

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *LONELINESS* DENGAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA DENGAN ORANG TUA BERCERAI SERTA TINJAUANNYA MENURUT ISLAM

Remaja dengan orangtua bercerai, beresiko mengalami *loneliness* karena merasa kehilangan kontak sosial yang utuh dengan kedua orangtuanya. Resiko *loneliness* ini dapat dikendalikan jika remaja memiliki cukup ketrampilan untuk menghadapi situasi. Regulasi emosi merupakan salah satu bentuk keterampilan yang dapat digunakan untuk mengatasi, mengekspresikan dan mengungkapkan emosi agar dapat mengendalikan emosi yang timbul. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterkaitan hubungan antara *loneliness* dengan regulasi emosi pada remaja dengan orang tua bercerai serta mengetahui tinjauannya dalam Islam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah remaja (berusia 12-19 tahun) dengan orang tua bercerai, memperoleh izin untuk mengikuti penelitian ini, serta berdomisili di Indonesia. Total partisipan yang mengikuti penelitian ini berjumlah 43 orang. Instrumen yang digunakan adalah *UCLA Loneliness Scale (Version 3)* dan *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)*. Analisis data menggunakan uji korelasi yang dilakukan dengan metode analisis parametrik yaitu korelasi *pearson*. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan nilai koefisien sebesar ($r(43) = .091, p = .560$) yang mengindikasikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *loneliness* dengan regulasi emosi. Artinya tingkat kesepian yang dialami oleh remaja tidak berkaitan dengan kemampuan mereka dalam meregulasi emosi. Namun jika ditinjau menurut Islam, *loneliness* dengan regulasi emosi pada remaja dengan orang tua bercerai memiliki keterkaitan hubungan positif. Hasil penelitian ini dapat menjadi upaya intervensi dan dukungan pada remaja dengan orang tua bercerai.

Kata kunci: *Loneliness*, Regulasi Emosi, Remaja.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS AND EMOTION REGULATION IN ADOLESCENTS WITH DIVORCED PARENTS AS REVIEWED BY ISLAM.

Adolescents with divorced parents are at risk of loneliness because they feel they have lost all social contact with both their parents. The risk of loneliness can be lessened if adolescents possess the necessary skills to deal with the circumstance. Emotion regulation is on type of ability that can be used to cope with, express, and control emotions as they arise. The purpose of this study is to investigate the association between loneliness and emotion regulation in teenagers with divorced parents, as well as to conduct a review in Islam. This study used a quantitative approach with a correlational approach. The participants in this study are adolescents with divorced parents and met the characteristics of the adolescent sample (aged 12-19 years), with divorced parents who had parental permission to participate and were residing in Indonesia. This study has 43 participants. The UCLA Loneliness Scale (Version 3), and the Emotion Regulation Questionnaire, were used. Data analysis using correlation tests was carried out using parametric analysis methods, namely Pearson correlation. Based on the results of the analysis, there is no significant relationship between loneliness and emotional regulation ($r(43) = .091, p = .560$). This indicates that adolescents loneliness is unrelated to their emotional regulation skills. however, when viewed through the perspective of Islam, it becomes clear that loneliness and emotional regulation have a connection. Islam teaches people to continue to worship Allah SWT, especially during difficult times. The results of the study can be used in intervention and support efforts, especially for adolescents who difficulty with loneliness and emotional regulation when they have separated parents.

Keywords: *Adolescents, Emotional Regulation, Loneliness.*