



Studi Kualitatif Terhadap Makna Kehilangan dan Regulasi Emosi Pada Remaja Dengan Pengalaman *Motherless*

Cindy Claudya*, Diva Herla Aurellia, Felix Sebastian Hutagaol,
Rina Mirza, Winida Marpaung

Universitas Prima Indonesia, Sumatera Utara, Indonesia

*cindyclaudya367@gmail.com

Abstract

The loss of a mother figure (motherless) is an experience that can affect adolescents' emotional development, as mothers play a crucial role as sources of affection, emotional support, and a sense of security. The absence of a mother, whether physical or emotional, may lead to various psychological responses among adolescents. This study aimed to explore the meaning of maternal loss and the process of emotion regulation among adolescents experiencing motherless. A qualitative approach with a phenomenological method was employed. The participants consisted of three adolescents aged 15–21 years who were selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using thematic analysis. The findings revealed that motherless was perceived as the loss of a figure who provides attention, affection, security, and emotional support. This experience evoked various emotional responses, including sadness, anger, disappointment, jealousy, loneliness, and feelings of neglect. Nevertheless, the participants demonstrated the ability to develop emotion regulation through various adaptive strategies, such as engaging in positive activities, seeking social support, developing acceptance of their circumstances, and strengthening their relationship with God through spiritual practices. The findings also indicated that social and spiritual support played a significant role in helping adolescents cope with loss and maintain emotional stability. It can be concluded that the experience of motherless not only generates complex emotional impacts but also encourages the development of emotion regulation skills and psychological resilience as part of the adaptation process to loss.

Keywords: *Motherless; Adolescents; Emotional Regulation; Meaning Of Loss; Resilience*

Abstrak

Kehilangan figur ibu (*motherless*) merupakan pengalaman yang dapat memengaruhi perkembangan emosional remaja karena ibu berperan penting sebagai sumber kasih sayang, dukungan emosional, dan rasa aman. Ketidakhadiran ibu, baik secara fisik maupun emosional, berpotensi menimbulkan berbagai respons psikologis pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna kehilangan ibu dan proses regulasi emosi pada remaja yang mengalami *motherless*. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologis. Partisipan terdiri atas tiga remaja berusia 15-21 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *motherless* dimaknai sebagai hilangnya figur yang memberikan perhatian, kasih sayang, rasa aman, dan dukungan emosional. Pengalaman tersebut memunculkan berbagai respons emosional, seperti kesedihan, kemarahan, kekecewaan, kecemburuan, kesepian, dan perasaan terabaikan. Meskipun demikian, partisipan menunjukkan kemampuan untuk mengembangkan regulasi emosi

melalui berbagai strategi adaptif, seperti mengalihkan perhatian pada aktivitas positif, mencari dukungan sosial, membangun penerimaan terhadap kondisi yang dialami, serta mendekati diri kepada Tuhan melalui aktivitas spiritual. Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dan spiritual berperan penting dalam membantu remaja menghadapi pengalaman kehilangan dan mempertahankan kestabilan emosional. Disimpulkan bahwa pengalaman *motherless* tidak hanya menimbulkan dampak emosional yang kompleks, tetapi juga mendorong berkembangnya kemampuan regulasi emosi dan ketahanan psikologis sebagai bagian dari proses adaptasi terhadap kehilangan.

Kata Kunci: *Motherless*; Remaja; Regulasi Emosi; Makna Kehilangan; Resiliensi

Pendahuluan

Dalam proses perkembangan individu, keluarga merupakan lingkungan pertama yang berperan penting dalam pembentukan kepribadian, emosi, dan pola interaksi sosial anak (Rahmalia, 2024). Keluarga sebagai sekelompok individu yang hidup bersama dalam satu rumah tangga, terikat melalui hubungan perkawinan atau hubungan lainnya, serta memiliki fungsi untuk mendukung perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial setiap anggotanya (Sinaulan et al., 2025). Kehadiran keluarga yang harmonis diharapkan mampu memberikan rasa aman dan dukungan emosional bagi anak (Rahmadani, 2023). Namun, tidak semua keluarga dapat mempertahankan kondisi tersebut karena adanya konflik, perceraian, maupun kematian yang menyebabkan hilangnya salah satu anggota keluarga. Perceraian dan kematian pasangan menjadi dua faktor utama yang menyebabkan munculnya keluarga dengan orang tua tunggal. Perceraian dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kekerasan dalam rumah tangga, masalah ekonomi, perbedaan budaya, dan rendahnya tingkat pendidikan (Aviva, 2022). Selain perceraian, kematian pasangan juga menjadi penyebab hilangnya figur orang tua dalam keluarga.

