau tema melalui data

yang sudah dikumpulkan dengan peneliti. Teknik ini adalah salah satu metode penelitian yang sangat efektif yang menginginkan analisis data yang terperinci dalam menemukan tema-tema yang penting. Bahkan analisis tematik ini dianggap sebagai keterampilan inti atau pengetahuan dasar untuk melakukan analisis penelitian kualitatif (Rozali, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada tanggal 21 Februari 2025. Informasi diperoleh dari guru BK, terdapat siswa kelas IX yang mengalami kesulitan dalam meregulasikan emosinya, perkembangan emosional anak yang mengalami fatherless (cerai hidup) menunjukkan belum berkembang dengan baik. Regulasi emosi pada siswa seperti kurangnya motivasi belajar, kesulitan dalam mengekspresikan dan mengontrol emosinya, saat menghadapi masalah, kurangnya kedisiplinan dapat disebabkan karena tidak adanya role model atau tidak adanya peran ayah dalam keluarganya sehingga mencari perhatian lebih. Wali kelas ADJ mengatakan bahwa ADJ memiliki regulasi emosi yang rendah karena orang tua nya yang bercerai sejak ADJ kecil. ADJ mengalami kesulitan dalam bersosialisasi karena tidak adanya perhatian atau pengawasan dari kedua orang tuanya langsung. Semenjak kedua orang tua nya bercerai ADJ tinggal dengan kakek dan neneknya, yang menyebabkan ADJ sulit untuk bersosialisasi, tidak adanya semangat ketika belajar dan berdampak pada kenakalan remaja seperti bolos sekolah. ADJ pun mengakui bahwa tidak adanya peran ayah berdampak besar dalam hidupnya, ADJ merasakan cemas dan merasakan kesepian. Peneliti menyimpulkan bahwa regulasi emosi ADJ belum baik. Karena ADJ cenderung menarik dirinya dari sosial, tidak adanya semangat belajar, selalu memendam apa yang di rasakan tanpa di ceritakan dengan orang lain yang menyebabkan ADJ merasa cemas yang berlebih.

Tabel 1. Hasil Wawancara Guru BK dan Wali Kelas

No.	Subyek	Hasil Wawancara
1.	Guru BK	Berdasarkan pengamatan kami, anak-anak yang fatherless csangata cenderung mempunyai emosi yang tidak baik atau bisa

sebaliknya seperti menarik diri. Ada yang mudah marah karena hal-hal kecil, seperti ditegur temannya tetapi ada juga yang memilih untuk diam, menarik dirinya dari ruang lingkup pertemanan. Terkadang sikap mereka tidak stabil, bisa ceria bisa juga tiba-tiba murung tanpa adanya alasan. Oleh karena itu ketika adanya sesi konseling yang dilakukan, biasanya saya memulai dengan membangun kepercayaan terlebih dahulu, karena siswi ini cenderung sulit terbuka. Setelah mereka merasa nyaman, secara perlahan saya arahkan kesadarannya tentang perasaan dirinya sendiri terhadap apa yang sedang ia rasakan, lalu saya bantu untuk mengenal emosi yang dirasakan, dan mengajarkan teknik regulasi emosi yang baik.

2. Wali Kelas

Saya sering melihat ADJ terlihat kurang stabil dalam mengelola emosinya, tidak konsisten terutama ketika menghadapi tekanan seperti tugas yang menumpuk atau ketika mendapatkan teguran. Selain itu ADJ suka sekali menarik dirinya dari pergaulan, terkadang ADJ juga melakukan bolos sekolah. Yang sering saya perhatikan ADJ ini tidak mampu mengungkapkan perasaan yang dirasakannya dengan baik seperti tidak fokus ketika belajar, terlihat kehilangan motivasi untuk belajar.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap guru bk dan wali kelas nya ADJ menunjukkan kalau ADJ sulit untuk meregulasi emosinya dengan baik, yang berdampak pada psikologisnya. Selain itu, guru bk mengamati ada beberapa tanda-tanda kecemasan seperti sulit fokus ketika berbicara, mudah gelisah, menutup diri akibat tidak adanya peran ayahnya di kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu guru bk mengadakan sesi konseling menggunakan teknik *Client-Centered* sebagai strategi untuk membantu ADJ mengenali dirinya sendiri, memahami bagaimana meregulasi emosi yang baik. Selanjutnya, berdasarkan hasil wawancara dengan wali murid juga menunjukkan ADJ mengalami kesulitan dalam regulasi emosinya, terutama dalam belajar di kelas sering kali tidak fokus.

Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara dengan ADJ dengan tujuan memahami Regulasi emosi dan strategi apa yang dilakukan setelah dilakukannya konseling individu.

Tabel 2. Hasil Wawancara ADJ

No.	Subyek	Hasil Wawancara
1.	ADJ	Terkadang saya merasakan sepi, seperti ada bagian dari hidup saya yang hilang. Kalau melihat teman-teman yang suka menceritakan tentang ayahnya saya merasakan cemburu, terkadang saya sering merasakan cemas dengan masa depan saya karena tidak adanya panutan atau semangat untuk mendapatkan sekolah yang saya inginkan . Saya juga sering kali sulit untuk mengontrol emosi saya dengan baik, setelah dilakukannya konseling dengan guru BK saya mencoba untuk menenangkan diri seperti menarik napas ketika sedang marah, atau saya menulis jurnal dan mendengarkan musik yang menurut saya dapat membuat saya menjadi lebih tenang. Setelah beberapa

kali dikonseling saya merasakan lega karena sudah di dengar dan diarahkan bagaimana caranya meregulasi emosi dengan baik.

Berdasarkan hasil wawancara dengan ADJ diatas mengungkapkan bahwa konseli sulit dalam mengontrol emosinya ketika sedang marah, tidak hanya itu konslei pun sering kali merasakan cemas akan masa depannya karena tidak adanya semangat untuk belajar demi mendapatkan sekolah yang diinginkannya. Konseli mengungkapkan bahwa ketika ia mengalami hal sulit dalam mengontrol emosinya konseli melakukannya dengan menulis jurnal dan mendengarkan musik.

Kemudian dari hasil wawancara di atas dapat disimpulkan, Regulasi emosi remaja *fatherless* di SMPN 18 Tangerang disebabkan kurangnya figur ayah dalam kehidupannya, yang dapat menyebabkan regulasi emosi yang kurang stabil dalam menghadapi sebuah masalah.

Tabel 3. Hasil Penelitian ADJ

Inisial	usia	Sebelum Konseling Individu	Sesudah Konseling Individu	Penerapan Sehari-hari	Indikator Regulasi Emosi
ADJ	15	Mudah marah, Sering Mengurung diri di dalam kamar, Perasaan yang tidak stabil, Merasa Insecure	Merasa lebih enang dan percaya diri. Mulai mengungkapkan emosi yang di pendam sebelumnya. Merasa lebih didengar dari sebelumnya	Berdo,a ketika cemas , menulis jurnal perasaan, menekuni hobi, ruti berdiskusi atau cerita dengan teman untuk mendapatkan dukungan	Identifikasi emosi (Sedang) Penerimaan emos Sedang-Tinggi) Ekspresi Emosi (Sedang-Tinggi) Pengendalian em (Sedang) Strategi coping positif (Tinggi)

Setelah menjalani empat sesi konseling individual yang berfokus pada konseli, subjek mulai menunjukkan hasil, konseli mengatakan perasaannya lebih lega dan mampu mengungkapkan atau meregulasikan emosinya secara lebih sehat dari sebelumnya, sebagian emosi yang sebelumnya dipendam kini dapat ia salurkan dengan cara menulis jurnal, sehingga intensitas kemarahan dan kesedihannya menurun.

Pendekatan konseling yang dilakukan dengan teknik *client centered* dapat memberikan ruang kepada konseli untuk bercerita. Sehingga konseli merasa dihargai dan dipahami, dalam hal seperti ini konseli terlepas dari rasa khawatir dari perasaan di hakimi sehingga konseli berani untuk mengeluarkan perasaan yang selama ini dipendam. Konselor hanya memberikan arahan bagaimana mengelola emosi yang baik. Di dalam teori *client-centered* dikemukakan *Carl Rogers*, setiap orang memiliki kecenderungan bawaan yang menuju aktualisasi dirinya, yaitu proses perkembangan yang positif untuk mencapai potensi yang baik. Dalam perkembangan ini sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya khususnya lingkungan sosialnya.

