

**KECERDASAN EMOSI PADA  
SINGLE FATHER YANG MEMILIKI  
ANAK USIA REMAJA**

**Adhes Leoni Armikasari**

**Fakultas Psikologi  
Universitas Gunadarma**

**Gang H.Shibi rt08/01 no.4a Srengseng  
Sawah Jakarta Selatan 12640**

**ABSTRAK**

*Kecerdasan emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan dan mengatur perasaan sendiri serta orang lain untuk memandu pikiran dan tindakannya. Dalam hal ini juga terdapat kemampuan untuk memotivasi dan berempati dengan orang lain. Menjadi single father dengan peran ganda sebagai ayah dan ibu bagi anak remajanya yang sedang mengalami perubahan dan perkembangan kearah dewasa, dapat dikatakan masa-masa yang sulit. Ada kecenderungan seorang single father tidak memiliki kecerdasan emosi yang baik dalam menghadapi anak remajanya. Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif, yaitu pendekatan yang menghasilkan dan mengolah data yang sifatnya deskriptif, seperti transkripsi wawancara, catatan lapangan, dan sebagainya. Subjek yang digunakan adalah seseorang yang telah menjadi single father maks 2 tahun, memiliki anak usia remaja. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi dan wawancara.*

**Kata kunci : Kecerdasan Emosi, Single Father, Remaja**

**PENDAHULUAN**

Tak pelak lagi dalam setiap rentang kehidupan yang ada pada diri manusia pasti akan melewati yang namanya tahap-tahap perkembangan. Mulai dari masa bayi, anak, remaja, dewasa sampai dengan masa tua. Setiap tahapan pasti memiliki tantangan tersendiri untuk dapat dilalui, salah satunya adalah ketika memasuki usia remaja. Masa remaja identik dengan adanya perubahan besar yang memberikan suatu tantangan pada individu remaja, dimana mereka dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan mampu untuk mengatasi perubahan fisik dan seksual yang dialaminya.

Remaja dapat dikatakan sebagai usia dimana mereka belum matang secara psikologis, kognisi serta psikoseksual. Akan tetapi sudah tidak dapat dikatakan sebagai anak-anak lagi. Banyak perilaku dimana remaja berusaha berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak merasa pada tingkatan yang sama dengan orang-orang yang lebih tua, namun seringkali dimarahi karena dianggap belum dewasa. Namun ketika remaja berperilaku seperti anak-anak, ia akan diajari untuk "bertindak sesuai umurnya". Hal-hal seperti inilah yang terkadang terasa membingungkan ketika individu telah memasuki usia remaja. Terkait dengan ciri-ciri masa remaja lainnya, masa remaja juga dianggap sebagai periode yang penting, sebagai periode perubahan, sebagai usia bermasalah, sebagai masa pencarian identitas, usia yang menimbulkan ketakutan dan lain-lain.

Dengan adanya ciri-ciri individu yang memasuki usia remaja, maka diperlukan pendamping yang membantu remaja melewati siklus tersebut. Salah satunya yang disebut dengan keluarga. Di dalam keluarga biasanya terdapat

keluarga inti yang terdiri dari ayah, ibu, dan anak. Dimana masing-masing memiliki peranan, tugas dan tanggung jawab yang berbeda. Seperti ibu yang digambarkan sebagai sosok yang terampil mengurus rumah tangga, memberikan kasih sayang, kesediaannya mengasuh, mendidik dan membimbing anak-anaknya melewati masa-masa perkembangan. Sedangkan keberadaan ayah lebih berperan sebagai pencari nafkah (laporan sekitar 70% ibu rumah tangga) daripada mengerjakan urusan rumah tangga dan mendidik anak-anaknya. Kondisi inilah yang terkadang menyebabkan ayah tidak memiliki kedekatan dengan anak-anaknya. Akan tetapi bisa saja akibat dari kematian istri, peran serta tugas seorang ayah di dalam kehidupan berkeluarga akan mengalami perubahan. Kondisi ini menyebabkan tugas-tugas yang akan diemban oleh sang ayah menjadi lebih banyak, sehingga memunculkan istilah *single father*.

*Single father* atau ayah sebagai orang tua tunggal dapat dikatakan sebagai ayah yang sepenuhnya bertanggung jawab atas pengasuhan anak-anaknya tanpa adanya dukungan dari pasangan yang lain. Mengasuh anak-anak bukanlah hal yang mudah bagi seorang pria. Karena secara sosial budaya, biasanya seorang pria memang tidak dipersiapkan secara khusus untuk mengurus urusan rumah tangga atau anak. Apalagi jika anaknya menginjak usia remaja yang sedang mengalami berbagai kompleksitas penyesuaian diri. Semua kondisi ini bila tidak disikapi dengan baik, dapat menimbulkan kecemasan, bingung, bahkan stres dalam diri ayah sebagai orang tua tunggal. Untuk dapat mengatasi perasaan-perasaan tersebut seorang ayah yang menjadi orang tua tunggal dituntut memiliki kemampuan

untuk menyadari emosi diri, kemampuan untuk mengontrol emosi yang muncul dan kemampuan untuk memotivasi diri dalam mengatasinya. Hal inilah yang disebut sebagai kecerdasan emosi.