Data Badan Pusat Statistik BPS (2018) menunjukkan bahwa persentase cerai mati di Indonesia meningkat dari 6,15% pada tahun 2016 menjadi 6,31% pada tahun 2018. Sementara itu, hasil pemetaan nasional yang dilakukan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kementerian PPPA) bersama UNICEF menunjukkan bahwa 57% anak kehilangan ayah, 37% kehilangan ibu, 5% kehilangan kedua orang tua, dan sebagian lainnya tidak memperoleh pengasuhan dari orang dewasa. Data tersebut menunjukkan bahwa kehilangan figur orang tua merupakan fenomena yang cukup signifikan dan berpotensi memengaruhi perkembangan psikologis anak dan remaja. Salah satu bentuk kehilangan yang memiliki dampak besar terhadap perkembangan emosional remaja adalah kehilangan figur ibu atau kondisi *motherless*. Kehilangan dalam konteks psikologis dipahami sebagai keadaan ketika individu terpisah dari seseorang atau sesuatu yang memiliki makna penting dalam kehidupannya (Julianti, 2022). Pengalaman kehilangan dapat memunculkan berbagai respons emosional, seperti kesedihan, kesepian, ketakutan, kemarahan, hingga penurunan motivasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Nurriyana & Savira, 2021).

Kondisi ini menjadi lebih kompleks ketika dialami oleh remaja yang sedang berada pada fase perkembangan transisi menuju dewasa (Pramasta, 2026). Pada masa remaja, individu mengalami perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang intens sehingga cenderung lebih rentan terhadap tekanan emosional dan konflik internal. Ibu memiliki peran yang penting dalam kehidupan remaja, tidak hanya sebagai pengasuh, tetapi juga sebagai sumber dukungan emosional, tempat berbagi pengalaman, serta figur yang membantu pembentukan identitas diri dan perkembangan sosial anak. Kehilangan figur ibu dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja, seperti munculnya

perasaan sedih berkepanjangan, kesepian, rendahnya kepercayaan diri, hingga kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal (Muin, 2026). Beberapa penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroti dampak kehilangan orang tua terhadap kesehatan mental secara umum, seperti stres, depresi, atau penyesuaian diri. Namun, kajian yang secara khusus menggali bagaimana remaja memaknai kehilangan figur ibu dan bagaimana mereka melakukan proses regulasi emosi masih relatif terbatas, terutama dalam konteks pengalaman subjektif remaja di Indonesia. Regulasi emosi menjadi aspek penting dalam menghadapi pengalaman kehilangan karena berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengelola dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan, mengelola, dan mengekspresikan emosi agar tidak berdampak negatif terhadap kehidupan sehari-hari (Faridah, 2025).

Gross dan John juga menjelaskan bahwa regulasi emosi melibatkan beberapa strategi, seperti memilih situasi, memodifikasi situasi, mengalihkan perhatian, mengubah cara berpikir, dan mengatur respons emosional. Kemampuan regulasi emosi yang baik dapat membantu remaja beradaptasi dengan pengalaman kehilangan serta membangun resiliensi dalam menghadapi tekanan emosional (Cahyaningtyas, 2024). Berdasarkan uraian tersebut, dapat dilihat bahwa pengalaman kehilangan figur ibu tidak hanya berkaitan dengan munculnya emosi negatif, tetapi juga melibatkan proses pemaknaan dan penyesuaian emosional yang kompleks pada remaja.