Dari hasil observasi dan wawancara di SMPN 18 Tangerang, setelah dilakukannya layanan khusus kepada ADJ, sesuai hasil wawancara yang dilakukan kepada guru bk dan kepada ADJ langsung, penerapan layanan konseling individu untuk meregulasi remaja *fatherless* yang dilakukan di SMPN 18 Tangerang ini dapat dikatakan berhasil. Proses Regulasi emosi kepada ADJ dilakukan beberapa tahapan. Tahap pertama konseli melakukan kegiatan positif yang disenangi konseli setelah konseli merasakan permasalahan perceraian kedua orangtuanya, konseli selalu berdiam diri dikamar tanpa ingin berinteraksi dengan keluarganya. Tahap kedua konseli melakukan menghindari dari orang-orang sekitar yang menurutnya akan membuat sakit hati atau tidak nyaman, Tahap ketiga konseli mencari bentuk peralihan untuk meluapkan emosinya, seperti mengikuti les sanggar yang disenangi oleh konseli. Tahap keempat konseli melakukan perubahan kognitif yang dapat mempengaruhi emosinya, dan tahap terakhir konseli melakukan tahap perubahan respon yang dapat melibatkan respon emosionalnya, dan ADJ selalu menghindari atau meminta tolong kepada orang-orang sekitarnya untuk tidak mengajaknya mengobrol.

Pembahasan

Kehadiran keluarga adalah seberapa besar keluarga memberikan kehangatan pada anak -anak. Dalam kasus ini, orang tua akan menjadi faktor yang penting bagi keberhasilan anak-anak. Kehadiran orang tua menjadi pemersatu tidak hanya dalam hal membesarkan anak tetapi juga mendidik anak menjadi individu yang kuat dan sukses, sosok ayah juga memiliki peran penting dalam membesarkan putra-putrinya (Ayah et al., 2024).

Fatherless adalah kurangnya peran dan penampilan ayah kepada seorang anak. *Fatherless* berasal dari kata bahasa Inggris yaitu "*Father*" yang artinya ayah, dan "*Less*" yang artinya kurang. Jika di hubungkan kedua kalimat tersebut *fatherless* mempunyai sebuah arti kurangnya (peran) ayah, ini biasanya terjadi pada anak yatim dan anak -anak yang tidak mendapatkan perhatian seorang ayah mereka dalam kehidupan sehari -hari . Penyebab *fatherless* adalah perceraian, kematian ayah, bahkan masalah kesehatan (Abid, 2024). *Fatherless*, atau kondisi tanpa peran ayah adalah fenomena sosial yang memiliki dampak luas pada individu, keluarga dan masyarakat. Faktor -faktor yang mempengaruhi dampaknya adalah budaya dan agama. Budaya membentuk harapan untuk peran gender dalam keluarga, yang mengakibatkan konsekuensi *fatherless* berbeda. Dalam patriarki, tidak adanya seorang ayah memiliki dampak besar pada stabilitas keuangan dan emosional keluarga. Dalam budaya ibu, dampak pada pendanaan bisa mudah, tetapi itu mempengaruhi perkembangan emosional anak -anak, terutama anak laki -laki yang membutuhkan peran ayah (Awallia & Cahniyo, 2024).

Sering kali, alasan untuk menyerahkan pengasuhan sepenuhnya kepada istr adalah karena mereka memiliki biaya hidup yang tinggi dan menuntut untuk memberikan mata pencaharian "layak" bagi keluarga mereka. Kondisi ini menyebabkan fenomena *fatherless*. Peningkatan kebutuhan ekonomi masyarakat dan budaya yang ada adalah faktor lain yang menyebabkan kekurangan peran ayah. Bekerja harus menjadi prioritas untuk memenuhi kebutuhan. Terkadang anak -anak harus menghabiskan waktu bermain dengan ayah mereka ketika mereka sibuk. Namun, anak -anak sering menjadi korban janji, karena ayah memprioritaskan pekerjaan mereka daripada bermain dengan anak -anak mereka (Arsyia Fajarrini & Umam, 2023)

Kebanyakan remaja memiliki regulasi emosi yang baik sebanyak 49 remaja (51%). Namun, proporsi remaja yang memiliki regulasi emosi yang buruk juga masih

cukup tinggi yaitu sejumlah 42 remaja (43,8%) (Nabilah & Hadiyati, 2022). Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengendalikan, dan mengatur respons emosional terhadap situasi dan peristiwa. Emosi meliputi berbagai aspek seperti emosi, fisiologi, kognisi, dan perilaku, yang mempengaruhi pikiran, perilaku, dan respons tubuh seseorang. Al -Quran juga tentang emosi manusia dan bagaimana orang menghadapi hingga dalam kehidupan sehari -hari mereka. Umumnya ada lima jenis dasar emosi yang diakui oleh ahli: kebahagiaan, kemarahan, kesedihan, ketakutan, dan kejutan.