Hal-hal yang berhubungan dengan kecerdasan emosi adalah ketika seseorang yang mempunyai kemampuan mengenali perasaan diri akan menyadari ketika perasaan-perasaannya muncul. Mampu mengenali perasaan inilah seseorang akan lebih mudah mengontrol diri. Ditambah dengan kemampuan memotivasi diri, berempati, serta kemampuan membina hubungan baik dengan siapapun, seorang *single father* tentu akan menghadapi dengan baik kondisi rumah tangga dengan pengasuhan anak remaja ada padanya. Akan tetapi jika *single father* tidak memiliki kemampuan-kemampuan tersebut, maka individu akan cenderung mengambil cara penyelesaian yang kurang tepat dalam menghadapi permasalahan yang menghadang kehidupan keluarganya. Inilah yang menggugah penulis untuk melakukan penelitian mengenai kecerdasan emosi pada *single father* yang memiliki anak usia remaja.

### **Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah mendapat gambaran yang mendalam bagaimana kecerdasan emosi *single father* yang memiliki anak usia remaja, mendapatkan penjelasan yang mendalam mengenai mengapa subjek sebagai *single father* memiliki kecerdasan emosi yang tinggi atau rendah, mendapatkan penjelasan mendalam mengenai proses perkembangan kecerdasan emosi ayah yang memiliki anak usia remaja setelah kematian istrinya.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Kecerdasan Emosi

**Pengertian Kecerdasan Emosi,** kecerdasan emosi (Goleman, 2000) adalah kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak berlebih-lebihan menikmati kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa.

Patton (1997) mengatakan tujuan kecerdasan emosi adalah menciptakan sinergi dan harmoni emosional luar dalam. Penting untuk dimengerti bagaimana keseimbangan emosi dipengaruhi ketika dihadapkan pada ketidakpastian dan mengetahui beragam batasan yang membentuk tanggapan emosional di saat-saat sulit, penderitaan dan kemalangan. Kecerdasan emosi memberi wawasan untuk mengetahui kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahan, memikul tanggung jawab atas tindakan-tindakan, mencari bantuan bila diperlukan, menghormati pendapat orang lain, belajar dari kesalahan-kesalahan tanpa merendahkan kehormatan diri.

Berdasarkan definisi-definisi yang dikemukakan di atas, yang dimaksud kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang dalam merasakan, memahami dan secara efektif mampu mengendalikan serta mengelola perasaan sendiri maupun orang lain untuk memandu pikiran dan tindakan sehingga individu mampu tetap optimis jika berhadapan dengan kemalangan dan ketidakpastian, mampu memotivasi dalam usaha mencapai tujuan-tujuan, menangani kelemahan pribadi, serta berempati kepada orang lain.

### Aspek-aspek Kecerdasan Emosi

Lima wilayah kecerdasan emosi menurut Salovey (dalam Goleman, 2000) yang dapat dijadikan pedoman individu untuk mencapai kesuksesan sehari-hari, yaitu :

a. **Mengenali Emosi Diri,** merupakan kemampuan untuk mengenali atau mengetahui perasaan sewaktu perasaan itu terjadi dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri serta menyadari emosi yang sedang dialaminya. Ketidakmampuan untuk mengenali perasaan yang sesungguhnya membuat diri berada dalam kekuasaan perasaan. Sehingga dapat berakibat buruk bagi pengambilan keputusan masalah.

Memiliki kesadaran diri, individu juga harus dapat mengenal, memahami kualitas, intensitas, dan durasi emosi yang sedang berlangsung, dan juga penyebab terjadinya emosi itu. Orang yang mampu memantau emosinya secara cermat adalah orang yang dapat mengendalikan hidupnya, mereka tidak hanya sadar akan perasaan dirinya, mereka juga sadar akan pikiran dan hal-hal yang mereka lakukan. Ketika individu juga memiliki kesadaran akan intensitas emosi yang dimilikinya, maka dapat memberi informasi sejauh mana individu dipengaruhi oleh kejadian itu.

b. **Mengelola Emosi,** berarti menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan tepat, hal ini merupakan kecakapan yang sangat bergantung pada kemampuan mengenali emosi diri. Emosi dikatakan berhasil dikelola apabila : mampu menghibur diri ketika ditimpa kesedihan, dapat melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan bangkit kembali dengan cepat dari semua itu. Sebaliknya orang yang buruk kemampuannya dalam mengelola emosi akan terus menerus



bertarung melawan perasaan murung atau melarikan diri pada hal-hal negatif yang merugikan dirinya sendiri.

