

**REGULASI EMOSI PADA SISWA DENGAN
KELUARGA *BROKEN HOME* (STUDI KASUS PADA 3
SISWA SMP NEGERI 1 SALAMAN MAGELANG)**



UIN

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat**

Memperoleh Gelar Sarjana

Disusun oleh:

Nita Aulia

NIM 22102020097

Dosen Pembimbing:

Dr. Irsyadunnas, M.Ag

NIP 19710413 199803 1 006

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2026

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-914/Un.02/DD/PP.00.9/06/2026

Tugas Akhir dengan judul : REGULASI EMOSI PADA SISWA DENGAN KELUARGA BROKEN HOME / STUDI KASUS PADA 3 SISWA SMP NEGERI 1 SALAMAN MAGELANG)

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NITA AULIA
Nomor Induk Mahasiswa : 22102020097
Telah diujikan pada : Senin, 25 Mei 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Dr. Irsyadunnas, M.Ag.
SIGNED

Valid ID: 6a2163e118c8f



Penguji I

Nailul Falah, S.Ag. M.Si
SIGNED

Valid ID: 6a213afae8ff6



Penguji II

Zaen Musyirifin, M.Pd.I.
SIGNED

Valid ID: 6a2112e3e3b34



Yogyakarta, 25 Mei 2026
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.
SIGNED

Valid ID: 6a222026c29fc

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku dosen pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Nita Aulia
NIM : 22102020097
Judul Skripsi : Regulasi Emosi Pada Siswa Dengan Keluarga Broken Home (Studi Pada 3 Siswa SMP Negeri 1 Salaman)

skripsi tersebut sudah memenuhi syarat

- o Bebas dari unsur plagiarisme.
- o Hasil pemeriksaan similaritas melalui Turnitin menunjukkan tingkat kemiripan sebesar 15% dengan menggunakan setelan "small match exclusion" sepuluh kata.
- o Sistematika penulisan telah sesuai dengan Pedoman Penulisan Skripsi yang berlaku.

dan sudah dapat diajukan kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 18 Mei 2026

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Skripsi

Kepala Program Studi

Dr. Irsyadunnas, M.Ag
NIP. 19710413 199803 1 006

Zaen Musyirifin, M.Pd.I
NIP. 19900428 202321 1 029

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nita Aulia
NIM : 22102020097
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: Regulasi Emosi Pada Siswa Dengan Keluarga Broken Home (Studi Pada 3 Siswa SMP Negeri 1 Salaman) adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 18 Mei 2026

Yang menyatakan,



Nita Aulia
22102020097

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ

الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾

(yaitu) orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit dan orang-orang yang menahan amarahnya serta memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan.¹

(QS. Ali-Imran: 134)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

¹ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Tafsirnya* (Yogyakarta, 1990).

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, serta kelancaran dalam penyusunan skripsi ini peneliti persembahkan kepada dua insan tercinta dan tersayang :

Bapak Muhammad Syafii dan Ibu Nurul Soimah

Terimakasih tak terhingga atas segala pengorbanan, kasih sayang, dukungan, doa dan motivasi yang selalu kalian berikan

Semoga skripsi ini dapat menjadi salah satu bentuk kebahagiaan serta kebanggaan tersendiri untuk kalian.



ABSTRAK

NITA AULIA (22102020097) “Regulasi Emosi Pada Siswa Dengan Keluarga *Broken Home* (Studi Kasus Pada 3 Siswa SMP Negeri 1 Salaman Magelang)” Skripsi. Yogyakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2026.

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan adanya fenomena meningkatnya kasus perceraian berdasarkan data tahun 2024. Kondisi ini menimbulkan dampak psikologis pada anak seperti stres, kecemasan serta kesulitan dalam mengelola emosi yang mempengaruhi prestasi akademik dan perilaku sosial. Meskipun demikian, terdapat siswa dari keluarga *broken home* yang justru mampu menunjukkan kemampuan regulasi emosi secara adaptif sehingga tetap dapat berperilaku baik dan berprestasi di sekolah. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana strategi regulasi emosi pada siswa dengan keluarga *broken home* di SMP Negeri 1 Salaman Magelang. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam terkait strategi regulasi emosi pada siswa dengan keluarga *broken home*. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus (*case study*). Teknik pengumpulan data melalui wawancara semi-terstruktur dan dokumentasi. Subjek penelitian diambil berdasarkan kriteria tertentu yang terdiri dari tiga siswa kelas VII dan VIII dengan latar belakang keluarga *broken home*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga siswa memiliki kemampuan dalam regulasi emosi dengan menggunakan kelima strategi regulasi emosi yang berbeda-beda. Kelima strategi regulasi emosi yang digunakan ketiga subjek tersebut dapat membantu mengelola emosi dalam menghadapi permasalahan keluarga. Dalam hal ini, siswa tetap dapat mempertahankan prestasinya, aktif dalam kegiatan belajar di sekolah dan berperilaku baik.

Kata Kunci : *Keluarga Broken Home; Regulasi Emosi; Siswa SMP Negeri 1 Salaman Magelang.*

ABSTRAK

NITA AULIA (22102020097) “Emotional Regulation Students from Broken Homes (A Case Study of 3 Students at SMP Negeri 1 Salaman Magelang)” Thesis. Yogyakarta: Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Dakwah and Communication, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2026. This research is motivated by the increasing number of divorce cases, based on 2024 data. This condition has psychological impacts on children, such as stress, anxiety and difficulty managing emotions which effect academic achievement and social behavior. However, some students from broken homes are able to demonstrate adaptive emotional regulation skills this maintaining good behavior and achieving well in school. The research problem is how emotional regulation strategies are used by students from broken homes at State Junior High School 1 Salaman Magelang. The purpose of this study is to gain a deeper understanding of emotional regulation strategies in student from broken home. This research is a qualitative study with a case study approach. The data collection techniques include semi-structured interviews and documentation. The research subject were selected based on specific criteria, consisting of three students class seventh and eight grade students from broken home. The results of the study showed that all three students had emotion regulation strategies. These emotion regulation strategies helped the studentd manage their emotions in dealing with family problems. As a result, the students were able to maintain their academic achievement, actively participate in learning activities at school and demonstrate good behavior.

Keywords : *Broken Home, Emotional Regulation; State Junior High School 1 Salaman*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Ramat dan Hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir ini yang berjudul “Regulasi Emosi Pada Siswa Dengan Keluarga *Broken Home* (Studi Kasus Pada 3 Siswa SMP Negeri 1 Salaman Magelang)” sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana Strata 1 Bimbingan dan Konseling Islam.

Peneliti menyadari bahwa keberhasilan dan kelancaran dalam proses penyusunan skripsi ini tidak lepas dari ridho Allah SWT begitu pula dengan bimbingan, arahan, dukungan, doa serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan kali ini peneliti menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Noorhadi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Zaen Musyrifin, S.Sos, M.Pd.I., selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Strata 1 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Peneliti ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya atas dedikasinya, bantuan, motivasi serta arahan yang diberikan. Berbagai arahan dan motivasi yang diberikan menjadi bekal berharga bagi peneliti dalam menyelesaikan perkuliahan dan skripsi ini.

4. Bapak Sudharno Dwi Yuwono, S.Pd, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing dan mengarahkan peneliti selama proses pengajuan judul serta masa perkuliahan. Nasihat dan dukungan yang diberikan tidak hanya membantu peneliti dalam menjalani perkuliahan namun menjadi bekal berharga untuk terus berkembang dan menyelesaikan studi ini dengan baik.
5. Bapak Dr. Irsyadunnas, M.Ag selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan, serta ilmunya kepada peneliti dalam proses penyusunan skripsi.
6. Bapak serta Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan ilmu, wawasan, bimbingan dan pengalaman berharga selama masa perkuliahan. Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya atas dedikasi dan ketulusan dalam mendidik. Semoga ilmu yang diberikan menjadi amal jariyah sdan membawa keberkahan bagi Bapak dan Ibu Dosen.
7. Ibu Yudian Rima Purwanis, S.Pd, M.Pd., selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Salaman Magelang. Terimakasih yang sebesar-besarnya telah memberikan kesempatan peneliti untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 1 Salaman Magelang.
8. Kepada para subjek penelitian, yaitu siswa yang berinisial DR, KZ, MY serta Guru BK dan Wali Kelas yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan informasi dalam proses penelitian serta mendukung kelancaran penelitian ini.

9. Terimakasih untuk mas Febri yang telah memberikan bantuan, *support* dan memberikan fasilitas dalam proses penyusunan skripsi. Tak lupa untuk adik Azka terima kasih telah mewarnai hari-hari peneliti dengan tingkah yang menyebalkan itu, namun berhasil membuat peneliti tertawa dan sejenak melupakan penat ketika menghadapi *struggle* perkuliahan.
10. Kepada seluruh keluarga besar simbah Basuki, om, tante, adik-adik yang juga memberikan *support*, motivasi, bimbingan dan arahan serta bantuan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menjalani perkuliahan dari awal sampai dengan selesai. Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya.
11. Untuk seseorang berinisial MFA yang tidak kalah penting kehadirannya, terimakasih telah menjadi bagian penting dari perjalanan perkuliahan peneliti yang selalu menguatkan dan setia mendengarkan keluh kesah. Terimakasih atas segala usaha yang diberikan mulai dari waktu, tenaga, doa dan *support* kepada peneliti selama menjalani masa perkuliahan ini dari awal hingga selesai.
12. Untuk teman-teman seperjuangan dari awal menjadi mahasiswa baru sampai menjadi mahasiswa akhir yang bernama Alya, Elisa, Ratih, dan Tata. Terimakasih atas kebersamaan yang telah terjalin selama masa perkuliahan, saling mengingatkan ketika ada tugas, zoom dan segala info tentang perkuliahan dan saling menguatkan ketika menghadapi berbagai tantangan kehidupan maupun akademik. Terimakasih juga selalu memberikan *support*, bantuan dan setia mendengarkan keluh kesah peneliti selama masa perkuliahan ini.