Namun, penelitian mengenai pengalaman subjektif remaja *motherless*, khususnya terkait makna kehilangan dan proses regulasi emosi, masih belum banyak dikaji secara mendalam menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memahami makna kehilangan dan proses regulasi emosi pada remaja yang mengalami *motherless*, sehingga diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman emosional remaja dan strategi adaptasi yang mereka gunakan dalam menghadapi kehilangan figur ibu.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis untuk memahami makna kehilangan dan proses regulasi emosi pada remaja yang mengalami *motherless*. Partisipan penelitian berjumlah tiga orang remaja berusia 12-21 tahun yang mengalami kehilangan figur ibu, baik karena kematian, perceraian, maupun ketidakhadiran ibu dalam kehidupan sehari-hari. Penentuan partisipan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan kesesuaian pengalaman partisipan terhadap fokus penelitian. Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer yang diperoleh langsung dari partisipan melalui wawancara dan observasi. Instrumen utama penelitian adalah peneliti sendiri yang didukung pedoman wawancara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman emosional partisipan secara mendalam. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi sederhana yang berkaitan dengan proses penelitian. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis tematik melalui tahapan reduksi data, pengelompokan tema, interpretasi makna, dan penarikan kesimpulan. Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dan *member checking* dengan meminta partisipan meninjau kembali hasil wawancara dan interpretasi peneliti agar sesuai dengan pengalaman yang mereka alami.

Hasil dan Pembahasan

1. Makna Kehilangan Figur Ibu Pada Remaja *Motherless*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman *motherless* dimaknai secara beragam oleh partisipan sesuai dengan latar belakang kehilangan yang dialami. Meskipun demikian, seluruh partisipan menunjukkan adanya perasaan kehilangan figur yang selama

ini diharapkan memberikan perhatian, kasih sayang, perlindungan, dan dukungan emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa *motherless* tidak hanya berkaitan dengan ketidakhadiran ibu secara fisik, tetapi juga hilangnya fungsi emosional ibu dalam kehidupan anak. Pada partisipan pertama, pengalaman *motherless* mulai dirasakan setelah ayah meninggal dunia dan ibu memutuskan menikah kembali. Peristiwa tersebut menjadi titik perubahan yang membuat partisipan merasa kehilangan sosok yang selama ini menjadi sumber dukungan emosional. Partisipan mengungkapkan bahwa dirinya merasakan kekosongan setelah hubungan dengan ibu menjadi semakin berjarak. Sebagaimana diungkapkan oleh A.M., hampa sih, kaya ga ada dukungan, ga ada support (A.M, 5 Juli 2025). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kehilangan figur ibu tidak hanya dimaknai sebagai berkurangnya kehadiran ibu dalam kehidupan sehari-hari, tetapi juga hilangnya sumber dukungan emosional yang dibutuhkan dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup (Arhadita, 2024). Berbeda dengan partisipan pertama, partisipan kedua mengalami *motherless* ketika ibunya harus mengambil peran sebagai pencari nafkah utama akibat kondisi kesehatan ayah yang memburuk. Meskipun ibu masih hadir secara fisik, partisipan merasa bahwa hubungan yang sebelumnya hangat menjadi semakin terbatas karena tuntutan pekerjaan.

Partisipan mengungkapkan bahwa sebelum ibunya bekerja, dirinya masih merasakan perhatian yang lebih besar dari ibu. Sebagaimana disampaikan oleh S.L.S, dulu lebih ngerasa diperhatiin, lebih sering kumpul juga sama keluarga (S.L.S, 2 Agustus 2025). Temuan ini memperlihatkan bahwa pengalaman *motherless* juga dapat muncul ketika kedekatan emosional antara ibu dan anak berkurang akibat perubahan peran dalam keluarga (Aurelya, 2025). Sementara itu, partisipan ketiga mengalami bentuk *motherless* yang berbeda karena tidak pernah merasakan kehadiran ibu sejak usia tiga bulan.

Ketiadaan pengalaman memperoleh kasih sayang dan perhatian dari ibu membuat partisipan sering membandingkan dirinya dengan orang lain yang masih memiliki hubungan dekat dengan ibunya. Partisipan mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa iri ketika melihat teman-temannya memperoleh perhatian yang tidak pernah ia rasakan. Sebagaimana diungkapkan oleh D.D, kenapa orang bisa, aku enggak (D.D, 8 Agustus 2025). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman *motherless* tidak hanya menimbulkan perasaan kehilangan, tetapi juga memunculkan kesadaran mengenai kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi sejak masa kanak-kanak (Eka, 2025).

Jika dibandingkan, ketiga partisipan menunjukkan bentuk kehilangan yang berbeda, namun seluruhnya mengarah pada pengalaman yang sama, yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan emosional yang seharusnya diperoleh melalui hubungan dengan ibu. Temuan ini mengindikasikan bahwa makna utama *motherless* bukan terletak pada ada atau tidaknya ibu secara fisik, melainkan pada hilangnya fungsi ibu sebagai sumber kelekatan emosional, rasa aman, tempat berbagi pengalaman, dan sumber dukungan psikologis bagi anak.