c. **Memotivasi Diri**, merupakan kemampuan untuk bertahan dan terus berusaha menemukan banyak cara untuk mencapai tujuan. Orang yang memiliki kemampuan ini lebih tahan dalam menghadapi kegagalan dan frustrasi, serta cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam berbagai hal yang mereka kerjakan. Dengan kemampuan memotivasi diri, maka seseorang akan cenderung memiliki pandangan yang positif dalam menilai segala sesuatu yang terjadi dalam dirinya.

d. **Berempati**, merupakan kemampuan dalam membaca emosi orang lain, kemampuan merasakan perasaan orang lain melalui ketrampilan membaca pesan non verbal, nada bicara, gerak-gerik, ekspresi wajah dan sebagainya. Emosi jarang diungkapkan dengan kata-kata tapi melalui pesan nonverbal. Mengenal emosi orang lain dibangun berdasarkan pada kesadaran diri. Jika seseorang terbuka pada emosi sendiri, maka dapat dipastikan bahwa ia akan terampil membaca perasaan orang lain. Sebaliknya orang yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan emosinya sendiri dapat dipastikan tidak akan mampu menghormati perasaan orang lain. Pada umumnya, kaum wanita lebih baik daripada pria dalam berempati

e. **Berhubungan dengan Orang Lain**, mampu membina hubungan dengan orang lain merupakan keterampilan sosial yang mendukung keberhasilan dalam pergaulan dengan orang lain. Kunci kecakapan sosial ini adalah seberapa baik atau buruk seseorang mengungkapkan perasaannya sendiri serta kemampuan mereka untuk memahami orang lain. Orang yang memiliki ketrampilan sosial tinggi akan

dapat membina hubungan interpersonal yang baik, sehingga memiliki banyak teman. Selain itu lebih bertanggung jawab serta memiliki ketrampilan untuk bersosialisasi dengan masyarakat. Tanpa memiliki keterampilan bersosialisasi, seseorang akan mengalami kesulitan dalam pergaulan sosial.

**Kecerdasan emosi berdasarkan aspek dan karakteristik perilaku**

<b>Aspek</b>	<b>Karakteristik Perilaku</b>
Mengenal Emosi Diri	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mengenal dan merasakan emosi sendiri</li> <li>b. Memahami penyebab perasaan yang ditimbulkan</li> <li>c. Mengenal pengaruh perasaan terhadap tindakan</li> </ul>
Mengelola Emosi	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Bersikap toleran terhadap frustrasi dan mampu mengelola amarah secara lebih baik</li> <li>b. Lebih mampu mengungkapkan amarah dengan tepat tanpa berkelahi</li> <li>c. Dapat mengendalikan perilaku agresif yang merusak diri sendiri</li> <li>d. Memiliki perasaan yang positif tentang diri sendiri, sekolah dan keluarga</li> <li>e. Memiliki kemampuan untuk mengatasi ketegangan jiwa</li> <li>f. Dapat mengurangi perasaan kesepian dan cemas dalam pergaulan</li> </ul>

Memotivasi Diri	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Memiliki rasa tanggung jawab</li> <li>b. Mampu memusatkan perhatian pada tugas yang dikerjakan</li> <li>c. Mampu mengendalikan diri dan tidak bersifat impulsif/mengikuti kata hati</li> <li>d. Tetap optimis dan memiliki motivasi untuk terus berprestasi</li> </ul>
Berempati	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mampu memahami dan menerima sudut pandang orang lain</li> <li>b. Memiliki sikap empati atau kepekaan terhadap perasaan orang lain</li> <li>c. Mampu mendengarkan orang lain</li> <li>d. Dapat memotivasi orang lain</li> </ul>
Berhubungan dengan orang lain	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Memiliki pemahaman dan kemampuan untuk menganalisa hubungan dengan orang lain</li> <li>b. Dapat menyelesaikan konflik dengan orang lain</li> <li>c. Memiliki kemampuan berkomunikasi dengan orang lain</li> <li>d. Mudah bergaul</li> <li>e. Memiliki sikap tenggang rasa dan perhatian terhadap orang lain</li> <li>f. Memperhatikan kepentingan sosial (senang menolong orang lain) dan dapat hidup selaras dengan kelompok</li> <li>g. Bersikap senang berbagi rasa</li> <li>h. Dapat bekerjasama</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>dalam kelompok</li> <li>i. Bersikap demokratis dalam bergaul dengan orang lain</li> </ul>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### ***Ayah Sebagai Orang Tua Tunggal (Single Father)***

**Pengertian *single parent*** menurut Perlmutter&Hall (dalam Bronstein&Cowan, 1988), adalah orang tua tanpa pasangan yang melanjutkan mengasuh anak-anak mereka sendirian. Orang tua *single* biasanya mengasuh anak-anak mereka tanpa adanya dukungan dan tanggung jawab bersama dari pasangannya.