13. Terimakasih untuk Bia yang telah membantu, memberikan dukungan dan berbagi ilmu selama proses penyusunan skripsi ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang terbaik.
14. Teman-teman kos cempaka yang berinisial Bela dan Anis. Terimakasih telah memberikan *support* dan mendengarkan keluh kesah penulis selama menjalani masa perkuliahan dan masa penyusunan skripsi hingga selesai.
15. Terimakasih untuk teman-teman Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2022 yang telah kebersamai, mendukung dan berbagi pengalaman berharga selama menempuh masa perkuliahan.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi skripsi ini. Semoga skripsi ini memberikan manfaat dan menambah wawasan bagi peneliti maupun pembacanya.

Yogyakarta, 15 Mei 2026

Peneliti,

Nita Aulia

NIM. 22102020097

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Kajian Pustaka.....	5
F. Kajian Teori.....	12
1. Regulasi Emosi	12
2. Keluarga Broken Home.....	24
G. Metode Penelitian.....	33
1. Jenis Penelitian.....	33
2. Fokus Penelitian.....	33
3. Teknik Pengumpulan Data.....	35
4. Teknik Validasi Data.....	36
5. Teknik Analisis Data.....	36
G. Sistematika Pembahasan	38
BAB II GAMBARAN UMUM SMP NEGERI 1 SALAMAN MAGELANG DAN PROFIL SUBJEK	40
A. Profil SMP Negeri 1 Salaman Magelang	40
1. Letak Geografis SMP Negeri 1 Salaman Magelang	40

2. Latar Belakang SMP Negeri 1 Salaman Magelang.....	40
3. Visi dan Misi SMP Negeri 1 Salaman Magelang	41
4. Data Guru Bimbingan dan Konseling	43
5. Tujuan Bimbingan dan Konseling	44
6. Visi Misi Bimbingan dan Konseling.....	45
B. Profil Siswa Kelas VII dan VIII Yang Mengalami Keluarga <i>Broken Home</i>	44
1. Siswa berinisial DR.....	46
2. Siswa berinisial MY	47
3. Siswa berinisial KZ.....	48
BAB III STRATEGI REGULASI EMOSI PADA 3 SISWA DENGAN KELUARGA <i>BROKEN HOME</i> DI SMP NEGERI 1 SALAMAN MAGELANG.....	50
A. <i>Situation Selection</i> (Pemilihan Situasi).....	51
1. Subjek berinisial DR	51
2. Subjek berinisial KZ	53
3. Subjek berinisial MY	54
B. <i>Situation Modification</i> (Modifikasi Situasi).....	57
1. Subjek berinisial DR	57
2. Subjek berinisial KZ	59
3. Subjek berinisial MY	60
C. <i>Attentional Deployment</i> (Pengalihan Perhatian)	62
1. Subjek berinisial DR	62
2. Subjek berinisial KZ	64
3. Subjek berinisial MY	65
D. <i>Cognitif Change</i> (Perubahan Kognitif)	67
1. Subjek berinisial DR	67
2. Subjek berinisial KZ	69
3. Subjek berinisial MY	70
E. <i>Response Modulation</i> (Modulasi Respon)	72
1. Subjek berinisial DR	72
2. Subjek berinisial KZ.....	74
3. Subjek berinisial MY	75

BAB IV PENUTUP	78
A. Kesimpulan.....	78
B. Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN-LAMPIRAN	84
1. Pedoman Wawancara	
2. Pedoman Dokumentasi	
3. Dokumentasi Wawancara	
4. Surat Izin Penelitian	
5. Daftar Riwayat Hidup	
6. Dokumen Arsip Prestasi Siswa	



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keluarga merupakan unit sosial yang terdiri atas ayah, ibu dan anak-anak yang terikat dalam suatu perkawinan yang di dalamnya terdapat kasih sayang, tanggung jawab serta fungsi pengasuhan. Di dalam keluarga, anak memperoleh perhatian dan dukungan yang memungkinkan perkembangan fisik, emosional serta mentalnya secara optimal.² Keluarga juga berfungsi sebagai lembaga Pendidikan pertama bagi anak, tempat untuk anak belajar nilai-nilai moral, norma sosial serta kebudayaan yang berlaku di lingkungannya. Melalui keluarga, individu dibentuk menjadi pribadi yang mampu beradaptasi dan berinteraksi dengan masyarakat secara positif.³

Keluarga yang harmonis dianggap sebagai bentuk keluarga di mana setiap anggota dapat menjalankan hak dan kewajibannya dengan baik serta dapat menjalin hubungan yang dilandasi kasih sayang, saling pengertian, komunikasi terbuka dan kerja sama yang sehat. Tentunya, setiap pasangan suami istri memiliki harapan untuk membangun keluarga yang harmonis dan bahagia.⁴ Namun, tidak semua keluarga mampu mempertahankan

² A Octamaya Tenri Awaru, *Sosiologi Keluarga*, ed. oleh Rintho R.Rerung (Bandung, 2021), hlm.2-5.

³ Anik Indramawan, "Pentingnya Pendidikan Karakter dalam Keluarga Bagi Perkembangan Kepribadian Anak," *J-KIs: Jurnal Komunikasi Islam* 1, no. 1 (29 November 2020).

⁴ Heni Dwi Windarwati dkk., "Identifikasi Keterkaitan Komunikasi Dalam Keluarga Dan Keharmonisan Keluarga Pada Remaja Sekolah Menengah Atas," *Caring Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1, no. 1 (29 April 2021): 1-9.

keharmonisan tersebut. Beberapa orang memilih untuk berpisah akibat munculnya berbagai permasalahan dalam rumah tangga. Kondisi ini disebut sebagai *broken home*, yaitu kondisi ketika keluarga sudah tidak lagi menunjukkan kehangatan dan keharmonisan. Situasi ini biasanya terjadi ketika orang tua tidak mampu memberikan teladan dan Pendidikan yang layak bagi anak-anaknya. Akibatnya, anak akan kehilangan sosok panutan atau figur yang baik dari kedua orang tuanya.⁵

Berdasarkan data Mahkamah Agung Republik Indonesia (Dirjen Badan Peradilan Agama) yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik (BPS), tercatat 399.921 kasus perceraian di Indonesia yang terjadi sepanjang tahun 2024. Dari jumlah tersebut, faktor-faktor penyebab perceraian tertinggi adalah perselisihan dan pertengkaran terus-menerus sebanyak 251.125 kasus, diikuti oleh faktor ekonomi sebanyak 100.198 kasus dan meninggalkan salah satu pihak sebanyak 21.265 kasus. Faktor lain yang juga berkontribusi antara lain kekerasan dalam rumah tangga sebanyak 7.243 kasus, poligami sebanyak 849 kasus, zina sebanyak 1.005 kasus serta permasalahan seperti mabuk, madat dan judi yang meskipun jumlahnya lebih kecil tetap memperlihatkan kompleksitas konflik rumah tangga di Indonesia.⁶ Dari data tersebut menunjukkan bahwa konflik rumah tangga melibatkan banyak

⁵ Fityara Syaathira Jiddan dan Denek Setiawati, "Regulasi Emosi Peserta Didik Korban Broken Home Di SMP Negeri 39 Surabaya" 15, no. 1 (2019): 172–78.

⁶ Mahkamah Agung, "Jumlah Perceraian Menurut Provinsi dan Faktor Penyebab Perceraian (perkara)," Badan Pusat Statistik, 2024, <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/YVdoU1IwVmlTM2h4YzFoV1psWkViRXhqTIZwRFVUMDkjMw==/jumlah-perceraian-menurut-provinsi-dan-faktor-penyebab-perceraian--perkara---2024.html?year=2024>.

faktor yang saling memengaruhi sehingga berdampak besar bagi keberfungsian keluarga.

Perceraian atau konflik berkepanjangan dalam keluarga juga berpotensi menimbulkan dampak psikologis pada anak seperti stres, kecemasan dan depresi. Hal ini tidak hanya memengaruhi kesehatan mental jangka pendek tetapi juga berdampak pada prestasi akademik.⁷ Di samping itu, remaja yang berasal dari keluarga broken home sering mengalami kesulitan dalam mengelola emosi seperti tidak mampu memahami perasaan sendiri maupun orang lain serta kurang memiliki kepekaan.⁸ Hal ini muncul akibat dari tekanan dan kondisi yang tidak menyenangkan yang harus mereka jalani.

Dalam konteks ini, regulasi emosi menjadi aspek penting pada perkembangan emosi remaja. Gross menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan usaha yang dilakukan individu untuk memengaruhi emosi yang sedang dirasakan dan bagaimana emosi tersebut dapat diekspresikan.⁹ Dengan kata lain, seseorang berusaha mengendalikan perasaannya dalam situasi tertentu, baik dengan menekan emosi negatif maupun menumbuhkan emosi positif. Kemampuan ini sangat dibutuhkan pada masa remaja karena pada tahap perkembangan ini individu berada dalam masa transisi dari anak-anak menuju dewasa awal, dimana mereka mulai menghadapi berbagai

⁷ Leizl F Abrantes dan Leomarich F Casinillo, "The Impact of Broken Homes on Students' Academic Performance," *Indonesian Journal Of Educational Research And Review* 3, no. 3 (2020): 113–22.

⁸ Wulan Ayu Lestari, Ipah Saripah, dan Nadia Aulia Nadhirah, "Gambaran Self Regulation Pada Remaja Dengan Keluarga Broken Home," *Multidisplin Ilmu* 2, no. 6 (2024): 234–37.

