

**BENTUK PENDAMPINGAN KELUARGA
UNTUK MEREGULASI EMOSI REMAJA
DALAM FILM "DUA GARIS BIRU"**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

ARBY AKBAR ANANDA

NIM. 3521028

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2026**

**BENTUK PENDAMPINGAN KELUARGA
UNTUK MEREGULASI EMOSI REMAJA
DALAM FILM "DUA GARIS BIRU"**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

ARBY AKBAR ANANDA

NIM. 3521028

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Arby Akbar Ananda

NIM : 3521028

Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“BENTUK PENDAMPINGAN KELUARGA UNTUK MEREGULASI EMOSI REMAJA DALAM FILM “DUA GARIS BIRU”**” adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 11 Mei 2026

Yang Menyatakan,



ARBY AKBAR ANANDA
NIM. 3521028

NOTA PEMBIMBING

Wirayudha Pramana Bhakti, M. Pd

Perum Graha Mulia No. A17 Jl. Otto Iskandardinata, Soko, Kota Pekalongan

Lamp : 4 (Empat) eksemplar
Hal : Naskah Skripsi Sdr. Arby Akbar Ananda

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

c.q Ketua Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam

di-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Arby Akbar Ananda

NIM : 3521028

Judul : **BENTUK PENDAMPINGAN KELUARGA UNTUK
MEREGULASI EMOSI REMAJA DALAM FILM DUA
GARIS BIRU**

Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara/i tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 07 Mei 2026

Pembimbing,

Wirayudha Pramana Bhakti, M. Pd
NIP. 198501132015031003



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN

FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajan Kab. Pekalongan Kode Pos 51161

Website: fuad.uingusdur.ac.id | Email : fuadi@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **ARBY AKBAR ANANDA**

NIM : **3521028**

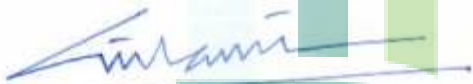
Judul Skripsi : **BENTUK PENDAMPINGAN KELUARGA UNTUK MEREGULASI EMOSI REMAJA DALAM FILM "DUA GARIS BIRU"**

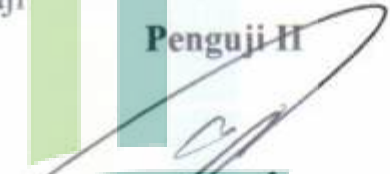
yang telah diujikan pada Hari Senin, 29 Juni 2026 dan dinyatakan **LULUS** serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam.

Dewan Penguji

Penguji I

Penguji II


Cintami Farmawati, M.Psi
NIP. 198608152019032009


Adib 'Aurillah Fasya, M.Si
NIP. 199201212022031001

Pekalongan, 9 Juli 2026

Disahkan Oleh



Dr. H. Nur Hidayat Haryati, M.Ag
NIP. 197411182000032001

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi yang digunakan adalah sistem transliterasi arab- latin berdasarkan SKB Menteri Agama dan Menteri P&K RI No. 158/1987 dan No. 0543 b/U/1987 tertanggal 22 Januari 1988. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang dipandang belum diserap ke dalam bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam kamus linguistik atau Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut.

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	-	tidak dilambangkan
ب	Bā	b	-
ت	Tā	t	-
ث	Śā	s	s (dengan titik di atasnya)
ج	Jīm	j	-
ح	Hā	h	h (dengan titik di bawahnya)
خ	Khā	kh	-
د	Dal	d	-
ذ	Żal	z	z (dengan titik di atasnya)
ر	Rā	r	-
ز	Zai	z	-
س	Sīn	s	-
ش	Syīn	sy	-
ص	Şād	ş	s (dengan titik di bawahnya)
ض	Dād	d	d (dengan titik di bawahnya)

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ط	Ṭā	t	t (dengan titik di bawahnya)
ظ	Zā	z	z (dengan titik di bawahnya)
ع	‘Ain	‘	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	g	-
ف	Fā	f	-
ق	Qāf	q	-
ك	Kāf	k	-
ل	Lām	l	-
م	Mīm	m	-
ن	Nūn	n	-
و	Wāwu	w	-
ه	Hā	h	-
ء	Hamzah	'	apostrof, tetapi lambang ini tidak dipergunakan untuk hamzah di awal kata
ي	Yā	y	-

B. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap, termasuk tanda *syaddah*, ditulis rangkap.

Contoh: أحمدية ditulis *Ahmadiyyah*

C. Tā Marbutah di akhir kata

1. Bila dimatikan ditulis *h*, kecuali untuk kata-kata Arab yang sudah terserap menjadi bahasa Indonesia, seperti *salat*, *zakat*, dan sebagainya.

Contoh: جماعة ditulis *jamā'ah*

2. Bila dihidupkan ditulis *t*

Contoh: كرامة الأولياء ditulis *karāmatul-auliā'*

D. Vokal Pendek

Fathah ditulis *a*, kasrah ditulis *i*, dan dammah ditulis *u*

E. Vokal Panjang

A panjang ditulis *ā*, i panjang ditulis *ī*, dan u panjang ditulis *ū*,

masing-masing dengan tanda hubung (-) di atasnya.