Pada umumnya orang tua tunggal terjadi karena kematian pasangan, orang tua tunggal berdasarkan keputusan yang dihasilkan karena perceraian, perpisahan, ditinggalkan oleh pasangan atau meninggalkan pasangan, orang tua tunggal karena pilihan, misal memutuskan tidak menikah setelah melahirkan, mengadopsi anak atau mengasuh anak kerabat

Sehingga didapatkan pengertian *Single Father*, yaitu seorang pria yang secara fisik dan psikis menjaga anak-anak mereka. Pria ini yang dianggap memiliki tanggung jawab utama tanpa adanya pasangan yang hidup bersama dalam satu rumah, hanya ayah saja yang karena kematian pasangannya, perceraian atau ayah yang mengadopsi anak.

### ***Permasalahan Single Father***

Berbagai masalah yang biasanya dapat menjadi stresor dalam kehidupan orang tua tunggal, yaitu sebagai berikut :

a. Masalah Pengasuhan Anak, merupakan masalah yang juga dialami oleh para orang tua tunggal. Pertanyaan utama yang muncul adalah apakah anak-anak akan mengalami efek karena dibesarkan dalam keluarga dengan orang tua tunggal. Beberapa masalah yang berkaitan dengan pengasuhan anak adalah bagaimana mengatasi proses kehilangan yang juga dialami oleh anak, bagaimana proses identifikasi seksual, bagaimana penyesuaian diri dan bagaimana pola asuh yang tepat. Berbagai masalah yang ditimbulkan oleh anak, menimbulkan tekanan pada ayah sebagai orang tua tunggal yang di sisi lain juga sedang berjuang mengatasi kehilangannya. Hal ini merupakan tantangan tersendiri bagi ayah yang berperan sebagai orang tua tunggal.

b. Masalah Tekanan Sosial, berkaitan dengan bagaimana persepsi lingkungan terhadap orang tua tunggal. Banyak orang tua tunggal yang diminta untuk menikah kembali oleh keluarga. Para orang tua tunggal juga merasakan kebutuhan akan pasangan hidup namun terbentur oleh kendala apakah calon pasangannya bisa dan mau juga menjadi ibu atau ayah bagi anak-anaknya. Tekanan sosial juga berkaitan dengan pandangan masyarakat yang masih mendua terhadap ayah sebagai orang tua tunggal. Mereka dianggap pahlawan yang dikagumi karena kerelaannya dan kemampuannya menerima peran ini, di satu sisi, sedangkan di sisi yang lain, masyarakat juga meragukan kemampuan mereka dalam pengasuhan anak dan pengelolaan rumah tangga.

c. Masalah Ekonomi, biasanya dialami oleh wanita yang menjadi orang tua tunggal. Pria yang menjadi orang tua tunggal secara finansial lebih siap untuk membiayai keluarga. Kondisi keuangan yang lebih baik juga memungkinkan

para pria menyewa orang lain untuk mengasuh anak dan menyelesaikan pekerjaan rumah tangga walaupun tidak semua pria berada dalam kondisi keuangan yang baik.

d. Masalah Pekerjaan, usaha menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan keluarga merupakan masalah yang sangat mengganggu para ayah sebagai orang tua tunggal. Pria yang identitas utamanya sebagai seorang pekerja, memperoleh tekanan terutama berkaitan dengan usaha untuk memperoleh pendapatan serta karier yang memuaskan, akan tetapi di lain sisi adanya usaha untuk memenuhi tanggung jawab dalam keluarga. Keterlibatan lebih dalam pengasuhan anak dan pengelolaan rumah tangga terkadang membawa konsekuensi tersendiri bagi pekerjaan. Para ayah tunggal ini pun harus menyesuaikan jadwal, mengambil cuti atau ijin meninggalkan pekerjaan karena urusan rumah tangga. Belum lagi lingkungan kerja yang cenderung tidak bersahabat dengan ayah sebagai orang tua tunggal.

### **Remaja**

Menurut Papalia (dalam Mukhtar dkk, 2003) remaja adalah sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke dewasa diawali dengan masa puber yaitu proses perubahan fisik yang ditandai dengan kematangan seksual, kognisi dan psikoseksual yang berkaitan satu sama lain.