⁹ James J Gross, *Handbook Of Emotion Regulation*, Second (Guildford Press, 2014), hlm. 6.

tuntutan akademik, sosial maupun perubahan diri yang menuntut untuk mampu mengelola emosi secara sehat.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru BK di SMP Negeri 1 Salaman Magelang, diketahui terdapat sepuluh siswa dengan latar belakang keluarga *broken home* dan tiga siswa yang justru menunjukkan kemampuan regulasi emosi secara positif. Siswa tersebut menunjukkan pribadi yang aktif, mandiri dan mampu menyesuaikan diri dengan baik dalam lingkungan sekolah, berperilaku positif serta unggul dalam akademik.¹⁰ Meskipun telah banyak penelitian yang membahas dampak perceraian atau keluarga *broken home* terhadap perilaku dan prestasi anak, masih terbatas kajian yang secara spesifik menyoroti bagaimana strategi siswa dari latar belakang kondisi keluarga tersebut dalam meregulasi emosinya, khususnya di jenjang Pendidikan menengah pertama. Oleh karena itu, peneliti ingin mengkaji lebih mendalam mengenai strategi regulasi emosi siswa dengan keluarga *broken home* yang ada di SMP Negeri 1 Salaman Magelang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah utama dalam penelitian ini, yaitu bagaimana strategi regulasi emosi pada 3 siswa dengan keluarga *broken home* di SMP Negeri 1 Salaman Magelang?

¹⁰ Wawancara Dengan Ibu Suprpti Guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 1 Salaman Pada Tanggal 26 Agustus 2025.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai strategi regulasi emosi pada 3 siswa dengan keluarga *broken home* di SMP Negeri 1 Salaman Magelang.

D. Kajian Pustaka

Bagian ini menyajikan hasil penelusuran terhadap beberapa penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan topik penelitian. Penelitian-penelitian tersebut digunakan sebagai rujukan untuk memperkuat landasan teoritis serta memberikan gambaran mengenai hasil penelitian sejenis yang telah dilakukan sebelumnya. Berikut beberapa penelitian yang peneliti temukan :

1. Penelitian yang berjudul “Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Kelas XI MAN 2 Yogyakarta” ditulis oleh Indah Dwi Lestari, mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga pada tahun 2023. Metode penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kualitatif. Adapun hasil penelitiannya menunjukkan bahwa dalam meningkatkan regulasi emosi siswa terdapat empat langkah bimbingan kelompok yang dilakukan, yaitu langkah pembentukan, langkah peralihan, langkah pelaksanaan kegiatan dan langkah pengakhiran.¹¹

Persamaan penelitian di atas dengan penelitian ini yaitu sama-sama membahas mengenai regulasi emosi siswa. Perbedaan penelitian di atas

¹¹ Indah Lestari Dwi, “Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Kelas XI MAN 2 Yogyakarta” (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2023).

dengan peneliti terletak pada tujuan penelitian. Penelitian Indah Dwi Lestari membahas bimbingan kelompok sebagai upaya meningkatkan regulasi emosi siswa, sedangkan peneliti membahas strategi regulasi emosi siswa yang mengalami kondisi keluarga *broken home*.

2. Penelitian yang berjudul “Kesejahteraan Psikologis Dewasa Awal Korban *Broken Home* (Studi Pada Anggota Komunitas Inspirasi Hamur Yogyakarta)” ditulis oleh Nadia Nur Hasanah, mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga pada tahun 2021. Metode penelitian yang digunakan yaitu *mix methods*. Dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menjelaskan tentang kesejahteraan psikologis di masa dewasa awal bagi mereka yang mengalami *broken home*. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 55% dari anggota komunitas inspirasi HAMUR memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang sedang.¹² Persamaan penelitian di atas dengan penelitian peneliti yaitu sama-sama meneliti subjek yang memiliki latar belakang keluarga *broken home*. Perbedaan penelitian di atas dengan peneliti yaitu dalam penelitian ini menggali kesejahteraan psikologis dewasa awal korban *broken home*, sedangkan penelitian peneliti menggali strategi regulasi emosi pada 3 siswa dengan keluarga *broken home*.
3. Penelitian yang berjudul “Dampak Keluarga *Broken Home* Terhadap Perilaku Sosial Remaja Di Desa Terang Bulan Kecamatan Aek Natas

¹² Nadia Nur Hasanah, “Kesejahteraan Psikologis Dewasa Awal Korban Broken Home (Studi Pada Anggota Komunitas Inspirasi Hamur Yogyakarta)” (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2021).

Kabupaten LabuhanBatu Utara” ditulis oleh Meliana Situmorang, mahasiswi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary pada tahun 2023. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor penyebab dari keluarga *broken home* terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Keluarga *broken home* memberikan dampak positif dan dampak positif terhadap perilaku sosial remaja dengan sebagian remaja yang mengalami kesulitan beradaptasi dan berinteraksi begitupun sebaliknya.¹³

Persamaan penelitian di atas dengan penelitian peneliti yaitu sama-sama meneliti remaja dari keluarga *broken home*. Perbedaan penelitian di atas dengan peneliti yaitu penelitian di atas berfokus pada aspek perilaku sosial, sedangkan penelitian peneliti berfokus pada strategi regulasi emosi siswa dengan keluarga *broken home*.

4. Penelitian yang berjudul “Regulasi Emosi dalam Menghadapi Konflik Interpersonal Remaja di Yayasan Media Amal Islami (MAI) Jagakarsa Jakarta Selatan” ditulis oleh Ade Ripka Nur Islami, mahasiswi Universitas Islam Syarif Hidayatullah pada tahun 2023. Metode penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kualitatif. Dapat disimpulkan bahwa penelitian ini membahas mengenai regulasi emosi remaja dalam menghadapi konflik interpersonal serta menggali faktor-

¹³ Meliana Situmorang, “Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Perilaku Sosial Remaja Di Desa Terang Bulan Kecamatan Aek Natas Kabupaten LabuhanBatu Utara” (Padang Sidempuan: UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary, 2023).

faktor yang mempengaruhi keberhasilan atau kesulitan dalam regulasi emosi tersebut.¹⁴

Persamaan penelitian di atas dengan penelitian peneliti yaitu sama-sama membahas mengenai regulasi emosi. Perbedaan penelitian di atas dengan peneliti yaitu dalam penelitian ini regulasi emosi serta menggali faktor pendorong dan penghambat regulasi emosi remaja dalam menghadapi konflik interpersonal, sedangkan penelitian peneliti mengenai strategi regulasi emosi pada siswa dengan keluarga *broken home*.

5. Penelitian yang berjudul “Regulasi Emosi Pada Proses Penerimaan Diri Remaja Dengan Keluarga *Broken Home*” ditulis oleh Lela Nurafifah, mahasiswi Universitas Islam Malik Ibrahim pada tahun 2023 dengan menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian ini membahas mengenai remaja dari keluarga *broken home* dalam mengelola emosinya selama proses penerimaan diri.¹⁵

Persamaan penelitian di atas dengan penelitian peneliti yaitu sama-sama membahas mengenai regulasi emosi. Perbedaan penelitian di atas dengan peneliti yaitu penelitian di atas menggali regulasi emosi pada proses penerimaan diri, sedangkan peneliti menggali strategi regulasi emosi siswa dengan keluarga *broken home*.

¹⁴ Ade Ripka Nur Islami, “Regulasi Emosi dalam Menghadapi Konflik Interpersonal Remaja di Yayasan Media Amal Islami (MAI) Jagakarsa Jakarta Selatan” (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2023).

¹⁵ Lela Nurafifah, “Regulasi Emosi Pada Proses Penerimaan Diri Remaja Dengan Keluarga Broken Home” (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2023).

6. Penelitian yang berjudul “Strategi Coping Anak *Broken Home* dalam Menghadapi Tekanan” ditulis oleh Ananda Dwi Shepty Mi’rajtul Jannah, dkk, tahun 2025. Mahasiswi Universitas Negeri Surabaya, metode penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif. Penelitian ini membahas terkait mahasiswa keluarga *broken home* yang sering menghadapi tekanan psikologis seperti kesepian, kehilangan figur dan kesulitan dalam mengelola emosi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan dua bentuk strategi coping utama serta dukungan teman sebaya yang menjadi faktor penting dalam memperkuat resiliensi dan menumbuhkan rasa penerimaan diri.¹⁶ Persamaan penelitian di atas dengan penelitian peneliti yaitu sama-sama menggali terkait individu dari keluarga broken home dan perbedaannya yaitu penelitian di atas fokus pada bentuk tekanan yang dialami subjek, strategi coping yang digunakan serta peran dukungan sosial dalam menghadapi tekanan sedangkan peneliti berfokus pada strategi regulasi emosi yang digunakan siswa dengan keluarga *broken home*.
7. Penelitian yang berjudul “Psikoedukasi Regulasi Emosi pada Anak Broken Home di Sanggar Kegiatan Belajar Kota X” ditulis oleh Mulisida, dkk. Tahun 2026. Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Metode yang digunakan adalah asesmen kualitatif melalui

¹⁶ Ananda Dwi Mi’rajtul Jannah, Evi Winingsih, dan Najlatun Naqiyah, “Strategi Coping Anak *Broken-home* dalam Menghadapi Tekanan,” *Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman* 11, no. 2 (2025): 275–85, <https://doi.org/10.31602/jbkr.v11.i2.20761>.

observasi, wawancara, Focus Grup Discussion (FGD) dan kuesioner persepsi anak terhadap orang tua. Penelitian ini didasari dengan adanya temuan kesulitan anak dalam memahami, mengekspresikan dan mengelola emosi yang berkaitan dengan pola asuh yang kurang konsisten dan kondisi keluarga tidak harmonis. Hasil intervensi menunjukkan adanya kesadaran emosi yang meningkat, keberanian mengekspresikan emosi serta pemahaman awal mengenai strategi regulasi emosi yang lebih adaptif.¹⁷

Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian peneliti, yaitu sama-sama menggunakan subjek anak dari keluarga *broken home* dan menggali regulasi emosi. Perbedaannya yaitu penelitian di atas menggali regulasi emosi anak melalui psikoedukasi serta melakukan psikoedukasi pola asuh kepada orang tua, sedangkan peneliti menggali strategi regulasi emosi yang digunakan oleh siswa dengan keluarga *broken home* berdasarkan pengalaman dari siswa tersebut.