F. Vokal Rangkap

Fathah + yā tanpa dua titik yang dimatikan ditulis *ai*

Fathah + wāwu mati ditulis *au*

G. Vokal-vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof (')

Contoh: أَنْتُمْ ditulis *a'antum*

مُؤْنَسْ ditulis *mu'annaś*

H. Kata Sandang Alif + Lam

1. Bila diikuti huruf qamariyah ditulis *al-*

Contoh: الْقُرْآنُ ditulis *Al-Qura'ān*

2. Bila diikuti huruf syamsiyyah, huruf 1 diganti dengan huruf syamsiyyah yang mengikutinya.

Contoh: الشَّيْعَةُ ditulis *asy-Syī'ah*

I. Huruf Besar

Penulisan huruf besar disesuaikan dengan EYD

J. Kata dalam rangkaian frasa atau kalimat

1. Ditulis kata per kata, atau
2. Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dalam rangkaian tersebut.

Contoh: شَيْخُ الْإِسْلَامِ ditulis *Syaikh al-Islām* atau *Syakhul-Islām*

PERSEMBAHAN

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Alhamdulillah, segala puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat, hidayah, serta kesehatan, kekuatan, dan kesabaran yang telah diberikan. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang menjadi teladan dalam setiap langkah hidup penulis, beserta keluarga, para sahabat, keturunan, dan semua umat yang mencintainya. Semoga keberhasilan ini menjadi awal dari pencapaian impian dan masa depan yang lebih baik. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari banyak dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh cinta dan rasa terima kasih, karya ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, yang dengan kasih sayang yang tak terbatas selalu mendoakan, menyemangati, dan memberikan dukungan baik secara moril maupun materi.
2. Kakak Kandung dan Kakak Ipar saya Avia Anisul Fuadah, Adilla Silvia Khasina, Alya Mira Sofiyana, Slamet Teguh Santoso, M. Makmur Dakhori, dan M. Fachrul Khamim yang selalu memberikan semangat dan memacu saya dalam setiap proses ini.
3. Bapak Wirayudha Pramana Bhakti, M. Pd. selaku dosen pembimbing skripsi, terima kasih atas kesabaran, arahan, dan waktu yang telah diluangkan dalam proses penyusunan skripsi ini.

4. Bapak Dr. Muhamad Rifa'i Subhi, S. Pd. I., M. Pd. I. Ketua Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, terima kasih atas segala bantuan dalam hal-hal yang berkaitan dengan kelulusan penulis.
5. Ibu Nadhifatuz Zulfa, S. Pd. I., M. Pd. Dosen Pembimbing Akademik, terima kasih atas bimbingan dan arahnya selama penulis menempuh pendidikan di jenjang Strata Satu.
6. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yang memberikan dorongan, motivasi, dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman UKM NAVI FILM terima kasih atas pengalaman, ilmu, dan dukungan yang diberikan selama masa perkuliahan.
8. Teman-teman Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan angkatan 2021 terima kasih atas obrolan, pengalaman, persambatan yang berkesan selama kuliah.
9. Teman – teman anggota “Beri Hamba Uang”, yang selalu hadir dengan canda, dorongan, dan semangatnya, membuat hari-hari yang penuh tantangan menjadi lebih ringan dan menyenangkan.
10. Semua pihak yang telah membantu, mendukung, dan mendoakan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih yang tulus atas segala bantuan yang diberikan.

Semoga setiap dukungan dan doa yang telah diberikan dibalas dengan berlipat ganda oleh Allah SWT.

MOTTO

“Ilmu tanpa amal adalah Kegilaan, dan Amal tanpa ilmu adalah Kesia-siaan”

(Imam Ghazali)



ABSTRAK

Ananda, Arby Akbar. 2026. *Bentuk Pendampingan Keluarga untuk Meregulasi Emosi Remaja dalam Film Dua Garis Biru*. Skripsi Progam Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing Wirayudha Pramana Bhakti, M.Pd.

Kata Kunci: Bentuk Pendampingan Keluarga, Regulasi Emosi Remaja, Film Dua Garis Biru

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk-bentuk pendampingan keluarga berdasarkan teori John W. Santrock serta menganalisis proses regulasi emosi remaja berdasarkan teori regulasi emosi dan indikator regulasi emosi menurut James J. Gross. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi perkembangan, bimbingan dan konseling Islam, serta menjadi referensi mengenai pentingnya pendampingan keluarga dalam membantu remaja mengelola emosi ketika menghadapi permasalahan kehidupan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Sumber data primer berupa film *Dua Garis Biru*, sedangkan sumber data sekunder diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, dan dokumen pendukung yang relevan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi terhadap film, dokumentasi, dan studi pustaka. Analisis data menggunakan metode *content analysis* menurut Klaus Krippendorff dengan mengidentifikasi, mengklasifikasikan, dan menginterpretasikan adegan serta dialog yang berkaitan dengan peran pendampingan keluarga dan regulasi emosi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran pendampingan keluarga dalam film *Dua Garis Biru* direpresentasikan melalui berbagai bentuk pendampingan menurut John W. Santrock, yaitu dukungan emosional, komunikasi efektif, pengawasan orang tua, bimbingan, dan dukungan terhadap kemandirian. Bentuk-bentuk pendampingan tersebut berperan dalam membantu Bima dan Dara melalui proses regulasi emosi sesuai tahapan James J. Gross, sehingga terjadi perubahan dari kondisi emosi yang belum teregulasi menuju kemampuan mengelola emosi secara lebih adaptif.

Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa pendampingan keluarga merupakan faktor penting dalam mendukung proses regulasi emosi remaja. Melalui keterlibatan orang tua dalam memberikan dukungan emosional, komunikasi, pengawasan, bimbingan, dan dukungan terhadap kemandirian, remaja mampu mengelola emosi secara lebih efektif serta mengambil keputusan yang lebih bijaksana ketika menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil 'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt. yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Bentuk Pendampingan Keluarga untuk Meregulasi Emosi Remaja dalam Film Dua Garis Biru*” dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad Saw., beserta keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya hingga akhir zaman. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Penelitian ini menghasilkan gambaran bahwa dengan menganalisis film *Dua Garis Biru* melalui teori regulasi emosi menurut James J. Gross serta teori peran pendampingan keluarga, dapat diungkapkan bahwa pendampingan keluarga memiliki peran penting dalam membantu remaja meregulasi emosi yang dipengaruhi oleh tekanan sosial. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana peran pendampingan keluarga dalam meregulasi emosi remaja serta bagaimana indikator regulasi emosi sebelum dan sesudah teregulasi dalam film tersebut.

Dalam proses penyelesaian penelitian ini, penulis memperoleh banyak dukungan, bimbingan, serta arahan dari berbagai pihak, baik secara moral maupun material. Oleh karena itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya, seraya memanjatkan doa semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan pahala dari Allah Swt. Ucapan terima kasih khusus penulis sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag., Rektor Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Dr. Hj. Tri Astutik Haryati, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
3. Bapak Dr. Muhamad Rifa'i Subhi, S. Pd. I., M. Pd. I. selaku Ketua Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam.

4. Bapak Wirayudha Pramana Bhakti, M. Pd. Selaku Pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, dukungan, dan arahan dengan penuh kesabaran selama penelitian dan penyusunan skripsi.
5. Ibu Nadhifatuz Zulfa, S. Pd. I., M. Pd. Selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing penulis hingga menyelesaikan studi akhir.
6. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yang memberikan dorongan, motivasi, dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Keluarga yang selalu memberikan doa dan restu kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
8. Teman-teman seperjuangan di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang selalu memberi motivasi dan dukungan.
9. Semua pihak yang turut berperan dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak dapat terselesaikan secara optimal. Penulis juga menyadari bahwa karya ini masih memiliki keterbatasan, sehingga kritik dan saran yang konstruktif dari para pembaca sangat diharapkan sebagai bahan perbaikan di masa mendatang serta sebagai pedoman dalam penyusunan karya selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Aamiin.

Pekalongan, 11 Mei 2026

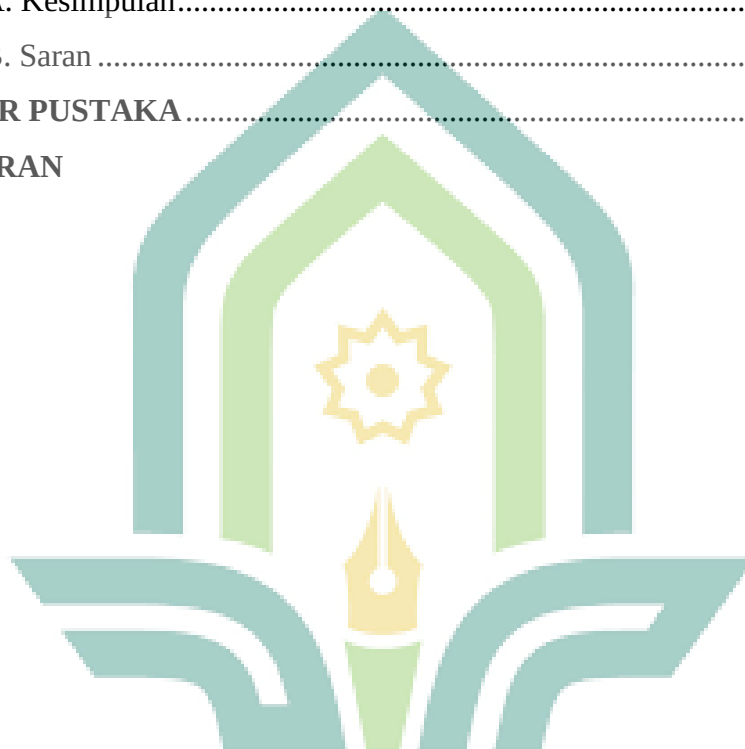
Peneliti,

Arby Akbar Ananda
NIM. 3521028

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB - LATIN	v
PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO	x
ABSTRAK	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	7
D. Tinjauan Pustaka	8
E. Metode Penelitian.....	27
F. Sistematika Pembahasan.....	32
BAB II BENTUK PENDAMPINGAN KELUARGA DAN REGULASI EMOSI	34
A. Teori Peran Pendampingan Keluarga	34
B. Teori Regulasi Emosi	39
C. Indikator Regulasi Emosi	45
BAB III BENTUK PENDAMPINGAN KELUARGA UNTUK MEREGULASI EMOSI REMAJA DALAM FILM “DUA GARIS BIRU”	53
A. Gambaran Umum Film Dua Garis Biru	53
B. Bentuk Pendampingan Keluarga untuk meregulasi emosi remaja dalam Film Dua Garis Biru	59
C. Regulasi emosi remaja dalam Film Dua Garis Biru	62