Perubahan-perubahan secara fisik maupun psikis dapat terjadi berbeda-beda untuk setiap individunya. Perubahan yang terjadi secara fisik dapat terlihat pada tungkai dan tangan, tulang kaki dan tangan, ataupun otot yang berkembang pesat. Dilihat dari segi usia para ahli membagi masa remaja secara berbeda-beda. Masa remaja biasanya



dimulai pada usia belasan tahun (12-14 tahun) yaitu bersamaan dengan tumbuhnya tanda-tanda sekunder, misal pada wanita yang ditandai oleh datangnya menstruasi yang pertama, pinggul yang melebar, dan juga penimbunan lemak yang membuat buah dadanya mulai tumbuh, tumbuhnya rambut kemaluan. Pada pria ditandai dengan keluarnya jakun, suara menjadi lebih besar, tumbuhnya bulu-bulu (rambut) di sekitar bibir dan sekitar kemaluannya serta mimpinya yang pertama, yang tanpa disadari mengeluarkan sperma. Secara psikologis masa remaja terkait dengan emosi yang masih labil atau meluap-luap, hal ini erat hubungannya dengan keadaan hormon yang sedang terjadi. Jadi dapat dikatakan bahwa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan secara fisik, kognitif, mental, emosional, dan sosial. Pada umumnya remaja di Indonesia menggunakan batasan usia 11 tahun-24 tahun (Zulkifli, 1986).

### **Ciri-ciri Masa Remaja**

Ciri-ciri masa remaja (Hurlock, 1980) :

- a. Periode yang Penting. Dengan adanya perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental yang cepat, terutama pada awal masa remaja. Semua perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya membentuk sikap, nilai dan minat baru.
- b. Periode Peralihan. Dalam setiap periode ini, status individu tidaklah jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan. Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan orang dewasa. Kalau remaja berperilaku

seperti anak-anak, ia akan diajarkan untuk “bertindak sesuai umurnya”. Kalau remaja berusaha berperilaku seperti orang dewasa, ia seringkali dituduh “terlalu besar untuk celananya” dan dimarahi karena mencoba bertindak seperti orang dewasa. Di lain pihak, status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan karena status memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

c. Periode Perubahan. Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan juga sikap berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku menurun juga.

d. Usia Bermasalah. Setiap periode mempunyai masalah sendiri-sendiri, namun masalah remaja seringkali menjadi masalah sulit diatasi baik oleh laki-laki maupun anak perempuan. Terdapat dua alasan bagi kesulitan itu. Pertama, sepanjang masa kanak-kanak, masalah anak-anak sebagian diselesaikan oleh orang tua sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah. Kedua, karena para remaja merasa diri mandiri sehingga mereka ingin mengatasi sendiri masalahnya, menolak bantuan dari orangtua.

e. Masa Mencari Identitas. Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri dengan kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan

teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya.

f. Usia yang Menimbulkan Ketakutan. Anggapan stereotip budaya remaja adalah anak-anak yang tidak rapih, yang tidak dapat dipercaya, dan cenderung merusak menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

g. Masa yang Tidak Realistik. Remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagai mana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistik ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Semakin tidak realistik cita-citanya semakin ia menjadi marah. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang ditetapkannya sendiri.

h. Ambang Masa Dewasa. Dengan semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belum cukup. Oleh karena itu remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan pada status dewasa, yaitu merokok, minum minuman keras, menggunakan obat-obatan dan terlibat dengan perbuatan seks. Mereka menganggap bahwa perilaku ini akan memberikan citra yang mereka inginkan.

### **Tugas-Tugas Perkembangan Remaja**

Tugas-tugas perkembangan remaja menurut Havighurst (dalam Sarwono, 2000), yaitu sebagai berikut :

- a. Menerima kondisi fisiknya dan memanfaatkan tubuhnya secara efektif
- b. Menerima hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya dari jenis kelamin yang mana pun
- c. Menerima jenis kelamin masing-masing (laki-laki atau perempuan)
- d. Berusaha melepaskan diri dari ketergantungan emosi terhadap orangtua dan orang dewasa lainnya
- e. Mempersiapkan karir ekonomi
- f. Mempersiapkan perkawinan dan kehidupan berkeluarga
- g. Merencanakan tingkah laku sosial yang bertanggung jawab
- h. Mencapai sistem nilai dan etika tertentu sebagai pedoman tingkah lakunya

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **Pendekatan Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif yaitu pendekatan yang menghasilkan dan mengolah data yang sifatnya deskriptif, seperti transkripsi wawancara, catatan lapangan dan sebagainya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kecerdasan emosi pada single father yang memiliki anak usia remaja. Mendapatkan penjelasan mengenai mengapa seorang single father dengan anak usia remaja memiliki kecerdasan emosi yang tinggi atau rendah. Mendapatkan penjelasan mengenai bagaimana proses perkembangan kecerdasan emosi pada single father yang memiliki anak usia remaja setelah kematian istrinya.



## Subjek Penelitian

**Karakteristik Subjek**, subjek dalam penelitian ini adalah ayah dengan status *single parent* yang telah ditinggalkan pasangannya karena kematian, maksimum 2 tahun, dan memiliki anak usia remaja berusia 11-22 tahun.