8. Penelitian yang berjudul “Gambaran Self Regulation Pada Remaja dengan Keluarga *Broken Home*” ditulis oleh Wulan Ayu lestari, dkk. Tahun 2024. Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. Metode penelitian yang digunakan, yaitu metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini membahas terkait remaja dengan keluarga *broken home* tidak memiliki model peran untuk mengembangkan

¹⁷ Iga Noviekayati dan Tatik Imadatus, “Psikoedukasi Regulasi Emosi pada Anak Broken Home di Sanggar Kegiatan Belajar Kota X,” *Psychology and Social Sciences* 4, no. 1 (2026): 120–135.

keterampilan regulasi diri, karena tidak ada contoh yang jelas dalam mengatur emosi dan perilaku dalam situasi tertentu. Hasil penelitian menunjukkan adanya gambaran self regulation yang baik pada remaja dengan keluarga broken home terutama pada aspek mengatur standar dan tujuan serta aspek evaluasi diri.¹⁸

Persamaan dari penelitian tersebut dengan peneliti, yaitu sama-sama menggali individu dari keluarga *broken home*. Perbedaan penelitian dengan peneliti, yaitu penelitian di atas berfokus pada gambaran self regulation pada remaja dengan keluarga *broken home* serta implikasinya pada bimbingan dan konseling, sedangkan peneliti berfokus pada strategi regulasi emosi pada siswa dengan keluarga *broken home*.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap dengan adanya penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai informasi dan sumber referensi untuk mendukung pengembangan khazanah keilmuan terkait dengan regulasi emosi siswa yang mengalami *broken home* dan dapat dipraktikkan dalam layanan bimbingan konseling.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru BK

¹⁸ Wulan Ayu Lestari, Ipah Saripah, dan Nadia Aulia Nadhirah, "Gambaran Self Regulation Pada Remaja Dengan Keluarga Broken Home," *Multidisplin Ilmu* 2, no. 6 (2024): 234–37.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman guru BK dalam regulasi emosi yang sudah berkembang pada siswa sehingga dapat memperbaikinya, serta menjadi dasar dalam merancang layanan bimbingan yang sesuai kebutuhan siswa *broken home*.

b. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih suportif dan responsif terhadap kondisi emosional siswa.

c. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman siswa dalam mengenali strategi regulasi emosi yang dimilikinya, sehingga siswa mampu mengelola emosi secara lebih adaptif meskipun berada dalam kondisi keluarga *broken home*.

F. Kajian Teori

1. Regulasi Emosi

a. Pengertian Regulasi Emosi

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), regulasi diartikan sebagai pengaturan.¹⁹ Sedangkan emosi menurut Chaplin, yaitu suatu keadaan yang muncul akibat adanya rangsangan dari dalam diri individu yang memengaruhi kesadaran dan menimbulkan perubahan perilaku, pikiran dan perasaan. Perilaku

¹⁹ Niken Iaras Agustina, *Kamus Bahasa Indonesia, Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional Jakarta*, 2008.

tersebut pada umumnya disertai adanya ekspresi kejasmanian sehingga orang lain dapat mengetahui bahwa seseorang sedang mengalami emosi. Emosi manusia pada dasarnya dibagi menjadi dua kategori, yaitu emosi positif (afek positif) dan emosi negatif (afek negatif). Emosi positif memberikan efek yang menyenangkan dan menenangkan seperti tenang, santai, rileks, gembira, lucu, haru dan senang. Sedangkan emosi negatif berdampak pada hal yang tidak menyenangkan dan menyusahkan, seperti sedih, kecewa, putus asa dan sebagainya.²⁰ Artinya, emosi menentukan perubahan perasaan dan perilaku seseorang yang dapat menimbulkan pengalaman menyenangkan maupun tidak menyenangkan.

Sebagaimana dijelaskan oleh Thompson bahwa regulasi emosi merupakan upaya individu dari dalam diri (intrinsik) maupun bantuan dari luar (ekstrinsik) untuk mengenali, menilai dan mengendalikan emosinya agar dapat bertindak dengan baik dan mencapai tujuan yang diinginkan.²¹ Sedangkan menurut Gross regulasi emosi mengacu pada suatu proses individu yang digunakan dalam membentuk emosi apa yang dirasakan, kapan merasakannya dan mengetahui bagaimana mengekspresikannya.²²

²⁰ J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2014). Hlm.163

²¹ Ross A Thompson, "Emotion Regulation : A Theme in Search of Definition Author," *Monographs of the Society for Research in Child Development* 59, no. 2/3 (1994): 25–52.

²² James J Gross, "The Emerging Field of Emotion Regulation : An Integrative Review," *Review of General Psychology* 2, no. 5 (1998): 271–99.

Tujuan regulasi emosi meliputi upaya untuk mengurangi atau meningkatkan dan memperkuat emosi negatif maupun positif. Mengurangi emosi negatif tampaknya menjadi tujuan regulasi yang paling umum dalam kehidupan sehari-hari yang diikuti dengan peningkatan emosi positif. Pandangan yang lebih luas tentang tujuan regulasi emosi ini menunjukkan sesuatu yang penting tentang apa yang ingin dicapai seseorang dalam mengelola emosinya.²³

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah proses yang dilakukan individu melalui kemampuan diri sendiri maupun bantuan dari luar untuk mengenali, memahami dan mengendalikan emosi yang muncul agar dapat mengekspresikan emosi secara tepat dan bertindak secara efektif guna mencapai tujuan.

b. Ciri-ciri Regulasi Emosi

Individu yang mampu melakukan regulasi emosi memiliki kendali yang cukup baik terhadap emosi yang muncul. Adapun kemampuan regulasi menurut Rui Nunes ada dalam Book Review: *Working with Emotional Intelligence* Author yang dikemukakan oleh Daniel Goleman, yaitu sebagai berikut :

Pertama, Pengendalian diri diartikan bahwa individu mampu mengendalikan emosi dan dorongan yang mengganggu, Kedua,

²³ Gross, *Handbook Of Emotion Regulation*, hlm. 8-10.

individu yang memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain dan dapat dipercaya. Ketiga, individu yang memiliki sikap kehati-hatian dengan bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Keempat, memiliki adabilitas, yaitu dapat menghadapi perubahan dan tantangan. Kelima, memiliki pandangan positif terhadap diri dan lingkungannya.²⁴

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi ditandai dengan individu mampu mengelola emosi negatif dalam dirinya, mampu mengambil pelajaran dari setiap peristiwa atau tekanan yang dialami, mampu membangun hubungan baik dengan orang lain serta bersikap toleran terhadap lingkungan.

c. Bentuk-bentuk Regulasi Emosi

Terdapat dua bentuk regulasi emosi menurut James J Gross, yaitu penimbangan ulang kognitif (*Cognitive Reappraisal*) dan penekanan secara sadar ekspresi emosi (*Expressive Suppression*).

Adapun bentuk pertama, yaitu penimbangan ulang kognitif (*Cognitive Reappraisal*) merupakan proses yang terjadi pada tahap awal pembentukan emosi dimana individu berupaya memodifikasi keseluruhan tahapan emosi sebelum kecenderungan emosinya terbentuk dengan utuh. Melalui proses *reappraisal*, individu dapat

²⁴ Rui Nunes, "Book Review: Working with Emotional Intelligence Autor Daniel Goleman," 2003, hlm 5.

mengurangi pengalaman dan ekspresi emosi yang negatif, diperlukan tambahan sumber pikiran (kognitif) untuk menerapkan perubahan pola pikir sehingga dapat menghasilkan perilaku interpersonal yang lebih adaptif. Individu yang melakukan *cognitive reappraisal* cenderung memusatkan perhatian pada interaksi sosial serta lebih mampu menerima perilaku dirinya maupun orang lain sebagai bentuk ekspresi dan respon emosional yang wajar.

Bentuk kedua, yaitu penekanan secara sadar ekspresi emosi (*Expressive Suppression*) merupakan kebalikan dari *Cognitive Reappraisal* perbedaannya terletak pada waktu kemunculan proses modifikasi yang dilakukan. *Expressive Suppression* muncul pada tahap belakang yang pada dasarnya merupakan kegiatan memodifikasi aspek tingkah laku dari kecenderungan emosi akan tetapi mengurangi pengalaman emosi negatif.²⁵

Dengan demikian, kedua bentuk regulasi emosi masing-masing memiliki fungsi tersendiri dan hal ini penting untuk memahami mengenai bentuk-bentuk regulasi emosi agar individu dapat memilih cara yang tepat dalam mengelola emosi ketika menghadapi situasi yang menekan.

²⁵ James J Gross, "Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology," *Personality and Social Psychology* 74, no. 1 (1998): 224–37.

d. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Menurut Gratz dan Roemer terdapat empat aspek yang digunakan dalam menentukan kemampuan regulasi emosi, yaitu *acceptance of emotional response* (penerimaan emosi), *strategies to emotion regulation* (strategi regulasi emosi), *engaging in goal directed behavior* (keterlibatan perilaku bertujuan), dan *control emotional response* (kontrol respon emosi).

Aspek pertama, yaitu *Acceptance of emotional response* (penerimaan emosi) merupakan kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak malu merasakan emosi tersebut ketika menghadapi permasalahan. Aspek kedua, yaitu *strategies to emotion regulation* (strategi regulasi emosi), merupakan keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah dan memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif serta individu dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.