BAB IV ANALISIS BENTUK PENDAMPINGAN KELUARGA DALAM MEREGULASI EMOSI REMAJA DALAM FILM DUA GARIS BIRU	72
A. Analisis Peran Pendampingan Keluarga untuk meregulasi emosi remaja dalam Film Dua Garis Biru	73
B. Analisis mengenai Regulasi emosi remaja dalam Film Dua Garis Biru	88
BAB V PENUTUP	105
A. Kesimpulan.....	105
B. Saran	106
DAFTAR PUSTAKA	109
LAMPIRAN	



DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	Profil Film.....	54
Gambar 3.2	Profil Rumah Produksi Starvision Plus	56
Gambar 3.3	Film Dua Garis Biru	58



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, sosial, dan emosional yang berlangsung secara cepat. Pada fase ini, remaja mulai mengalami pencarian identitas diri, peningkatan kebutuhan untuk memperoleh pengakuan dari lingkungan, serta perkembangan kemampuan dalam mengambil keputusan secara mandiri. Salah satu fenomena yang banyak terjadi adalah kehamilan di luar nikah atau *married by accident* (MBA), yang tidak hanya berdampak pada aspek kesehatan reproduksi, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis, sosial, dan masa depan remaja. Berdasarkan Laporan Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2024, perilaku seksual berisiko pada remaja masih menjadi perhatian karena berkaitan dengan meningkatnya kasus kehamilan usia remaja serta berbagai permasalahan psikososial yang menyertainya. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa permasalahan yang dialami remaja tidak hanya disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, tetapi juga berkaitan erat dengan kemampuan mengelola emosi serta kualitas pendampingan yang diberikan oleh keluarga sebagai lingkungan perkembangan pertama bagi anak.¹

Kemampuan mengelola emosi menjadi salah satu aspek penting dalam perkembangan remaja. Menurut James J. Gross, regulasi emosi merupakan

¹ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Laporan Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2024 (Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2024).

proses ketika individu memengaruhi emosi yang dirasakan, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan. Regulasi emosi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menekan emosi negatif, tetapi juga mencakup kemampuan memahami situasi, menilai kembali suatu peristiwa secara rasional, serta memilih respons yang adaptif terhadap tekanan yang dihadapi. Remaja yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu menghadapi konflik, mengendalikan perilaku impulsif, serta mengambil keputusan secara lebih bijaksana. Sebaliknya, kegagalan dalam meregulasi emosi dapat meningkatkan risiko munculnya perilaku menyimpang, konflik interpersonal, hingga gangguan kesehatan mental. Oleh karena itu, regulasi emosi menjadi salah satu kemampuan psikologis yang sangat penting untuk dimiliki oleh remaja dalam menghadapi berbagai tantangan perkembangan.²

Dalam perspektif psikologi perkembangan, keluarga merupakan lingkungan pertama yang memiliki pengaruh paling besar terhadap pembentukan kepribadian, perilaku, serta perkembangan emosional anak. Elizabeth B. Hurlock menjelaskan bahwa keluarga menjadi tempat pertama bagi anak untuk belajar mengenali, mengekspresikan, dan mengendalikan emosinya melalui interaksi dengan orang tua. Sementara itu, John W. Santrock menegaskan bahwa keterlibatan orang tua dalam bentuk komunikasi yang terbuka, pemberian perhatian, pengawasan, serta dukungan emosional sangat berpengaruh terhadap perkembangan sosial dan emosional remaja.

² Gross, James J. "Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations." In *Handbook of Emotion Regulation*, 2nd ed., edited by James J. Gross, 3–20. New York: Guilford Press, 2014.

Pendampingan keluarga tidak hanya diwujudkan melalui pemenuhan kebutuhan fisik, tetapi juga melalui pemberian rasa aman, arahan, motivasi, dan teladan dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Dengan demikian, keluarga memiliki peran strategis sebagai pendamping utama yang membantu remaja mengembangkan kemampuan regulasi emosi sehingga mampu menghadapi tekanan sosial secara sehat dan bertanggung jawab.³