**Jumlah Subjek**, sample seringkali digunakan untuk menjamin kekuatan dari argumentasi yang diturunkan menyusul temuan penelitian. Semakin besar jumlah subjek, makin mungkin peneliti melakukan penyimpulan umum. Yang menjadi masalah, semakin besar ukuran sample, semakin sulit pula peneliti memberikan perhatiannya pada kedalaman penghayatan subyek. Dengan fokus penelitian kualitatif pada kedalaman dan proses, penelitian kualitatif cenderung dilakukan dengan jumlah kasus sedikit. Suatu kasus tunggal pun dapat dipakai, bila secara potensial memang sangat sulit bagi peneliti memperoleh kasus banyak, dan bila dari kasus tunggal tersebut memang diperlukan informasi yang sangat mendalam.

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil dua orang subjek. Hal ini dilakukan agar mendapatkan subjek yang benar-benar sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti juga mengambil dua orang sebagai *significant others*, masing-masing satu *significant others* untuk tiap *sample*.

## Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang akan digunakan adalah **wawancara**, yaitu proses tanya jawab dalam penelitian yang berlangsung secara lisan dimana dua orang atau lebih bertatap muka mendengarkan secara langsung informasi-informasi atau keterangan-

keterangan. Wawancara juga diartikan sebagai percakapan dan tanya jawab yang diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik wawancara dengan bebas terpimpin, yaitu proses wawancara yang selain menggunakan *interview guide*, peneliti juga mengembangkan informasi agar lebih efektif dalam menggali informasi yang diperlukan.

**Observasi**, yaitu pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati dan mencatat secara sistematis gejala-gejala yang diselidiki. Sedangkan tujuan dari observasi adalah mendeskripsikan *setting* yang dipelajari, aktivitas-aktivitas yang berlangsung, orang-orang yang terlibat dalam aktivitas, dan makna kejadian yang dilihat dari perspektif mereka yang terlibat dalam kejadian yang diamati tersebut. Dalam memperoleh data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan bentuk observasi sistematis agar lebih mudah dalam proses penelitian, dimana peneliti membuat kerangka observasi yang telah diatur terlebih dahulu kategorinya.

## HASIL PENELITIAN

Kesamaan yang ada pada subjek 1 dan 2 adalah pada kemampuannya mengenali emosi diri. Mengetahui penyebab dari munculnya emosi tersebut. Menyadari apa yang dipikirkan dan perilaku yang muncul akibat emosi tersebut. Serta mengetahui lama berlangsungnya emosi tersebut.

Adapun perbedaan subjek 1 dan 2 adalah dalam hal kemampuan mengelola emosi yaitu subjek 1 lebih bersabar, beristighfar ataupun bercanda dengan lingkungannya. Namun pada subjek 2, diam adalah cara yang sering dilakukan untuk mengelola emosinya tersebut. Apabila tidak berhasil maka subjek akan

menghilangkannya dengan tidur. Hal ini dikarenakan karena subjek tidak memiliki ketrampilan dalam mengungkapkan perasaan.

Dalam hal kemampuan memotivasi diri, sebagai ayah tunggal, subjek 1 tetap bertanggung jawab dengan peran-peran yang dijalani. Tidak terpuruk dengan keadaannya sekarang dan terus berusaha maju dengan menggunakan motivasi yang dimilikinya. Pada subjek 2 tidak memiliki motivasi lebih sejak menjadi ayah tunggal. Dalam memenuhi tanggungjawabnya sebagai ayah tunggal, subjek meminta bantuan dan menyerahkan urusan S ke anak-anak yang lain.

Dapat memberi motivasi kepada anak remajanya dengan nasihat walau terkadang tidak peka dengan perasaan anak remajanya merupakan salah satu kemampuan yang tidak dimiliki subjek 1. Sedangkan subjek 2 sejak menjadi *single father* memiliki perkembangan dalam berempati, terutama dengan anak remajanya. Subjek lebih perhatian dengan anak remajanya.

Subjek 1 memiliki kemampuan yang baik dalam membina hubungan dengan orang lain. Memiliki kemampuan dalam bersosialisasi. Subjek 1 juga pernah menjadi bendahara dan aktif dalam kegiatan olahraga menjadikannya dikenal banyak orang di lingkungan rumah dan kerja. Sedangkan kemampuan bersosialisasi pada subjek 2 meski ia memiliki teman, namun sejak menjadi ayah tunggal ada perubahan yang dirasakan seperti malas untuk pergi ke acara-acara, dan saudara atau tetangga yang sekarang jarang datang lagi ke rumah.