Aspek ketiga, yaitu *engaging in goal directed behavior* (keterlibatan perilaku bertujuan) merupakan kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga individu dapat tetap berkonsentrasi, berpikir dan melakukan sesuatu yang baik.

Aspek keempat, yaitu *Control emotional response* (kontrol respon emosi) merupakan kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara) sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.²⁶

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kemampuan regulasi emosi dapat dilihat dari keempat aspek tersebut, yaitu penerimaan emosi, strategi regulasi emosi, keterlibatan perilaku dan kontrol respon emosi. Dalam hal ini, regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam memahami, menerima, mengelola serta mengendalikan emosi yang dirasakan agar tidak berdampak negatif pada perilaku dan aktivitas sehari-hari. Dengan demikian, keempat aspek tersebut saling berkaitan dalam membantu individu menghadapi berbagai permasalahan dan tekanan emosional yang dialami.

e. Faktor-faktor Regulasi Emosi

Terdapat lima faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang menurut Gross, faktor biologis, usia, budaya, religiusitas dan keluarga.

²⁶ Anna Neumann dkk., "Multidimensional Assessment of Emotion Regulation Difficulties in Adolescents Using the Difficulties in Emotion Regulation Scale," *Assessment* 20, no. 10 (2009): 1–12, <https://doi.org/10.1177/1073191109349579>.

Adapun faktor pertama, yaitu faktor biologis perkembangan otak menjadi hal yang penting karena pada masa remaja bagian otak yang mengatur emosi dasar berkembang lebih cepat dibandingkan bagian otak yang berfungsi untuk mengendalikan diri dan membuat keputusan sehingga remaja lebih mudah bereaksi secara emosional.

Faktor kedua, yaitu usia terdapat asumsi bahwa semakin bertambah usia maka regulasi emosi akan semakin baik. Pengalaman hidup dan kemampuan berpikir semakin matang membuat individu lebih terampil dalam mengelola emosinya. Faktor ketiga, yaitu budaya yang mempengaruhi individu dalam memahami, mengekspresikan dan mengatur emosinya sesuai dengan norma dan nilai budaya yang berlaku.

Faktor keempat, yaitu religiusitas bahwa dari ajaran agama, doa, atau kegiatan keagamaan dapat memberikan rasa tenang dan membantu seseorang menyikapi masalah dari sudut pandang yang lebih positif sehingga dapat mengelola emosinya dengan baik.

Faktor kelima, yaitu keluarga sangat memengaruhi perkembangan regulasi emosi seseorang dengan belajar melalui contoh yang diberikan orang tua, cara orang tua mendidik dan merespon emosi mereka, serta lingkungan keluarga yang hangat dan mendukung membantu seseorang belajar mengelola emosinya dengan baik.²⁷

²⁷ Gross, *Handbook Of Emotion Regulation*, hlm. 191-198.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu faktor biologis, usia, budaya, religiusitas dan keluarga. Dalam hal ini, faktor tersebut sangat berperan dalam pembentukan kemampuan seseorang dalam meregulasikan emosinya.

f. Strategi Regulasi Emosi

Setiap individu memiliki tujuan yang berbeda dalam meregulasi emosinya dan untuk mencapai tujuan tersebut dapat menggunakan berbagai cara. Terdapat lima strategi dalam regulasi emosi menurut Gross. Pertama, *situation selection* (pemilihan situasi) yaitu dengan memilih situasi tertentu yang dapat meningkatkan atau mengurangi peluang munculnya emosi baik yang diinginkan maupun tidak diinginkan. Misalnya menghindari orang yang mudah marah, mencari teman yang bisa diajak berbagi perasaan, dan sebagainya.

Kedua, *situation modification* (modifikasi situasi), yaitu upaya dalam mengubah kondisi atau lingkungan secara langsung agar dampak emosional yang dirasakan menjadi berbeda. Misalnya mengajak bicara agar emosi berubah lebih tenang dan lain sebagainya.

Ketiga, *attentional deployment* (pemanfaatan perhatian), yaitu suatu cara individu mengalihkan fokus perhatian pada hal lain dalam suatu situasi untuk memengaruhi emosi yang dirasakan.

Misalnya ketika seseorang menghadapi suatu hal yang tidak menyenangkan perlu mengingat pengalaman menyenangkan atau memikirkan hal-hal positif agar dapat menciptakan perasaan yang menyenangkan.

Keempat, *cognitive change* (perubahan kognitif), yaitu perubahan cara seseorang dalam menilai sesuatu ketika berada dalam situasi yang bermasalah untuk mengubah signifikansi emosinya, baik dengan mengubah cara berpikir mengenai situasi tersebut atau mengenai kemampuan untuk mengatur tuntutan-tuntutannya.

Kelima, *response modulation* (modulasi respon), yaitu upaya yang dilakukan setelah emosi mulai muncul untuk mengendalikan reaksi emosional secara langsung, baik dari sisi pengalaman, perilaku maupun respon fisiologis tubuh. Misalnya, berolahraga untuk mengurangi stress atau rasa marah yang berlebihan, obat-obatan untuk mengurangi respon fisiologi seperti ketegangan otot atau migrain, makan makanan favorit untuk meredakan perasaan dan lain sebagainya.²⁸

Dari kelima strategi tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat berbagai macam strategi yang dapat digunakan dalam regulasi emosi siswa dengan keluarga broken home, yaitu dengan pemilihan situasi, modifikasi situasi, pemanfaatan perhatian,

²⁸ *Ibid.* Hlm 9-10

perubahan kognitif dan modulasi respon. Masing-masing strategi memiliki peran yang berbeda dalam membantu individu menghadapi situasi emosional. Dengan demikian, kelima strategi tersebut saling berkaitan dalam membantu siswa menghadapi kondisi keluarga *broken home*, dengan menggunakan strategi regulasi emosi yang tepat siswa dapat mengendalikan emosi, mampu beradaptasi dengan lingkungan serta dapat menjalankan aktivitas sosial dan akademik dengan baik.

g. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam

Regulasi emosi diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan emosi agar tidak terbawa emosi negatif ketika menghadapi masalah. Perasaan marah, sedih, kecewa, takut maupun bahagia pada diri manusia termasuk bagian yang tidak dapat dihindari, oleh karena itu regulasi emosi sangat penting dalam kehidupan manusia.

Dalam perspektif islam, regulasi emosi tidak hanya dipahami sebagai proses psikologis melainkan sebagai bentuk pengendalian diri yang berkaitan dengan nilai-nilai spiritual dan moral dalam kehidupan. Konsep regulasi emosi memiliki kesesuaian yang kuat dengan ajaran *sabr* (kesabaran), *mujahadah an-nafs* (pengendalian diri) dan *i'tidal* (keseimbangan emosional).²⁹ Ketiga konsep tersebut

²⁹ Ajeng Sulistyorini Retnowati dan Camalia Naura Amani, "Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam : Integrasi Konseptual dengan Teori Psikologi Modern," *Journal Of Psychology* 2, no. 1 (2026): 1–10.

mengajarkan individu untuk mampu menahan hawa nafsu, mengontrol kemarahan serta bersikap tenang dalam menghadapi persoalan hidup.

Islam mengajarkan untuk tidak mengekspresikan emosi secara berlebihan, tidak larut dalam kesedihan maupun kesenangan yang berlebih. Individu yang mampu meregulasikan emosi dengan baik akan mudah dalam mengambil keputusan, memiliki sikap yang tenang serta berpikir dengan jernih. Hati yang penuh amarah, kebencian dan kecemasan dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Selaras dengan perspektif tasawuf, pada pendekatan spiritual *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) yang mendukung regulasi emosi dengan mengarahkan manusia untuk menenangkan jiwa melalui dzikir, doa dan perenungan. Prinsip penyucian jiwa tidak hanya memberikan pendekatan spiritual tetapi juga mendukung kesehatan mental melalui pengendalian emosi yang lebih baik, meningkatkan keseimbangan psikologis dan membantu individu menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang.³⁰

Dengan demikian, islam menekankan pentingnya menjaga kebersihan hati melalui ibadah yang tertuang dalam QS. Ar-Ra'd: 28, sebagai berikut :

³⁰ Ema Fitriya, Nur Hani'ah, dan Hanifatul Khofifah, "Tasawuf Dalam Perspektif Psikologi : Harmoni Spiritual Dan Kesehatan Mental," *Alhikam Journal of Multidisciplinary Islamic Education* 5, no. 2 (2024): 291–306.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.³¹

Ayat tersebut menjelaskan bahwa untuk mendapatkan ketenangan hati, yaitu dengan cara mengingat Allah SWT. Dengan hati yang tenang, individu akan mampu mengendalikan emosi, menghadapi masalah dengan sabar serta menghindari perilaku negatif yang dipengaruhi oleh emosi yang tidak terkendalikan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi dalam perspektif islam adalah kemampuan individu dalam mengelola emosi melalui pengendalian diri, kesabaran dan pendekatan spiritual kepada Allah SWT. Regulasi emosi yang baik akan mendapatkan hati yang tenang, menjaga keseimbangan psikologis serta membentuk perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari.

2. Keluarga Broken Home

a. Pengertian *Broken Home*

Dalam Kamus Psikologi, *broken home* diartikan sebagai kondisi keluarga yang mengalami keretakan atau pecahnya rumah tangga. Keadaan keluarga atau rumah tangga tanpa hadirnya salah

³¹ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Tafsirnya* (Yogyakarta, 1990), hlm. 121.

satu dari kedua orang tua yang disebabkan oleh perpisahan, meninggal, meninggalkan keluarga dan sebagainya.³²

Menurut Elizabeth B. Hurlock, *broken home* merupakan puncak dari kegagalan penyesuaian dalam perkawinan dan terjadi ketika suami dan istri tidak mampu mencari cara penyelesaian masalah yang dapat memuaskan kedua belah pihak. Banyak perkawinan yang tidak mendatangkan kebahagiaan, tetapi tidak diakhiri dengan perceraian karena perkawinan tersebut dilandasi oleh pertimbangan agama, moral, kondisi ekonomi atau alasan lainnya. Disisi lain, terdapat perkawinan yang berakhir melalui proses perpisahan atau pembatalan secara hukum maupun diam-diam serta kasus dimana salah satu pihak yakni suami atau istri meninggalkan keluarga.³³

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa *broken home* merupakan kondisi keluarga yang retak atau tidak lagi utuh yang disebabkan oleh perceraian secara hukum atau non hukum, salah satu dari suami atau istri meninggal, sehingga kondisi tersebut menyebabkan ketidakharmonisan dalam rumah tangga.

b. Aspek-Aspek *Broken Home*

³² Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, hlm 163.