Pendampingan keluarga bukan hanya bersifat fisik atau ekonomi, melainkan juga mencakup keterlibatan emosional dan spiritual yang mendalam. Ketika terjadi permasalahan pada anak, khususnya remaja, orang tua diharapkan mampu menjadi tempat mengadu, memberi nasihat dengan hikmah, serta membimbing melalui keteladanan. Pendekatan konseling Islam menyarankan bahwa dalam mendampingi remaja, orang tua perlu menanamkan nilai-nilai akidah, syariah, dan akhlak secara konsisten. Dengan landasan ini, remaja tidak hanya belajar mengelola emosi, tetapi juga menyadari bahwa hidup mereka memiliki tujuan spiritual yang lebih besar.⁴

Fenomena mengenai pentingnya regulasi emosi dan pendampingan keluarga tersebut direpresentasikan dalam film karya Gina S. Noer. Film ini mengangkat kisah dua remaja, Bima dan Dara, yang harus menghadapi kehamilan di luar nikah beserta berbagai konsekuensi psikologis, sosial, dan keluarga yang muncul setelahnya. Konflik utama mulai terlihat ketika Dara

³ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, ed. ke-6 (Jakarta: Erlangga, 2018); John W. Santrock, *Adolescence*, 16th ed. (New York: McGraw-Hill Education, 2019).

⁴ Rohmat. *Konseling Islam: Konsep dan Aplikasi dalam Dunia Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish, 2017.

mengungkapkan kepada Bima bahwa dirinya sedang hamil dengan mengatakan, "Aku hamil, Bim." Dialog tersebut menjadi titik awal munculnya kepanikan, ketakutan, kecemasan, dan kebingungan yang dialami oleh kedua tokoh. Reaksi emosional yang diperlihatkan menunjukkan bahwa Bima dan Dara belum mampu mengelola emosi mereka secara optimal ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan. Kondisi tersebut sekaligus menggambarkan pentingnya kemampuan regulasi emosi dalam menghadapi konsekuensi dari setiap keputusan yang diambil pada masa remaja.⁵

Selain menggambarkan dinamika emosional remaja, film *Dua Garis Biru* juga memperlihatkan bagaimana keluarga menjalankan perannya dalam mendampingi anak ketika menghadapi krisis kehidupan. Setelah kehamilan Dara diketahui oleh kedua keluarga, orang tua tidak hanya menunjukkan rasa kecewa, tetapi secara bertahap mulai memberikan arahan, perlindungan, dan dukungan kepada anak-anak mereka. Ayah Dara "Sekarang yang kita pikirkan bukan malu, tapi bagaimana menyelesaikan masalah ini." Penggalan dialog yang disampaikan sangat memperlihatkan bahwa keluarga berusaha menjadi tempat bagi remaja untuk belajar menerima konsekuensi, mengelola tekanan emosional, dan mengambil keputusan yang lebih matang. Hal ini sejalan dengan pandangan Hurlock dan Santrock bahwa keluarga merupakan lingkungan utama yang berperan dalam membentuk perkembangan emosi dan perilaku remaja.⁶

⁵ *Dua Garis Biru*, disutradarai oleh Gina S. Noer (Jakarta: Starvision Plus, 2019).

⁶ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*; John W. Santrock, *Adolescence*; *Dua Garis Biru* (2019).

Berbagai penelitian sebelumnya tentang Dua garis biru telah dilakukan, namun mayoritas fokus pada isu seksualitas, stigma sosial, atau pendidikan seksual. Misalnya, penelitian oleh Rahmawati menitikberatkan pada simbolisasi seksualitas remaja, sementara studi lain mengkaji narasi film dari sisi moral dan hukum⁷. Sangat sedikit penelitian yang menyoroti bagaimana keluarga berperan dalam mendampingi anak yang mengalami tekanan emosional dan sosial secara spesifik. Apalagi jika dikaitkan dengan konsep regulasi emosi dalam perspektif psikologi dan konseling Islam. Maka dari itu, penelitian ini hadir untuk menjawab kekosongan tersebut dan memberikan kontribusi baru dalam kajian psikososial remaja berbasis nilai-nilai keluarga dan spiritualitas.

Dengan melihat perbedaan tersebut, maka fokus penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimana film Dua garis biru merepresentasikan dinamika emosi remaja dan bagaimana peran keluarga ditampilkan sebagai agen utama dalam regulasi emosi. Tujuan akhirnya adalah membangun pemahaman yang lebih holistik mengenai pendekatan pendampingan keluarga dalam konteks pendidikan emosional dan spiritual remaja. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan model bimbingan keluarga yang adaptif terhadap kebutuhan psikologis anak zaman sekarang. Selain itu, penelitian ini juga dapat memperkuat literatur tentang hubungan antara media populer, dinamika psikologis remaja, dan peran pendidikan keluarga. Dengan begitu, peran film sebagai media edukatif pun bisa dikembangkan lebih lanjut.⁸

⁷ Rahmawati, Anisa. "Analisis Representasi Seksualitas Remaja dalam Film Dua Garis Biru." Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, 2020.

⁸ Arsyad, Azhar. *Media Pembelajaran: Pengembangan dan Pemanfaatannya*. Edisi Revisi. Jakarta: Rajawali Pers, 2019.