Dengan demikian, *motherless* dapat dipahami sebagai pengalaman kehilangan relasional yang ditandai oleh berkurangnya kualitas hubungan emosional antara ibu dan anak (Kusaini, 2024). Menariknya, meskipun pengalaman kehilangan tersebut menimbulkan berbagai kesulitan emosional, seluruh partisipan juga menunjukkan adanya proses adaptasi dalam memaknai kehidupannya. Mereka tidak hanya memandang *motherless* sebagai pengalaman yang menyakitkan, tetapi juga sebagai kondisi yang mendorong mereka untuk belajar mandiri, memahami realitas kehidupan, dan bertahan dalam berbagai keterbatasan. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman kehilangan figur ibu tidak selalu menghasilkan dampak negatif secara permanen, tetapi juga dapat menjadi proses pembentukan kematangan psikologis dan resiliensi ketika individu mampu mengembangkan cara-cara adaptif dalam menghadapi situasi yang dialaminya.

2. Pengalaman Emosional Remaja *Motherless*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman *motherless* memunculkan berbagai respons emosional yang kompleks pada seluruh partisipan. Emosi yang paling dominan adalah kesedihan yang muncul akibat hilangnya perhatian, kasih sayang, dan dukungan emosional yang diharapkan diperoleh dari figur ibu. Selain kesedihan, partisipan juga mengalami kemarahan, kekecewaan, kecemburuan, perasaan diabaikan, kesepian, hingga munculnya perilaku yang mengarah pada penyakitan diri.

Temuan ini menunjukkan bahwa kehilangan figur ibu tidak hanya berdampak pada relasi keluarga, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan emosional remaja secara menyeluruh (Sengkey, 2025). Pada partisipan pertama, pengalaman kehilangan figur ibu memunculkan emosi yang bercampur antara kesedihan, kemarahan, dan kebingungan. Partisipan menggambarkan kondisi emosionalnya sebagai keadaan yang tidak stabil dan sulit dikendalikan. Sebagaimana diungkapkan oleh A.M, campur aduk sih, emosi ada, sedih ada (A.M, 15 Juli 2025).

Perasaan tersebut semakin kuat ketika partisipan merasa kehilangan dukungan emosional yang sebelumnya diperoleh dari ibunya. Dalam menghadapi kondisi tersebut, partisipan memilih menyendiri dan melampiaskan emosinya melalui kebiasaan merokok. Pada fase tertentu, tekanan emosional yang dialami bahkan mendorong partisipan melakukan tindakan menyakiti diri sendiri dengan membenturkan kepala hingga terluka serta munculnya keinginan untuk mengakhiri hidup. Partisipan mengungkapkan, pernah ngelukain diri sendiri... ngantukin kepala berkali-kali sampai berdarah... pernah juga mau bunuh diri, mau gantung diri (A.M, 15 Juli 2025).

Temuan ini menunjukkan bahwa kehilangan figur ibu dapat memunculkan tekanan psikologis yang berat ketika remaja merasa tidak memiliki sumber dukungan emosional yang memadai. Pada partisipan kedua, kesedihan muncul karena berkurangnya kedekatan emosional dengan ibu yang harus lebih banyak bekerja akibat kondisi ekonomi keluarga. Meskipun ibu masih hadir secara fisik, partisipan merasa kehilangan kesempatan untuk memperoleh perhatian dan kehangatan yang sebelumnya dirasakan. Partisipan mengungkapkan, sedih la... mamak pun belum meninggal, masih ada wujudnya, cuman untuk didekati aja susah (S.L.S, 2 Agustus 2025).

Kesedihan tersebut tidak hanya diekspresikan melalui tangisan, tetapi juga melalui perilaku yang bersifat maladaptif seperti merokok dan menyayat tangan. Partisipan menyatakan, aku nangis terus, jujur gara-gara itu aku jadi merokok dan aku juga sayat-sayat tangan kadang karena sendiri kan (S.L.S, 2 Agustus 2025). Selain itu, kemarahan yang tidak tersalurkan secara verbal sering dilampiaskan melalui tindakan agresif seperti memukul tembok ketika merasa frustrasi. Temuan ini menunjukkan bahwa ketidakhadiran emosional ibu dapat menghasilkan dampak psikologis yang serupa dengan kehilangan ibu secara fisik karena kebutuhan afeksi dan kedekatan emosional tetap tidak terpenuhi (Amelia, 2025).