³³ Hurlock Elizabeth B, *Psikologi Perkembangan*, Edisi V (Jakarta: Erlangga, 2007), hlm.

Adapun keluarga pecah (*broken home*) dapat dilihat dari dua aspek, yaitu aspek pertama ialah keluarga yang terpecah karena susunan keluarga tidak utuh sebab salah satu dari kepala keluarga meninggal dunia atau telah bercerai. Aspek kedua, ialah orang tua tidak bercerai akan tetapi susunan keluarga sudah tidak utuh dikarenakan ayah atau ibu sering tidak di rumah dan atau tidak menunjukkan hubungan kasih sayang lagi.³⁴

Berdasarkan aspek-aspek broken home di atas dapat disimpulkan bahwa keluarga terpecah (*broken home*) akibat dari salah satu kepala keluarga meninggal dunia atau orang tua tidak lagi hadir. Hal ini juga dapat terjadi karena orang tua bercerai, maupun tidak bercerai tetapi tidak menunjukkan kasih sayang.

c. Faktor-faktor penyebab keluarga *Broken Home*

Terdapat dua faktor yang menyebabkan terjadinya keretakan keluarga yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal berasal dari dalam keluarga itu sendiri. Faktor pertama, Beban psikologis atau ibu yang berat (*psychological overloaded*) seperti tekanan yang menimbulkan stress di tempat kerja maupun kesulitan keuangan keluarga.

Faktor kedua, pemahaman dan respon ketika menghadapi perilaku marah-marah dan sebagainya. Faktor ketiga, rasa curiga

³⁴ Sofyan S Willis, *Konseling Keluarga (Family Counseling)* (Bandung: Alfabeta Cv, 2009), hlm 66.

oleh suami atau istri dengan menduga salah satu diantaranya berselingkuh dan lain-lain. Faktor keempat, sikap egoistis dan kurang demokratis salah satu orang tua seperti suami atau istri suka mengatur, memaksakan pendapat terhadap anak-anak, bersikap otoriter, kurang suka berdialog atau berdiskusi tentang masalah keluarga, orang tua (ayah atau ibu) mengambil keputusan sendiri tanpa musyawarah. Hal tersebut dapat menyinggung perasaan anggota keluarga yang lain.

Adapun faktor-faktor eksternal terjadinya *broken home*, yaitu adanya campur tangan pihak ketiga dalam masalah keluarga terutama hubungan suami dan istri dalam bentuk isu-isu negatif yang secara sengaja maupun tidak. Kemudian, pergaulan negatif anggota keluarga, dalam hal ini perilaku dari luar berdampak negatif terhadap keluarga seperti kecanduan narkoba sehingga sering mencuri uang dan harta orang tua atau seperti berbagai penyakit yang diidap kepala keluarga seperti AIDS, *sypphilis* dan gonore dapat dengan mudah menular kepada istri. Terdapat juga faktor lainnya seperti kebiasaan istri bergunjing di rumah orang lain akan membawa isu-isu negatif ke dalam keluarganya yang dapat menimbulkan pertengkaran suami dan istri sebagai hasil datang ke rumah orang lain. Selain itu, kebiasaan berjudi yang akan berakibat kekacauan keluarga.³⁵

³⁵ *Ibid.* hlm 155-156.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang menyebabkan terjadinya *broken home* yaitu komunikasi buruk antara suami dan istri, ketidakstabilan perekonomian keluarga, pengaruh dari pihak ketiga serta lingkungan pergaulan yang negatif sehingga mengganggu keharmonisan serta kestabilan keluarga yang dapat memicu terjadinya keretakan dalam rumah tangga.

d. Dampak-dampak *broken home*

Peristiwa perceraian dalam keluarga senantiasa membawa dampak yang mendalam, yaitu dampak pertama adalah anggota keluarga ayah, ibu, dan anak mengalami stress, tekanan serta perubahan fisik dan mental. Orang tua tidak lagi memperlihatkan tanggung jawab penuh dalam mengasuh anak sehingga anak kurang mendapat kasih sayang dan perhatian dari orang tua. Selain itu, dampak kedua ialah anak akan merasa rendah diri menjadi takut dan tidak percaya diri untuk bergabung dalam pergaulannya dengan teman-teman.³⁶

Dengan demikian, perceraian juga berdampak pada prestasi belajar anak, emosi atau perasaan anak sangat mempengaruhi aktivitas belajar di sekolah maupun di rumah, anak akan mengalami kesulitan belajar, membolos, konsentrasi belajar terganggu karena

³⁶ Save M Dagun, *Psikologi Keluarga (Peranan Ayah Dalam Keluarga)* (Jakarta: Rineka Cipta, 1990).

memikirkan masalah keluarga sehingga anak cenderung memilih diam atau jarang berpendapat dan memiliki motivasi belajar yang rendah.³⁷

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa perceraian menimbulkan dampak negatif bagi perkembangan anak dari segi emosional, sosial maupun perkembangan kepribadian. Dalam hal ini, dampak dari perceraian membuat anak merasa kesepian, tidak diperhatikan dan diabaikan karena tidak ada kebersamaan yang utuh dari orang tua. Selain itu, anak dari keluarga broken home akan lebih tertutup terhadap orang-orang di sekitarnya, merasa berbeda dari teman-teman yang lain, kurang aktif dalam pergaulan serta kesulitan dalam bersosialisasi serta mengalami penurunan dalam prestasi belajar.

e. Keluarga *Broken Home* dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam

Konflik dalam hubungan rumah tangga merupakan sesuatu yang sering terjadi kapan saja, dimana saja dan oleh siapa saja karena setiap pasangan suami dan istri tentunya pernah merasakan ketidakcocokan antara satu dengan lainnya. Perbedaan tersebut merupakan hal yang wajar, namun apabila konflik berlangsung terus-menerus dan tidak dikendalikan dengan baik akan

³⁷ Ula Rochmah, Siti Fitriana, dan Primaningrum Dian, "Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Kedung Jepara," *Pamomong* 2, no. 1 (2021): 50–58.

menimbulkan ketidakharmonisan dalam rumah tangga sehingga berpotensi terjadinya pertengkaran, perselisihan, keretakan dalam keluarga bahkan perceraian (*broken home*).³⁸

Keluarga *broken home* yang dimaksud dalam penelitian ini, yaitu kondisi keluarga yang sudah bercerai. Kondisi ini memberikan dampak negatif pada anak terutama terhadap perkembangan psikologis dan kehidupan sosial. Anak yang hidup dalam keluarga *broken home* seringkali mengalami berbagai perilaku negatif dan merasakan tekanan dalam hidupnya. Dalam Bimbingan dan konseling, keadaan penuh tekanan disebut neurosis atau masalah.

Sebagaimana dijelaskan oleh Sofyan S Willis bahwa ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk menjadi orang tua yang bijak sebagai upaya preventif dalam *keluarga broken home*, yaitu pertama, komunikasi secara empati dengan berdialog antara orang tua dengan anak, menghargai apapun pendapat anak dan memberikan dukungan terkait bakat, kemampuan dan kepribadiannya. Selain itu, orang tua diharapkan dapat memahami apa yang dirasakan, dialami dan dipikirkan oleh anak.

Kedua, menjadi orang tua yang teladan, yaitu konsisten dengan perkataan dan perbuatannya serta menguasai nilai agama juga mampu menerapkannya dengan baik agar anak dapat

³⁸ Abdullah, *Prinsip-Prinsip Dasar Keluarga Islam* (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2023), hlm. 167.

mencontohkan hal-hal positif yang ada pada orang tuanya sehingga dapat menjadi anak yang sholeh atau sholeha. Ketiga, orang tua dapat memberikan ruang aman untuk bercerita agar anak memiliki kesempatan untuk berbagi apa yang menjadi tekanan, keinginan-keinginan dan cita-cita.

Keempat, menjadi keluarga yang humoris agar suasana lebih nyaman dan terjalin keakraban terhadap satu sama lain. Kelima, menjadi orang tua yang adil bagi anak-anaknya dengan tidak membanding-bandingkan anak yang satu dengan yang lainnya agar anak merasakan kasih sayang dan perhatian yang utuh dari orang tuanya.³⁹

Pada kenyataannya, tidak semua orang tua dapat melakukan hal tersebut, oleh karena itu anak yang memiliki keluarga *broken home* perlu memahami keadaan keluarga yang dialaminya dengan pendekatan dari aspek psikologis maupun spiritual agar mampu berdamai dengan kondisinya.

Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Samsul Munir menjelaskan bahwa salah satu tujuan bimbingan dan konseling islam, yaitu setiap individu memiliki potensi untuk berkembang dan mampu menghadapi berbagai ujian kehidupan dengan bantuan Allah SWT. Konseling tidak hanya berfokus pada penyelesaian

³⁹ Sofyan S Willis, *Konseling Keluarga (Family Counseling)* (Bandung: Alfabeta Cv, 2009), hlm. 156-159.

masalah melainkan membantu individu mengambil hikmah dibalik peristiwa yang dialaminya, mengembangkan kesabaran meningkatkan pengendalian diri serta mendekatkan diri kepada Allah SWT.⁴⁰

Sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah ayat 286, sebagai berikut :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا^ط

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya.”⁴¹

Dari ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa setiap manusia pasti akan mengalami kesulitan dan ujian dalam kehidupan tersebut masih berada dalam batas kemampuan individu sehingga individu pasti mampu untuk menghadapi permasalahannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa keluarga *broken home* dalam perspektif bimbingan dan konseling islam merupakan kondisi rumah tangga yang mengalami perceraian yang menimbulkan dampak negatif terhadap perkembangan anak. Kondisi ini mengarahkan anak untuk memahami dan menerima kenyataan yang dihadapinya serta dapat membil hikmah dari setiap peristiwa yang dialami.