Dalam praktiknya, pendekatan bimbingan dan konseling Islam menekankan integrasi antara regulasi emosional dan nilai-nilai keislaman. Konselor atau orang tua yang menjadi pendamping harus mampu menumbuhkan empati, mendengarkan aktif, dan memberikan motivasi spiritual yang membangun. Ini dilakukan melalui komunikasi yang lembut, teladan moral yang konsisten, serta pendekatan yang sesuai dengan tingkat perkembangan remaja. Selain itu, upaya regulasi emosi juga harus diarahkan untuk membentuk pribadi yang sabar, berpikir kritis, dan bertanggung jawab. Oleh karena itu, bimbingan keluarga yang ideal bukan hanya mengarahkan perilaku, tetapi juga membentuk hati dan cara berpikir anak untuk menghadapi hidup dengan lebih tangguh dan bijak.⁹

Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini memiliki urgensi untuk dilakukan karena menyatukan dua perspektif penting. regulasi emosi dalam kajian psikologi remaja dan pendekatan pendampingan keluarga dalam konteks konseling Islam. Melalui kajian film *Dua garis biru*, penelitian ini tidak hanya menelaah narasi secara artistik, tetapi juga mengeksplorasi nilai-nilai pendampingan yang relevan bagi keluarga Indonesia masa kini. Dengan menghadirkan pendekatan yang integratif, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam pengembangan pendidikan karakter remaja dan peningkatan kualitas hubungan keluarga sebagai sistem pendukung utama dalam proses tumbuh kembang anak.

⁹ Kalsum, Umi, Siti Hawa, dan Fitriani. *Langkah-langkah Bimbingan Konseling Islam bagi Anak & Remaja*. Edisi Revisi. Yogyakarta: LKiS, 2022.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka pokok masalah yang ada di dalam penelitian ini adalah bagaimana bentuk pendampingan keluarga dalam meregulasi emosi remaja dalam film Dua garis biru. Mengacu pada pokok permasalahan tersebut, maka dapat dipaparkan submasalah yang akan dikaji, sebagai berikut:

1. Bagaimana bentuk pendampingan keluarga untuk meregulasi emosi remaja dalam film Dua Garis Biru?
2. Bagaimana regulasi emosi remaja dalam film Dua Garis Biru?

C. Tujuan Dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

- a. Untuk mengetahui bentuk pendampingan keluarga untuk meregulasi emosi remaja dalam film Dua Garis Biru
- b. Untuk mengetahui regulasi emosi remaja dalam film Dua Garis Biru

2. Manfaat Penelitian

Sedangkan manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

- a. Secara Teoritis

Dengan penelitian yang dilakukan, penulis berharap hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi tambahan pengetahuan teoritis yang baru pada pengembangan tentang bentuk pendampingan keluarga dalam meregulasi remaja. Melalui temuan penelitian ini, diharapkan dapat

memberikan perspektif yang baru terkait bentuk pendampingan keluarga dalam meregulasi emosi remaja.

b. Secara Praktis

i. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang pentingnya memahami bentuk pendampingan keluarga guna meregulasi emosi remaja.

ii. Bagi Remaja

Memberikan bahan refleksi untuk mengetahui pentingnya keluarga dalam menjalani kehidupan.

iii. Bagi masyarakat umum

Memberikan pemahaman tentang pentingnya dukungan sosial terhadap remaja.

D. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teori

a. Teori Pendampingan Keluarga

Menurut John W. Santrock, keluarga merupakan lingkungan sosial pertama yang memiliki pengaruh besar terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan individu, terutama pada masa remaja. Dalam perspektif psikologi perkembangan, orang tua tidak hanya bertanggung jawab memenuhi kebutuhan fisik anak, tetapi juga berperan sebagai pendamping yang memberikan dukungan emosional, bimbingan, pengawasan, serta kesempatan bagi remaja untuk berkembang secara mandiri. Santrock

menjelaskan bahwa keterlibatan orang tua (*parental involvement*) menjadi faktor penting dalam membentuk perkembangan sosial, emosional, moral, dan kognitif remaja. Semakin tinggi kualitas keterlibatan orang tua dalam kehidupan anak, semakin besar pula peluang remaja untuk berkembang menjadi individu yang mampu menghadapi berbagai tantangan perkembangan secara sehat dan adaptif. Oleh karena itu, hubungan yang positif antara orang tua dan remaja menjadi fondasi utama dalam membentuk kemampuan pengendalian diri, pengambilan keputusan, serta regulasi emosi remaja.¹⁰

Berdasarkan pemikiran Santrock, bentuk pendampingan keluarga terhadap remaja dapat dipahami melalui beberapa keterlibatan orang tua yang saling berkaitan.

i. Dukungan Emosional (*Emotional Support*)

Kemampuan orang tua memberikan kasih sayang, perhatian, rasa aman, dan empati kepada anak ketika menghadapi berbagai persoalan. Dukungan emosional membuat remaja merasa diterima sehingga lebih mudah mengungkapkan perasaan maupun kesulitan yang sedang dialami.

ii. Komunikasi Yang Efektif (*Effective Communication*)

Komunikasi yang efektif yaitu adanya hubungan komunikasi yang terbuka, saling menghargai, dan memberikan kesempatan kepada