Sementara itu, partisipan ketiga menunjukkan pengalaman emosional yang lebih kompleks karena tidak pernah merasakan kehadiran ibu sejak masa bayi. Ketiadaan figur ibu membuat partisipan tumbuh dengan perasaan kehilangan yang berlangsung dalam jangka panjang. Partisipan mengaku tidak memiliki tempat untuk berbagi cerita dan lebih memilih memendam perasaannya sendiri. Sebagaimana diungkapkan oleh D.D, aku pendam... karena aku ga ada tempat cerita yang bisa terus dengarin aku (D.D, 8 Agustus 2025). Selain kesedihan, partisipan juga mengalami kecemburuan ketika melihat orang lain memiliki hubungan dekat dengan ibunya.

Perasaan kehilangan tersebut semakin diperkuat oleh pengalaman kurang mendapatkan perhatian dari lingkungan keluarga. Pada titik tertentu, tekanan emosional yang dialami mendorong partisipan melakukan tindakan berisiko seperti percobaan

bunuh diri dan melukai diri sendiri. Partisipan mengungkapkan, minum Baygon itu udah pernah kulakukan... sama coba potong tangan (D.D, 8 Agustus 2025). Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman kehilangan yang terjadi sejak usia dini dapat meninggalkan luka emosional yang bertahan hingga masa remaja (Prasetya, 2023).

Jika dibandingkan, ketiga partisipan menunjukkan pola emosional yang relatif serupa meskipun memiliki latar belakang *motherless* yang berbeda. Kesedihan menjadi emosi utama yang mendasari munculnya berbagai emosi lain, seperti kemarahan, kecemburuan, kekecewaan, dan perasaan terabaikan. Menariknya, kecemburuan yang muncul pada partisipan tidak berkaitan dengan aspek material, melainkan berasal dari perbandingan sosial ketika melihat orang lain memperoleh perhatian dan kedekatan emosional dari ibu yang tidak mereka miliki. Temuan ini menunjukkan bahwa kebutuhan akan kasih sayang, penerimaan, dan kelekatan emosional merupakan kebutuhan psikologis yang sangat penting pada masa remaja (Avivah, 2022).

Temuan lain yang penting adalah munculnya perilaku maladaptif sebagai respons terhadap tekanan emosional. Perilaku menyakiti diri sendiri, merokok sebagai pelarian emosional, hingga munculnya ide dan percobaan bunuh diri menunjukkan bahwa kehilangan figur ibu tidak hanya memengaruhi aspek emosional, tetapi juga berdampak pada kemampuan individu dalam menghadapi stres dan tekanan kehidupan (Nufuz, 2024). Dalam konteks ini, figur ibu tampak berperan sebagai sumber regulasi eksternal yang membantu anak mengembangkan rasa aman, kemampuan mengelola emosi, dan ketahanan psikologis.

Meskipun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pengalaman emosional remaja *motherless* tidak sepenuhnya didominasi oleh dampak negatif. Seiring berjalannya waktu, seluruh partisipan menunjukkan proses adaptasi terhadap kehilangan yang dialami. Mereka mulai memahami kondisi kehidupannya, menerima realitas yang tidak dapat diubah, serta mengembangkan cara-cara yang lebih konstruktif dalam menghadapi tekanan emosional (Fakhri, 2023). Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman *motherless* merupakan proses yang dinamis, di mana remaja tidak hanya mengalami penderitaan emosional, tetapi juga berpeluang mengembangkan kematangan emosional dan resiliensi melalui proses adaptasi yang berkelanjutan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Mirza yang menjelaskan bahwa kehilangan figur orang tua dapat memunculkan berbagai respons emosional seperti kesedihan, kemarahan, kecemasan, dan perilaku agresif (Mirza, 2022). Namun, penelitian ini memperluas temuan sebelumnya dengan menunjukkan bahwa dampak emosional *motherless* tidak hanya dipengaruhi oleh kehilangan ibu secara fisik, tetapi juga oleh berkurangnya kedekatan emosional antara ibu dan anak. Dengan demikian, kualitas hubungan emosional menjadi faktor yang lebih menentukan dibandingkan sekadar keberadaan ibu secara fisik dalam kehidupan remaja.