## Pembahasan

Kedua subjek adalah seorang *single father* yang ditinggalkan istrinya karena kematian. Selain tugas mereka sebagai seorang ayah, sekarang mereka dituntut untuk bisa menjadi ibu bagi anaknya. Hal ini terjadi pada subjek pertama yang melakukan pekerjaan rumah tangga seperti mengantar dan menjemput anaknya sekolah, mencuci baju, membersihkan rumah, hingga mengambil raport anaknya. Subjek pertama juga memiliki permasalahan tersendiri karena pekerjaannya sebagai teknisi sedang kurang produktif. Akan tetapi subjek pertama tetap optimis dan memotivasi diri dalam mencapai tujuannya ke depan. Subjek pertama mengerjakan pekerjaan lain sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Hal ini dilakukan agar subjek pertama dapat membiayai anak remajanya kuliah. Pada subjek kedua, ia tidak memiliki motivasi lebih sejak menjadi *single father*. Subjek kedua lebih menyerahkan urusan rumah tangga serta permasalahan anak remajanya kepada anak-anak lain yang lebih dewasa.

Tetap optimis dan memiliki motivasi dalam menjalankan kehidupan sebagai *single father*, merupakan kekuatan dari kecerdasan emosi yang dimiliki subjek pertama. Menurut Patton (1997) kecerdasan emosi mencakup ketrampilan untuk menunda kepuasan dan mengendalikan impuls-impuls, tetap optimis jika berhadapan dengan kemalangan dan ketidakpastian, menyalurkan emosi yang kuat secara efektif, mampu memotivasi dan menjaga semangat disiplin diri dalam usaha mencapai tujuan-tujuan, menangani kelemahan-kelemahan pribadi, menunjukkan rasa empati kepada orang

lain, membangun kesadaran diri dan pemahaman diri.

Baik subjek pertama dan kedua sama-sama dapat mengenali dan merasakan emosi diri, karena mereka bisa mengetahui apa yang menyebabkan perasaan mereka muncul, bagaimana pengaruhnya terhadap perilaku serta lamanya perasaan itu berlangsung.

Kemampuan dalam mengelola emosi pada subjek pertama dan kedua berbeda. Pada subjek pertama ketika berhadapan dengan kesedihan, kesepian, kesusahan dan perasaan-perasaan lain yang tidak menyenangkan, subjek pertama menghadapi perasaan tersebut dengan sabar dan mengeluarkan perasaannya dengan mengobrol. Bahkan terkadang dari obrolan tersebut menghasilkan jalan keluar dari permasalahannya. Sedangkan subjek kedua lebih senang menyimpan sendiri perasaannya, dengan diam atau tidur. Pada subjek pertama, ketika menghadapi anak remajanya yang ingin kuliah padahal pekerjaan subjek pertama sebagai teknisi sedang mengalami krisis. Subjek pertama tidak terpuruk lantas melarang anak remajanya untuk kuliah. Melainkan mencari tambahan dengan melakukan pekerjaan sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Sedangkan subjek kedua ketika sedang menghadapi masalah lebih senang menyimpannya sendiri tanpa berbagi dengan orang lain. Hal ini dilakukan dengan berdiam diri, tidur atau menyerahkan urusan anak remajanya kepada orang lain.

Kemampuannya dalam berempati setelah menjadi *single father* dirasakan cukup sulit. Subjek pertama dapat merasakan bagaimana perasaan anak-anaknya, namun kaitannya dalam mendidik anak akan dirasakan mudah jika terdapat kedua orang tua. Akan tetapi subjek pertama tetap berusaha

dengan memberi semangat dan menasihati anak-anaknya. Sedangkan pada subjek kedua, mengalami perkembangan dalam berempati dan memperhatikan anak remajanya. Seperti membangunkan anak remajanya untuk sekolah atau menanyakan apakah anak remajanya sudah makan atau belum.

Subjek pertama dan kedua sama-sama memiliki hubungan sosial yang baik. Seperti pada subjek pertama ketika istrinya sedang sakit, teman-temannya memberi masukan dan banyak membantu meringankan bebannya. Subjek pertama juga senang berolahraga di lingkungan rumah dan lingkungan kerjanya. Subjek pertama dipercaya menjadi bendahara RT hingga beberapa periode. Begitupun dengan subjek kedua yang memiliki teman di pengajian atau tetangganya. Subjek pertama dan subjek kedua sama-sama dapat bercanda jika berada di tengah teman-temannya. Akan tetapi sejak menjadi *single father*, hubungan sosial subjek kedua lebih banyak mengalami perubahan dibandingkan subjek pertama. Subjek kedua menjadi malas untuk pergi ke acara-acara dan jarang kerabat atau tetangga yang datang lagi ke rumah subjek.

Memiliki kecerdasan emosi dengan 5 aspeknya, dapat menjadi pedoman bagi individu yang menjalani kehidupan *single father*-nya. Salovey (dalam Goleman, 2000) mengungkapkan 5 wilayah kecerdasan emosional yang dapat menjadi pedoman bagi individu untuk mencapai kesuksesan dalam kehidupan sehari-hari, yaitu kemampuannya dalam mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, berempati serta membina hubungan dengan orang lain.