¹⁰ John W. Santrock, *Perkembangan Masa Hidup*, ed. ke-13, terj. Benedictine Widyasinta (Jakarta: Erlangga, 2012), 18–22.

remaja untuk menyampaikan pendapat maupun perasaannya tanpa rasa takut. Komunikasi yang baik membantu orang tua memahami kebutuhan emosional anak sekaligus membangun hubungan yang harmonis dalam keluarga.¹¹

iii. Pengawasan Orang Tua (*Parental Monitoring*)

Keterlibatan orang tua dalam mengetahui aktivitas, lingkungan pergaulan, serta perkembangan perilaku remaja. Pengawasan bukan dimaksudkan untuk membatasi kebebasan anak secara berlebihan, melainkan sebagai bentuk perhatian agar remaja mampu menghindari perilaku berisiko dan membuat keputusan yang bertanggung jawab. Santrock menjelaskan bahwa pengawasan yang dilakukan secara proporsional dapat membantu remaja mengembangkan disiplin diri serta mengurangi kemungkinan munculnya perilaku menyimpang. Dengan demikian, pengawasan menjadi salah satu bentuk pendampingan keluarga yang berfungsi menjaga keseimbangan antara kebebasan dan tanggung jawab remaja.¹²

iv. Pemberian Bimbingan dan Arahan (*Guidance*)

Upaya orang tua membantu remaja memahami konsekuensi dari setiap keputusan yang diambil melalui nasihat, diskusi, maupun pemberian teladan dalam kehidupan sehari-hari. Santrock menekankan bahwa orang tua berperan sebagai pembimbing yang membantu anak

¹¹ John W. Santrock, *Perkembangan Masa Hidup*, ed. ke-13, terj. Benedictine Widyasinta (Jakarta: Erlangga, 2012), 87-94.

¹² John W. Santrock, *Perkembangan Masa Hidup*, ed. ke-13, terj. Benedictine Widyasinta (Jakarta: Erlangga, 2012), 87-94.

mengembangkan kemampuan berpikir kritis, memecahkan masalah, dan menentukan pilihan yang tepat. Dalam proses tersebut, orang tua tidak hanya memberikan aturan, tetapi juga mengajarkan alasan di balik setiap keputusan sehingga remaja mampu belajar bertanggung jawab atas tindakannya sendiri. Pendampingan yang dilakukan melalui bimbingan dan arahan akan membantu remaja menghadapi masa transisi menuju kedewasaan dengan lebih matang.¹³

v. Pemberian Kesempatan Untuk Mengembangkan Kemandirian (*Autonomy Support*)

Kemampuan orang tua memberikan kepercayaan kepada remaja untuk belajar mengambil keputusan secara mandiri dengan tetap disertai pendampingan dan pengawasan. Santrock menjelaskan bahwa remaja membutuhkan kesempatan untuk mengembangkan identitas diri dan rasa tanggung jawab, namun proses tersebut harus tetap berada dalam batas-batas yang wajar melalui dukungan keluarga. Orang tua yang mampu menyeimbangkan antara pemberian kebebasan dan pengawasan akan membantu remaja memiliki kepercayaan diri, kemampuan mengendalikan emosi, serta kesiapan menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Oleh karena itu, pendampingan keluarga menurut Santrock bukan berarti mengendalikan seluruh kehidupan remaja, melainkan membimbing mereka agar mampu berkembang

¹³ John W. Santrock, *Perkembangan Masa Hidup*, ed. ke-13, terj. Benedictine Widyasinta (Jakarta: Erlangga, 2012), 87-94.

menjadi individu yang mandiri, bertanggung jawab, dan memiliki kematangan emosional.¹⁴

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menggunakan perspektif John W. Santrock karena teori psikologi perkembangannya mampu menjelaskan bahwa pendampingan keluarga merupakan proses keterlibatan aktif orang tua dalam memberikan dukungan emosional, komunikasi yang efektif, pengawasan, bimbingan, serta kesempatan kepada remaja untuk berkembang secara mandiri. Kelima bentuk keterlibatan tersebut menjadi dasar dalam menganalisis bagaimana keluarga mendampingi tokoh Bima dan Dara dalam film Dua Garis Biru sehingga keduanya mampu menghadapi berbagai tekanan emosional dan sosial yang muncul akibat konflik yang dialami.

b. Teori Regulasi Emosi

Teori regulasi emosi yang dikembangkan oleh James J. Gross menawarkan kerangka konseptual yang sangat sistematis dalam menjelaskan bagaimana individu mengatur respons emosional mereka terhadap berbagai situasi, khususnya yang bersifat menekan atau menimbulkan stres. Gross membagi regulasi emosi ke dalam dua kategori besar, strategi yang berfokus pada sebelum munculnya emosi (*antecedent-focused*) dan strategi yang diterapkan setelah emosi muncul (*response-focused*). Tahapan Regulasi Emosi Menurut James J. Gross :

¹⁴ John W. Santrock, *Perkembangan Masa Hidup*, ed. ke-13, terj. Benedictine Widyasinta (Jakarta: Erlangga, 2012), 87-94.

i. *Situation Selection* (Pemilihan Situasi)