3. Regulasi Emosi Pada Remaja *Motherless*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh partisipan berupaya mengelola dampak emosional dari pengalaman *motherless* melalui berbagai strategi regulasi emosi. Meskipun memiliki latar belakang kehilangan yang berbeda, ketiga partisipan menunjukkan kecenderungan yang sama, yaitu berusaha mengurangi intensitas emosi negatif dengan menjauh dari situasi yang memicu kesedihan, mengalihkan perhatian pada aktivitas tertentu, membangun pemaknaan baru terhadap pengalaman kehilangan, serta mencari ketenangan melalui dukungan sosial maupun spiritual.

Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi menjadi mekanisme penting yang membantu remaja *motherless* mempertahankan keseimbangan psikologis dalam menghadapi pengalaman kehilangan. Pada partisipan pertama, regulasi emosi dilakukan

melalui kecenderungan untuk mengambil jarak dari situasi yang memicu emosi negatif. Ketika mengingat pengalaman kehilangan figur ibu, partisipan lebih memilih menyendiri dan menghindari interaksi dengan orang lain. Partisipan mengungkapkan, sendirian dulu sih, menyendiri dulu (A.M, 15 Juli 2025).

Selain itu, partisipan mengalihkan perhatiannya dengan merokok, berolahraga, dan menyibukkan diri melalui berbagai aktivitas agar tidak terus terfokus pada perasaan sedih yang dialami. Sebagaimana diungkapkan, biasanya merokok, paling olahraga, atau apa aja yang dibuat biar sibuk (A.M, 15 Juli 2025). Menariknya, seiring berjalannya waktu partisipan mulai mengembangkan penerimaan terhadap situasi yang tidak dapat diubah. Hal tersebut tercermin dari pernyataannya, yaudah lah, mau kek mana lagi, udah kaya gini juga (A.M, 15 Juli 2025). Temuan ini menunjukkan adanya pergeseran dari respons emosional yang impulsif menuju penerimaan yang lebih adaptif terhadap pengalaman kehilangan.

Pada partisipan kedua, regulasi emosi lebih banyak dilakukan melalui keterlibatan dalam aktivitas sosial dan keagamaan. Pada awalnya, partisipan mengekspresikan kesedihan melalui tangisan dan kebiasaan merokok. Namun, seiring waktu partisipan mulai mencari kegiatan yang dapat memberikan makna dan mengurangi fokus terhadap pengalaman kehilangan. Partisipan mengungkapkan, aku ikut organisasi (S.L.S, 2 Agustus 2025) serta aku ikut melayani (S.L.S, 2 Agustus 2025). Aktivitas organisasi dan pelayanan keagamaan tidak hanya berfungsi sebagai pengalihan perhatian, tetapi juga memberikan lingkungan sosial yang mendukung serta membantu partisipan membangun cara pandang yang lebih positif terhadap hubungan dengan ibunya (Juniarti, 2025).

Selain itu, partisipan memanfaatkan hobi dan hiburan sebagai strategi untuk memperbaiki suasana hati ketika mengalami tekanan emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna dapat menjadi sumber regulasi emosi yang efektif bagi remaja *motherless*. Sementara itu, partisipan ketiga menunjukkan regulasi emosi yang lebih berorientasi pada pendekatan spiritual dan hubungan dengan hewan peliharaan. Ketika mengalami tekanan emosional, partisipan cenderung memendam perasaannya dan menyalurkannya melalui doa.

Partisipan menyatakan, aku tuangkan sama Tuhan (D.D, 8 Agustus 2025) dan berdoa, banyak berdoa (D.D, 8 Agustus 2025). Selain itu, partisipan memperoleh ketenangan melalui interaksi dengan hewan peliharaan yang dianggap mampu memberikan rasa nyaman secara emosional. Sebagaimana diungkapkan, aku lebih suka sama kucing, main sama kucing itu yang buat aku senang (D.D, 8 Agustus 2025). Ketika emosi menjadi sangat kuat, partisipan memilih menyendiri dan menangis hingga merasa lebih lega. Strategi tersebut menunjukkan bahwa partisipan berusaha mengelola emosi dengan cara yang relatif aman dibandingkan perilaku berisiko yang pernah dilakukan pada masa sebelumnya.