*Single father* dapat menjadi *stressor* tersendiri bagi ayah yang pada umumnya



berperan utama sebagai pencari nafkah. Namun sebagaimana yang diungkapkan oleh Jack Block (dalam Goleman, 2000), terdapat ciri-ciri orang yang memiliki kecerdasan emosi yang baik. Pada jenis kelamin pria biasanya mereka secara sosial mantap, mudah bergaul dan jenaka, tidak mudah gelisah, mereka berkemampuan besar untuk melibatkan diri dengan orang-orang atau permasalahannya, memiliki kemampuan untuk memikul tanggung jawab, terlihat lebih simpatik dan hangat dalam hubungan-hubungan mereka, kehidupan emosional yang kaya tetapi wajar, dimana mereka merasa nyaman dengan dirinya sendiri dan dunia pergaulan lingkungannya.

## PENUTUP

**Kesimpulan.** Dari kecerdasan emosi yang dimiliki kedua subjek, subjek pertama memiliki kecerdasan emosi yang lebih baik dibandingkan subjek kedua. Meskipun kedua subjek sama-sama dapat mengenali emosinya dengan baik, subjek pertama lebih bisa mengelola emosi dan motivasi diri dibandingkan subjek kedua. Subjek pertama tidak mudah terpuruk ketika perasaan-perasaan yang mengganggu muncul. Bahkan memotivasi subjek dalam menjalani kehidupannya sekarang sebagai *single father* agar lebih maju, terutama dalam menyekolahkan anak remajanya. Sedangkan pada subjek kedua dalam mengelola emosi, lebih senang menyimpannya sendiri dengan diam atau tidur. Subjek kedua juga tidak memiliki motivasi lebih dalam menjalankan tugasnya sebagai *single father*. Segala urusan yang berhubungan dengan anak remajanya, subjek kedua lebih menyerahkan kepada anggota keluarga yang lain. Dalam kaitannya

dengan hubungan sosial, subjek pertama tidak merasakan adanya perubahan sebelum atau sesudah menjadi *single father*. Pada subjek kedua sejak kematian istrinya, tetangga atau kerabat jarang berkunjung ke rumahnya. Subjek kedua juga menjadi malas bila harus pergi ke suatu acara seorang diri. Akan tetapi, subjek kedua memiliki perkembangan dalam kemampuan berempati dibandingkan pada subjek pertama sejak menjadi *single father*.

**Saran.** Beberapa saran yang dapat diberikan, diantaranya:

- a. Kepada kedua subjek disarankan, agar menjadikan komunikasi sebagai salah satu jalan yang dapat diterapkan seorang *single father* untuk dapat berempati dan memahami anak remajanya. Seorang *single father* berlatih untuk mau mendengarkan dan berkata tanpa memojokkan anak remaja mereka. Begitu pun sebaliknya. Saling berbagi cerita dan mengeluarkan perasaan dengan cara yang tepat dapat mempererat hubungan antara ayah dan anak.
- b. Kepada subjek kedua disarankan supaya berusaha mengenali diri dan perasaannya, kemudian berlatih untuk mengeluarkan setiap perasaan-perasaan yang muncul. Tidak berdiam diri dengan perasaannya, baik itu perasaan yang positif atau negatif.

Sedangkan untuk subjek kedua dalam berhubungan sosial untuk tetap menjalin silaturahmi dengan berkunjung terlebih dahulu ke kerabat atau tetangga. Subjek kedua disarankan agar berusaha keras tetap menjalin hubungan baik dengan siapapun, dengan melawan rasa

malas untuk berkumpul, menghadiri acara, dan bertemu banyak orang.

- c. Untuk lingkungan subjek terutama lingkungan keluarga diharapkan dapat memahami dan memberikan dukungan untuk seorang *single father* menjalankan peran-perannya, dengan tetap menjalin komunikasi dan silaturahmi meski pasangannya sudah tidak ada.
- d. Untuk penelitian selanjutnya, dapat dilakukan penelitian dengan melihat aspek yang lebih luas lagi dari yang telah peneliti buat saat ini. Misalnya tentang konflik yang terjadi dalam kehidupan keluarga *single father*. Jika tertarik untuk meneliti kecerdasan emosi pada *single father* yang memiliki anak usia remaja, disarankan agar melakukan penelitian dalam jangka waktu yang lama agar dapat digali lebih dalam dan mengembangkan metodologi penelitian, misalnya menggunakan observasi partisipan.

yang Mandiri. Rahasta Samasta, Jakarta.

Sarwono, S.W. 2000. *Psikologi Remaja*. Grafindo Persada, Jakarta.

#### DAFTAR PUSTAKA

Bronstein, P & Cowan, C. P. 1988. *Fatherhood Today Men' Changing Role In The Family*. John Wiley&Sons, inc, Canada.

Goleman, D. 2000. *Emotional Intelligence : Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.

Hurlock, E.B. 1980. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima. Erlangga, Jakarta.

Mukhtar, Ardiyanti, N. & Sulistyaningsih. 2003. *Konsep Diri Remaja : Menuju Pribadi*