Regulasi emosi dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengelola atau mengendalikan emosi. regulasi emosional adalah regulasi emosional yang terkait dengan banyak proses. Setiap individu memiliki cara mereka sendiri untuk mengatur emosi. Emosi adalah hasil dari respons kognitif terhadap situasi tertentu. Prioritas anak muda tidak dapat secara efektif menguasai emosi agar rentan terhadap depresi. Kaum muda yang tidak dapat mengekspresikan emosi mereka biasanya terlibat dalam masalah ini untuk mendapatkan niat bunuh diri (Firdauza & Tantiani, 2019)

Regulasi emosi mencakup dua aspek: evaluasi ulang kognitif dan penindasan ekspresif. Evaluasi ulang kognitif adalah tindakan mengevaluasi atau berpikir tentang seorang individu sebelum akhirnya mengekspresikan emosi yang ditunjukkan. Jawaban ini menunjukkan bahwa regulasi emosi cenderung dalam proses kognitif. Ini dapat dilihat dengan cara yang mengubah cara individu berpikir tentang tanggapan yang ditunjukkan dalam situasi tersebut. Upaya berulang ini akan menghabiskan sumber pemikiran yang harus digunakan untuk mengoptimalkan kinerja dalam konteks sosial yang mencakup berbagai jenis emosi. Selain itu, penindasan ekspresif menyebabkan kontra antara pengalaman individu (pengalaman internal) dan ekspresi (representasi eksternal). (Khofifah et al.,2023).

Regulasi emosional adalah fungsi yang sangat penting dalam kehidupan individu. Regulasi emosional itu sendiri adalah bentuk kontrol yang dilakukan oleh seseorang atas emosinya. Dalam Kehidupan seorang remaja dalam pendidikannya nya akan terus terpapar dalam stimuli untuk membangkitkan emosi. Oleh karena itu, respons emosi yang tidak terlalu tepat atau tidak terkontrol akan mengganggu remaja tersebut dalam belajarnya. (Vientientia, 2021)

SIMPULAN

Kondisi *fatherless* (karena adanya perceraian orang tua) sangat berpengaruh yang signifikan terhadap regulasi emosi remaja. Ketidakhadiran peran seorang ayah dalam kehidupan sehari-hari dapat menyebabkan terganggunya perkembangan emosional pada siswa, yang ditunjukkan dengan perilaku menarik diri dari lingkungan sosial, kurangnya semangat belajar, cemas berlebih, dan cenderung menyimpan emosi tanpa mengekspresikannya. Hal ini diperkuat dengan pernyataan guru BK yang menyatakan bahwa ADJ mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi berperilaku disiplin, serta memiliki keterbatasan dalam menjalin hubungan sosialnya.

Pendekatan *client-centered* dari Carl Rogers terbukti relevan dalam membantu siswa yang mengalami kesulitan regulasi emosi akibat kondisi *fatherless*. Teori Rogers ini menekankan pentingnya lingkungan yang mendukung, empatik dan menerima, agar individu mampu mengaktualisasikan diri dan berkembang secara emosional.

Dalam konteks konseling individu, konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu siswa mengenali, memahami dan memaknai emosinya tanpa mengarahkan secara langsung. Tahapan konseling meliputi pembentukan hubungan, eksplorasi masalah, pemahaman diri, pengembangan strategi regulasi emosi, hingga evaluasi dan tindak lanjut telah diterapkan kepada ADJ dan menunjukkan hasil yang positif.

REFERENSI

- Abid, A. (2024). *Fatherless : komunikasi keluarga terhadap perkembangan interaksi sosial di gampong tanjong seulamat kecamatan darussalam kabupaten aceh besar*.
- Annisa, S. W., Salsabila, A. A., & Mahmud, A. M. (2024). *Perkembangan Emosional Remaja Broken Home*. 4(1), 709–726.
- Arsyia Fajarrini, & Umam, A. N. (2023). Dampak *Fatherless* Terhadap Karakter Anak Dalam Pandangan Islam. *Abata : Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(1), 20–28. <https://doi.org/10.32665/abata.v3i1.1425>
- Atkinson, S. (2016). Mindfulness therapy. *Learning Disability Practice*, 19(3), 15–15. <https://doi.org/10.7748/ldp.19.3.15.s18>
- Auliya, H. N. (2017). Perilaku Sosial Dan Gaya Hidup Remaja (Studi Kasus: Siswa Kelas Xi Ips Di Sma Negeri 6 Tangerang Selatan). *Skripsi*, 1(1), 18–23.