Jika dibandingkan, ketiga partisipan menunjukkan pola regulasi emosi yang relatif serupa meskipun menggunakan bentuk strategi yang berbeda. Seluruh partisipan cenderung melakukan penghindaran terhadap situasi yang memicu emosi negatif pada tahap awal, kemudian mengalihkan perhatian melalui aktivitas tertentu, dan secara bertahap membangun penerimaan terhadap pengalaman kehilangan yang dialami. Temuan ini menunjukkan bahwa proses regulasi emosi pada remaja *motherless* berlangsung secara dinamis dan berkembang seiring bertambahnya usia serta pengalaman hidup (Rahayu, 2023).

Berdasarkan kerangka regulasi emosi Gross dan John strategi yang paling dominan digunakan oleh partisipan adalah *attention deployment dan cognitive change*. Seluruh partisipan berusaha mengalihkan perhatian dari pengalaman yang menyakitkan melalui berbagai aktivitas, seperti olahraga, organisasi, pelayanan keagamaan, hiburan,

maupun interaksi dengan hewan peliharaan (Mirza, 2022). Selain itu, mereka juga menunjukkan kemampuan untuk membangun pemaknaan baru terhadap pengalaman kehilangan melalui proses penerimaan dan penyesuaian diri. Temuan ini mengindikasikan bahwa remaja *motherless* tidak hanya berusaha mengurangi intensitas emosi negatif, tetapi juga secara bertahap membangun cara pandang yang lebih adaptif terhadap pengalaman hidup yang dialaminya (Hikmah, 2026).

Temuan lain yang menarik adalah pentingnya faktor spiritual dalam proses regulasi emosi. Dua partisipan secara eksplisit menunjukkan bahwa doa, ibadah, dan keyakinan kepada Tuhan menjadi sumber kekuatan ketika menghadapi tekanan emosional. Kondisi ini menunjukkan bahwa regulasi emosi pada remaja *motherless* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial, tetapi juga oleh aspek spiritual yang memberikan makna, harapan, dan rasa aman dalam menghadapi pengalaman kehilangan (Hikmah, 2026).

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman *motherless* tidak hanya memunculkan berbagai emosi negatif, tetapi juga mendorong remaja untuk mengembangkan strategi regulasi emosi yang beragam. Melalui proses tersebut, remaja belajar memahami dirinya, menerima kondisi yang tidak dapat diubah, serta membangun kemampuan adaptasi yang membantu mereka bertahan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Mariana, 2022). Temuan ini memperlihatkan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam membentuk resiliensi pada remaja yang mengalami kehilangan figur ibu.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja memaknai pengalaman *motherless* sebagai kehilangan figur yang berperan penting dalam memberikan kasih sayang, perhatian, rasa aman, dan dukungan emosional. *Motherless* tidak hanya dipahami sebagai ketidakhadiran ibu secara fisik, tetapi juga sebagai berkurangnya kedekatan emosional antara ibu dan anak. Pengalaman tersebut memunculkan berbagai respons emosional, seperti kesedihan, kemarahan, kekecewaan, kecemburuan, kesepian, dan perasaan terabaikan yang mencerminkan tidak terpenuhinya kebutuhan emosional remaja. Meskipun menghadapi berbagai tekanan emosional, remaja *motherless* menunjukkan kemampuan untuk mengembangkan regulasi emosi melalui berbagai strategi adaptif, seperti mengalihkan perhatian pada aktivitas positif, mencari dukungan sosial, melakukan refleksi dan penerimaan diri, serta mendekatkan diri kepada Tuhan melalui aktivitas spiritual. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam membantu remaja beradaptasi dengan pengalaman kehilangan, membangun ketahanan psikologis, dan mencapai kestabilan emosional dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Daftar Pustaka

- Amelia, A., Wijayanti, A. R., & Hidayati, N. (2025). Psikodinamika Kehilangan: Studi Tentang Respon Emosional Dan Psikologi Ibu Pasca Kematian Bayi Baru Lahir: The Psychodynamics Of Loss: A Study Of Maternal Emotional And Psychological Responses Following The Death Of A Newborn. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 7(2), 195-205.
- Arhadita, I. V., & Darmawanti, I. (2024). Strategi Coping Dalam Menghadapi Kematian Ibu Pada Wanita Dewasa Yang Mengalami Fatherless. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 15(1), 31-47.
- Aurelya, S., Wanda, M. O. E., Bangun, J. M. B., Mirza, R., & Fadhilah, C. R. (2025). "Oh Father, I Miss You So": The Emotional Burden Of Fatherlessness Among Male Adolescents. *Journal of Educational, Health & Community Psychology (JEHCP)*, 14(2).