⁴⁰ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2010), hlm 47.

⁴¹ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jilid V (Yogyakarta:PT Dana Bhakti Waka, 1990).

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat studi kasus (*case study*) yang berpusat pada deskripsi, gambaran, penjelasan dan analisis mendalam tentang kasus mengenai regulasi emosi pada siswa dengan keluarga *broken home*. Hal ini sejalan dengan pendapat yang menyatakan bahwa penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bertumpu pada filsafat postpositivisme, yang digunakan untuk meneliti pada objek yang bersifat alamiah.⁴²

2. Fokus Penelitian

a. Subjek

Penentuan subjek penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* yaitu dengan penentuan subjek secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan fokus penelitian. Kriteria yang dipilih, yaitu siswa aktif kelas VII dan VIII SMP Negeri 1 Salaman Magelang, siswa yang memiliki latar belakang keluarga *broken home*, siswa yang berperilaku baik dan unggul akademik, serta siswa yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Selain itu, Guru BK dan wali kelas dengan kriteria guru BK merupakan guru BK aktif di SMP Negeri 1 Salaman Magelang yang membimbing kelas VII dan VIII yang terlibat langsung dalam penanganan serta pendampingan siswa dengan latar belakang

⁴² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta Cv, 2013), hlm. 8.

keluarga *broken home*. Sedangkan, kriteria wali kelas yaitu wali kelas dari siswa yang menjadi subjek utama penelitian, serta memahami perilaku, sikap serta prestasi akademik siswa dalam kegiatan pembelajaran di sekolah.

Berdasarkan data sekolah, siswa SMP Negeri 1 Salaman Magelang tahun ajaran 2025/2026 berjumlah 654 siswa dari keseluruhan siswa tersebut terdapat 10 siswa yang memiliki latar belakang keluarga *broken home*, antara lain kelas VII sebanyak 4 siswa, kelas VIII sebanyak 3 siswa dan kelas IX sebanyak 3 siswa. Selain itu, terdapat 4 guru BK dan 9 wali kelas.

Berdasarkan kriteria, peneliti mendapatkan 8 subjek yang terdiri dari 3 siswa, 2 guru BK dan 3 wali kelas, yaitu DR siswa kelas VII A, MY siswa kelas VII B, KZ siswa kelas VIII C dan untuk memperkuat data penelitian, peneliti memilih 2 guru BK serta 3 wali kelas, yaitu ibu Suprapti selaku guru BK kelas VII, ibu Dewi Kelah Suworo Febriansari selaku guru BK kelas VIII, ibu Anik Istikrokhamin selaku wali kelas VII A, ibu Koiri Astini selaku wali kelas VII B, bapak Achmad Hasan Basri selaku wali kelas VIII C.

b. Objek

Objek dalam penelitian ini, yaitu strategi regulasi emosi pada 3 siswa dengan keluarga *broken home* di SMP Negeri 1 Salaman Magelang.

3. Teknik Pengumpulan Data

Dalam proses mengumpulkan data penelitian ini peneliti menggunakan dua teknik, yaitu sebagai berikut :

a. Wawancara

Wawancara yang digunakan peneliti yaitu wawancara semi terstruktur dengan menggunakan pedoman wawancara yang tersusun secara sistematis dan berisikan pertanyaan-pertanyaan tertulis. Pedoman wawancara yang peneliti gunakan bertujuan untuk memudahkan pada saat proses wawancara berlangsung agar tetap terarah sesuai dengan fokus penelitian. Wawancara semi terstruktur memberikan keleluasaan peneliti untuk mengembangkan pertanyaan secara lebih mendalam sesuai dengan respon yang diberikan oleh subjek sehingga peneliti tidak hanya terpaku dengan pedoman wawancara. Dengan demikian, wawancara dilakukan kepada dua guru BK, tiga wali kelas dan tiga siswa yang memiliki latar belakang *broken home*. Peneliti memberikan penjelasan terhadap subjek bahwa identitas dan seluruh hasil wawancara akan dijaga kerahasiaannya agar subjek merasa aman serta dapat menjawab pertanyaan dengan jujur dan terbuka.

b. Dokumentasi

Dokumentasi digunakan sebagai teknik pengumpulan data pendukung. Dokumen yang dikumpulkan berupa catatan konseling dari guru BK, arsip prestasi siswa dari wali kelas yang berkaitan

dengan kondisi siswa dengan latar belakang keluarga *broken home* yang menunjukkan unggul dalam akademik serta berperilaku baik. Selain itu, terdapat dokumen terkait profil SMP Negeri 1 Salaman Magelang.

4. Teknik Validasi Data

Teknik validasi data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik triangulasi. Triangulasi diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. Dengan demikian terdapat beberapa jenis triangulasi, diantaranya yaitu triangulasi sumber, teknik pengumpulan data dan waktu. Triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu triangulasi sumber yang mana triangulasi sumber ini dilakukan dengan mengecek data dan membandingkan data yang diperoleh melalui guru BK dan Wali Kelas.⁴³ Dalam pelaksanaannya, keterangan terkait strategi regulasi emosi diperoleh dari subjek DR, KZ dan MY yang divalidasi dengan guru BK serta Wali Kelas dari masing-masing subjek sehingga dapat ditemukan data yang sesuai.

5. Teknik Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menyusun dan mengolah data secara sistematis yang diperoleh melalui wawancara, observasi serta dokumentasi. Proses ini dilakukan dengan menafsirkan, menganalisis serta menentukan data yang relevan, sehingga dapat disusun menjadi

⁴³ *Ibid.* Hlm.274

kesimpulan yang jelas dan mudah dipahami. Terdapat tiga langkah analisis data dalam penelitian kualitatif yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman, yaitu :⁴⁴

a. Reduksi Data

Pada tahap reduksi data, peneliti memilah seluruh informasi yang diperoleh dari wawancara bersama subjek serta dokumentasi berupa arsip prestasi siswa dan catatan konseling. Data tersebut di rangkum dengan memilih bagian yang penting dan disesuaikan dengan fokus penelitian, yaitu strategi regulasi emosi pada 3 siswa dengan keluarga *broken home* di SMP Negeri 1 Salaman Magelang serta ditentukan tema dan polanya. Data yang telah direduksi memberikan gambaran yang lebih jelas dan memudahkan peneliti untuk melakukan pengumpulan data lebih lanjut.

b. Penyajian Data

Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya. Penyajian data dalam kualitatif berbentuk teks yang bersifat naratif agar mempermudah untuk menarik kesimpulan atau verifikasi. Penyajian data dalam penelitian ini berupa penggambaran seluruh informasi terkait strategi regulasi emosi pada 3 siswa dengan

⁴⁴ *Ibid.* Hlm.246-252

keluarga *broken home* di SMP Negeri 1 Salaman Magelang serta disajikan dalam bentuk naratif.

c. Kesimpulan atau Verifikasi

Kesimpulan akan bersifat sementara apabila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat dan konsisten dalam tahap pengumpulan data berikutnya. Namun, dapat menjadi kesimpulan yang kredibel apabila kesimpulan didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten. Peneliti menarik kesimpulan dengan mencari makna dari data yang telah dikumpulkan dan disimpulkan untuk menjawab rumusan masalah pada penelitian..

G. Sistematika Pembahasan

Struktur dalam penelitian ini terbagi menjadi empat bagian utama, yaitu pendahuluan, gambaran umum atau konteks penelitian, pembahasan dan penutup. Untuk memastikan pembahasan tersusun secara terarah dan menyeluruh, peneliti merancang sistematika penelitian yang terdiri atas empat bab, setiap bab yang disajikan saling berkaitan.

Bab I, bagian pendahuluan berisi uraian mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kajian teori, metode penelitian serta sistematika pembahasan.

Bab II, peneliti memaparkan gambaran umum SMP Negeri 1 Salaman Magelang yang menjadi lokasi penelitian memuat penjelasan tentang sejarah, profil sekolah, profil BK serta profil subjek.

Bab III, berisi pembahasan atas jawaban dari rumusan masalah sesuai dengan teori yang dijadikan acuan serta temuan penelitian yang ada di lapangan terkait strategi regulasi emosi pada 3 siswa dengan keluarga broken home di SMP Negeri 1 Salaman Magelang.

Bab IV, merupakan bab penutup yang berisi kesimpulan-kesimpulan dari hasil penelitian terkait strategi regulasi emosi pada 3 siswa dengan keluarga broken home di SMP Negeri 1 Salaman Magelang yang berisi saran dan masukan dari pihak terkait.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pemaparan dari pembahasan di atas bahwa strategi regulasi emosi yang dilakukan oleh ketiga siswa dengan keluarga *broken home* dalam menghadapi situasi yang kurang nyaman dapat disimpulkan ketiga siswa menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang baik sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Gross. Ketiga subjek melakukan lima strategi regulasi emosi dengan pengimplementasian yang berbeda-beda dari setiap strategi tersebut. Kelima strategi regulasi emosi yang dilakukan ketiga subjek, yaitu *Situation Selection* (Pemilihan Situasi), *Situation Modification* (Modifikasi Situasi), *Attentional Deployment* (Penyebaran Perhatian), *Cognitive Change* (Perubahan Kognitif), dan *Response Modulation* (Modulasi Respon).