- Awallia, R., & Cahniyo, W. K. (2024). Dampak Fatherless Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(1), 101–112.
- Ayah, K., Emosi, R., Remaja, D., Rahmawati, A. M., Pusparatri, E., & Khairunnisa, F. N. (2024). *Kehadiran Ayah, Regulasi Emosi, dan Kepercayaan Diri Remaja*. 6, 101–112. <https://doi.org/10.1234/jkr.v6i2.893>
- Firdauza, I. A. L., & Tantiani, F. F. (2019). Regulasi Emosi Remaja dari Ibu Pekerja Migran dan Non Migran. *Penelitian Psikologi*, 10(2), 12.
- Humairah, A. P., & Komalasari, S. (2024). Dampak Depresi Pada Generasi Z Akibat Broken Home The Impact of Depression on Generation Z Due to a Broken Home Abstrak. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(02), 1275–1294.
- Indra Abdul Majid, & Mirna Nur Alia Abdullah. (2024). Melangkah Tanpa Penuntun: Mengeksplorasi Dampak Kehilangan Ayah Terhadap Kesehatan Mental Dan Emosional Anak-Anak. *SABANA: Jurnal Sosiologi, Antropologi, dan Budaya Nusantara*, 3(2), 7259–7272. <https://doi.org/10.55123/sabana.v3i2.3488>
- Kartini, T., Effendy, D. I., & Rohman, E. T. (2023). Bimbingan Konseling Individu Mengatasi Regulasi Emosi Negatif Pada Remaja Fatherless. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 11(2), 167–188. <https://doi.org/10.15575/irsyad.v11i2.30285>
- Konseling, E., Client, K., Mengembangkan, U., & Belajar, P. (2024). 1 , 2 , 3. 2, 215–227.
- Kurnia, N. L. (2025). *Peran Regulasi Emosi Terhadap Kontrol Diri pada Anak yang Mengalami Fatherless*. 53–62.
- Manginsihi, E. R. J., Wagiu, M. M., & Sianturi, N. P. (2024). *Model Pendekatan Terapi Client-Centered sebagai Pendampingan Pastoral Konseling bagi Resdivis*. 1(1), 57–79.
- Muslimahayati, M., & Rahmy, H. A. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35–44. <https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>
- Nabilah, S. M., & Hadiyati, F. N. R. (2022). Hubungan Antara Kelekatan Pada Ibu Dan Regulasi Emosi Remaja Pada Siswa Kelas X Dan Xi Sma Boarding School. *Jurnal EMPATI*, 10(5), 305–309. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32931>
- Pendidikan, P., Buddha, K., Tinggi, S., Buddha, A., Raden, N., & Wonogiri, W. (2024). *Analisis Kondisi Regulasi Emosi Remaja Beragama Buddha di Kabupaten Wonogiri*. 8(2).

- Pokhrel, S. (2024). No Title. *EAENH. Ayan*, 15(1), 37–48.
- Putri, A. (2024). *Dampak Fatherlees Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang*.
- Rozali, Y. A. (2022). Penggunaan Analisis Konten Dan Analisis Tematik. *Penggunaan Analisis Konten dan Analisis Tematik Forum Ilmiah*, 19, 68. www.researchgate.net
- Saputra, F., Maemun, H. F., Oktian, N. A. R., & Pertiwi, Y. W. (2024). Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Perilaku Tawuran Pada Siswa SMK di Kota Bekasi. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 16. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2807>
- Surbakti, A., Widyasana, B. P. A., Siregar, H. W. O., Sinurat, M. T., Nasution, M. F. R., Tresna, N. R., Lubis, R. A., & Nadeak, R. (2022). A Study of Carl Rogers Humanistic Theory on Self-Confidence in Broken Home Children. *Jurnal Darma Agung*, 30(1), 969–978.
- Viententia, R. (2021). Peran Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Regulasi Emosi Anak Dalam Belajar. *Satya Sastraharing: Jurnal Manajemen*, 5(2), 35–46.
- Waruwu, J., & Marbun, R. C. (2024). Pendampingan pastoral konseling kepada anak putus sekolah dengan pendekatan client-centered (berpusat pada klien) dan rasional emotif behavior therapy (terapi perilaku rasional-emotif) agar percaya diri. *Sukacita: Jurnal Pendidikan Iman Kristen*, 2(1), 92–107.