- Aviva, S. D. N., Asfiyak, K., & Muslim, M. (2022). Faktor Penyebab Perceraian Pada Pernikahan Dini Periode Tahun 2020-2021 Studi Kasus di Desa Kwadungan Kabupaten Kediri. *Jurnal Hikmatina*, 4(4), 120-129.
- Cahyaningtyas, H., Prihartanti, N., & Prasetyaningrum, J. (2024). Regulasi Emosi Pada Remaja Yang Berprilaku Agresif. *Journal of Life Span Development*, 2(3), 149-160.
- Fakhri, A., Sayyidina, R. Z., & El Jasmine, S. (2023). Peran Ayah Sebagai Orang Tua Tunggal Dalam Mengasuh Anak: Perspektif Gender Dalam Keluarga. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Non Formal*, 1, 31-41.
- Faridah, H., Salamah, M. A., & Yustiana, I. (2025). Konseling Spiritual Pada Remaja Pasca Kematian Ibu. *Glosains: Jurnal Sains Global Indonesia*, 6(1), 39-50.
- Hikmah, N., & Selian, S. N. (2026). Pengalaman Emosional Remaja Dalam Kondisi Fatherless. *Sujud: Jurnal Agama, Sosial dan Budaya*, 2(1), 818-828.
- Julianti, T., & Laksmiwati, H. (2022). Pengalaman Kedukaan Pasca Kehilangan Anggota Keluarga Akibat Covid-19. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(8), 74-86.
- Juniarti, A. (2025). *Religiusitas Orang Tua Terhadap Upaya Pemenuhan Fungsi Agama Dalam Keluarga (Studi Pada Keluarga Di Desa Tebat Karai, Kabupaten Kepahiang)*. Doctoral dissertation, UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.
- Kusaini, U. N., Rimulawati, V., Saputra, N., Sari, D. K., & Sariyati, S. (2024). Peran Ibu Dalam Menjaga Keseimbangan Emosional Keluarga. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, 18(1), 26-33.
- Mariana, D., Tambunan, E. M., Salim, S., Sirait, B. P. R., Mirza, R., & Susanti, M. (2022). Gambaran Regulasi Emosi Pada Ibu Single Parent. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 3(3), 194-203.
- Mirza, R., Sitorus, T. Y., Sitorus, R. A., Retta, C. T., Tarigan, N. B., & Nurhayani, N. (2022). Bagaimana Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Anak Yatim. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(4), 647-657.
- Muin, S., & Kahar, M. (2026). Dinamika Psikologis Siswa SMA Tanpa Ibu: Studi Kasus Pada Siswa SMA di Ternate. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humanities (JSSH)*, 6(1), 130-136.
- Nurriyana, A. M., & Savira, S. I. (2021). Mengatasi Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua: Studi Fenomenologi Self-Healing Pada Remaja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 46-60.
- Rahayu, S. (2023). *Dampak Perceraian Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Remaja Di SMP Negeri 22 Kota Jambi*. Doctoral dissertation, Universitas Jambi.
- Rahmalia, S. M., & Laeli, S. (2024). Pengaruh Lingkungan Keluarga Terhadap Perkembangan Kepribadian Anak. *Karimah Tauhid*, 3(9), 10007-10018.
- Ramdani, C., Miftahudin, U., & Latif, A. (2023). Peran Keluarga Dalam Pendidikan Karakter. *Banun: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(2), 12-20.
- Sinaulan, N. L., Sengkey, M. M., Umbokahu, V., Tamboto, G., & Murdjo, R. (2025). Unrequited Love: Regulasi Emosi pada Anak Muda (Studi Kualitatif Fenomenologi): Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 3(4), 4288-4293.
- Sengkey, M. M., Sinaulan, N. L., Manggo, L. A., Mokoginta, N. E., & Poluakan, C. N. (2025). Dampak Ketidakhadiran Ayah Terhadap Perkembangan Emosi Remaja: Tinjauan Literatur: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 4949-4952.