Dengan demikian, berbagai strategi yang dilakukan oleh ketiga subjek dalam menghadapi kondisi keluarga *broken home* membantu mereka mengelola emosi negatif yang muncul. Melalui upaya tersebut, ketiga subjek merasakan emosi positif, yaitu menjadi lebih tenang, bahagia, mampu berdamai dengan keadaan yang dialaminya. Dalam hal ini, subjek dapat mempertahankan prestasinya, aktif dalam kegiatan pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler di sekolah serta menunjukkan perilaku yang baik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran yang diharapkan menjadi acuan sebagai bahan pengembangan lebih lanjut terkait upaya meningkatkan kemampuan strategi regulasi emosi pada siswa dengan latar belakang keluarga *broken home*, yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat mempertahankan dan mengembangkan kemampuan regulasi emosi secara positif serta berani mengekspresikan perasaan kepada orang yang dipercaya agar tidak memendam emosi secara berlebihan..

2. Bagi Guru BK

Dalam hal ini guru BK dapat mengembangkan layanan yang berfokus pada penguatan regulasi emosi khususnya bagi siswa dengan latar belakang keluarga *broken home* melalui layanan bimbingan kelompok serta pemberian psikoedukasi terkait strategi pengelolaan emosi yang baik agar tidak melampiaskan emosi negatifnya secara berlebihan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat mengkaji lebih dalam terkait faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, dampak positif regulasi emosi, jenjang pendidikan yang berbeda agar dapat mengetahui perbedaan strategi regulasi emosi pada setiap tingkat pendidikan maupun fase perkembangan usia.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrantes, Leizl F, dan Leomarich F Casinillo. "The Impact of Broken Homes on Students ' Academic Performance." *Indonesian Journal Of Educational Research And Review* 3, no. 3 (2020): 113–22.
- Abdullah. *Prinsip-Prinsip Dasar Keluarga Islam*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2023.
- Agung, Mahkamah. "Jumlah Perceraian Menurut Provinsi dan Faktor Penyebab Perceraian (perkara)." Badan Pusat Statistik, 2024. <https://www.bps.go.id/id/statisticstable/3/YVdoU1IwVmlTM2h4YzFoV1psWkViRXhqTlZwRFVUMDkjMw==/jumlah-perceraian-menurut-provinsi-dan-faktor-penyebab-perceraian--perkara---2024.html?year=2024>.
- Agustina, Niken Iaras. *Kamus Bahasa Indonesia*. Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional Jakarta, 2008.
- Amin, Samsul Munir. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah, 2010, hlm. 47.
- Anik Indramawan. "Pentingnya Pendidikan Karakter dalam Keluarga Bagi Perkembangan Kepribadian Anak." *J-KIs: Jurnal Komunikasi Islam* 1, no. 1 (29 November 2020). <https://doi.org/10.53429/j-kis.v1i1.122>.
- Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2014.
- Dagun, Save M. *Psikologi Keluarga (Peranan Ayah Dalam Keluarga)*. Jakarta: Rineka Cipta, 1990.
- Departemen Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an dan Tafsirnya*. Yogyakarta, 1990.
- Elizabeth B, Hurlock. *Psikologi Perkembangan*. Edisi V. Jakarta: Erlangga, 2007.
- Fitriya, Ema, Nur Hani'ah, dan Hanifatul Khofifah. "Tasawuf Dalam Perspektif Psikologi: Harmoni Spiritual Dan Kesehatan Mental." *Alhikam Journal of Multidisciplinary Islamic Education* 5, no. 2 (2024): 291–306. <https://e-journal.staima-alhikam.ac.id/ajmie/article/view/3079/1041>
- Gross, James J. "Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology." *Personality and Social Pshychology* 74, no. 1 (1998): 224–37.
- Gross, James J. *Handbook Of Emotion Regulation*. Second. Guildford Press, 2014.
- Gross, James J. "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review." *Review of General Psychology* 2, no. 5 (1998): 271–99.
- Hasanah, Nadia Nur. "Kesejahteraan Psikologis Dewasa Awal Korban Broken

- Home (Studi Pada Anggota Komunitas Inspirasi Hamur Yogyakarta).” Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2021.
- Jiddan, Fityara Syaathira, dan Denek Setiawati. “Regulasi Emosi Peserta Didik Korban Broken Home Di SMP Negeri 39 Surabaya” 15, no. 1 (2019): 172–78.
- Lestari Dwi, Indah. “Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Kelas XI MAN 2 Yogyakarta.” Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2023.
- Lestari, Wulan Ayu, Ipah Saripah, dan Nadia Aulia Nadhirah. “Gambaran Self Regulation Pada Remaja Dengan Keluarga Broken Home.” *Multidisplin Ilmu* 2, no. 6 (2024): 234–37. <https://doi.org/https://doi.org/10.59435/gjmi.v2i6.512>.
- Mi’rajtul Jannah, Ananda Dwi, Evi Winingsih, dan Najlatun Naqiyah. “Strategi Coping Anak Broken-home dalam Menghadapi Tekanan.” *Bmbingan dan Konseling Ar-Rahman* 11, no. 2 (2025): 275–85. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v11.i2.20761>.
- Neumann, Anna, Pol A C Van Lier, Kim L Gratz, dan Hans M Koot. “Multidimensional Assessment of Emotion Regulation Difficulties in Adolescents Using the Difficulties in Emotion Regulation Scale.” *Assessment* 20, no. 10 (2009): 1–12. <https://doi.org/10.1177/1073191109349579>.
- Noviekayati, Iga, dan Tatik Imadatus. “Psikoedukasi Regulasi Emosi pada Anak Broken Home di Sanggar Kegiatan Belajar Kota X.” *Psychology and Social Sciences* 4, no. 1 (2026): 120–35.
- Nunes, Rui. “Book Review: Working with Emotional Intelligence Autor Daniel Goleman,” 5, 2003.
- Nur Islami, Ade Ripka. “Regulasi Emosi dalam Menghadapi Konflik Interpersonal Remaja di Yayasan Media Amal Islami (MAI) Jagakarsa Jakarta Selatan.” Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2023.
- Nurafifah, Lela. “Regulasi Emosi Pada Proses Penerimaan Diri Remaja Dengan Keluarga Broken Home.” Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2023.
- Profil SMP Negeri 1 Salaman,” 2023. <https://smpn1salaman.sch.id/read/2/profil>, diakses pada tanggal 5 Februari 2026.
- Retnowati, Ajeng Sulistyorini, dan Camalia Naura Amani. “Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam : Integrasi Konseptual dengan Teori Psikologi Modern.” *Journal Of Psychology* 2, no. 1 (2026): 1–10.
- Rochmah, Ula, Siti Fitriana, dan Primaningrum Dian. “Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Kedung Jepara.” *Pamomong* 2, no. 1 (2021): 50–58.
- Situmorang, Meliana. “Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Perilaku Sosial Remaja Di Desa Terang Bulan Kecamatan Aek Natas Kabupaten LabuhanBatu Utara.” Padang Sidempuan: UIN Syekh Ali Hasan Ahmad

Addary, 2023.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta Cv, 2013.

Tenri Awaru, A Octamaya. *Sosiologi Keluarga*. Diedit oleh Rintho R.Rerung. Bandung, 2021.

Thompson, Ross A. "Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition Author." *Monographs of the Society for Research in Child Development* 59, no. 2/3 (1994): 25–52.

Wawancara Dengan Ibu Suprpti Guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 1 Salaman Pada Tanggal 26 Agustus 2025.

Windarwati, Heni Dwi, Ridhoyanti Hidayah, Renny Nova, Lilik Supriati, Niken Asih Laras Ati, Ari Dwi Sulaksono, Tsalatsatul Fitriyah, Mira Wahyu Kusumawati, dan Erna Shofi Khaqul Ilmy. "Identifikasi Keterkaitan Komunikasi Dalam Keluarga Dan Keharmonisan Keluarga Pada Remaja Sekolah Menengah Atas." *Caring Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1, no. 1 (29 April 2021): 1–9. <https://doi.org/10.21776/ub.caringjpm.2021.001.01.1>.

Wawancara dengan Ahmad Hasan Basri, Wali Kelas KZ Pada Tanggal 5 Februari 2026.

Wawancara Dengan Anik Istirokhamin, Wali Kelas DR Pada Tanggal 5 Februari 2026.

Wawancara Dengan Dewi Kelas Suworo Febriansari, Guru BK Kelas VIII Pada Tanggal 4 Februari 2026.

Wawancara Dengan DR, Siswa Dengan Keluarga Broken Home SMP Negeri 1 Salaman Pada Tanggal 2 Februari 2026.

Wawancara Dengan DR, Siswa Dengan Keluarga Broken Home SMP Negeri 1 Salaman Pada Tanggal 29 Januari 2026.

Wawancara Dengan Ibu Suprpti Guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 1 Salaman Pada Tanggal 28 Januari 2026.

Wawancara Dengan Koiri Astini, Wali MY Pada Tanggal 4 Februari 2026.

Wawancara Dengan KZ, Siswa Dengan Keluarga Broken Home SMP Negeri 1 Salaman Pada Tanggal 29 Januari 2026.

Wawancara dengan KZ Siswa Dengan Keluarga Broken Home SMP Negeri 1 Salaman Pada Tanggal 2 Februari 2026.

Wawancara Dengan MY, Siswa Dengan Keluarga Broken Home SMP Negeri 1 Salaman Pada Tanggal 29 Januari 2026.

Wawancara Dengan MY, Siswa Keluarga Broken Home SMP Negeri 1 Salaman Pada Tanggal 2 Februari 2026.

Wawancara Dengan Suprapti, Guru BK Kelas VII Pada Tanggal 4 Februari 2026.

Willis, Sofyan S. *Konseling Keluarga (Family Counseling)*. Bandung: Alfabeta Cv, 2009.