Individu memilih untuk mendekati atau menghindari situasi tertentu yang diprediksi akan menimbulkan reaksi emosional. Ini adalah langkah awal dalam mengelola emosi sebelum emosi muncul.

ii. *Situation Modification* (Modifikasi Situasi)

Setelah berada dalam situasi tersebut, individu mencoba mengubah atau menyesuaikan lingkungan agar dampaknya terhadap emosi dapat dikendalikan. Misalnya, meminta bantuan atau mengatur ulang kondisi sekitar.

iii. *Attentional Deployment* (Pengalihan Perhatian)

Individu memfokuskan perhatian pada aspek lain dari situasi tersebut atau mengalihkan fokus sepenuhnya, seperti dengan distraksi atau teknik *mindfulness*, guna meredam intensitas emosinya.

iv. *Cognitive Reappraisal* (Penilaian Ulang Kognitif)

Tahap ini melibatkan reinterpretasi atau penafsiran ulang terhadap situasi agar emosi yang muncul menjadi lebih adaptif dan tidak destruktif. Ini dianggap sebagai strategi yang paling efektif dalam jangka panjang.

v. *Response Modulation* (Modulasi Respons)

Strategi ini dilakukan setelah emosi muncul, yaitu dengan mengatur cara mengekspresikan atau meredam emosi tersebut, seperti

menenangkan diri, menahan ekspresi marah, atau melakukan relaksasi.¹⁵

Penilaian ulang kognitif merupakan strategi yang dianggap paling adaptif, di mana seseorang berusaha menafsirkan kembali suatu situasi secara positif agar respons emosionalnya lebih terkendali. Model ini menekankan bahwa regulasi emosi bukanlah upaya untuk menekan perasaan, melainkan mengelolanya secara sadar dan konstruktif. Teori ini telah banyak diterapkan dalam studi psikologi perkembangan dan pendidikan untuk menjelaskan dinamika pengelolaan emosi, terutama pada kelompok usia remaja yang rentan terhadap labilnya kondisi emosional. Kerangka ini menjadi penting sebagai acuan untuk menelaah bagaimana individu bereaksi terhadap tekanan dalam konteks sosial maupun interpersonal.

Dalam konteks perkembangan remaja, penerapan teori Gross menjadi sangat relevan karena masa ini merupakan periode di mana individu mengalami ledakan emosi, krisis identitas, serta sering kali kesulitan dalam mengelola tekanan dari lingkungan sekitar. Remaja yang terpapar tekanan sosial dari teman sebaya atau konflik internal dalam keluarga membutuhkan strategi yang tepat agar tidak terjerumus dalam perilaku impulsif. Strategi *cognitive reappraisal*, misalnya, memungkinkan remaja untuk mengubah cara pandang terhadap situasi

¹⁵ Fatimah Saguni, *Efikasi Diri: Kekuatan Regulasi Emosi dan Optimisme* (Yogyakarta: Deepublish, 2025), 11–12.

tertentu alih-alih melihat masalah sebagai bencana, mereka dapat menganggapnya sebagai tantangan yang bisa dilalui. Kemampuan ini bisa dibentuk melalui lingkungan keluarga yang suportif dan terbuka terhadap komunikasi emosional. Dalam keluarga yang responsif, remaja cenderung memiliki contoh perilaku regulasi emosi yang sehat dari orang tuanya, sehingga mereka lebih mudah belajar mengenali, menilai, dan merespons emosi secara konstruktif. Di sisi lain, ketidakhadiran pendampingan keluarga dapat membuat remaja kesulitan dalam mengembangkan strategi regulasi yang efektif, bahkan berisiko menggunakan mekanisme pelarian negatif seperti menyakiti diri, berbohong, atau menarik diri dari lingkungan. Oleh sebab itu, teori Gross dapat menjadi dasar evaluatif dalam upaya pendidikan karakter dan penguatan peran keluarga terhadap remaja.¹⁶

Selain itu, pendekatan regulasi emosi dari Gross dapat diadaptasikan dalam analisis media, termasuk film yang mengangkat isu psikologis remaja. Melalui alur cerita, dialog, dan ekspresi visual para tokohnya, film menyediakan ruang representatif untuk mengkaji bagaimana emosi diolah dan diekspresikan dalam konteks sosial tertentu. Dalam hal ini, teori Gross dapat dijadikan alat analisis untuk mengidentifikasi strategi regulasi emosi yang digunakan oleh karakter remaja dalam film, khususnya saat mereka menghadapi tekanan dari keluarga, teman sebaya, atau masyarakat. Hal ini

¹⁶ Fatimah Saguni, *Efikasi Diri: Kekuatan Regulasi Emosi dan Optimisme* (Yogyakarta: Deepublish, 2025), 11-12.

menjadi relevan ketika film tidak hanya dilihat sebagai hiburan semata, tetapi juga sebagai refleksi realitas sosial yang kompleks. Dengan pendekatan analisis konten yang mengacu pada dimensi regulasi emosi, peneliti dapat mengevaluasi seberapa efektif tokoh dalam mengelola emosinya dan bagaimana hal itu memengaruhi keputusan serta hubungan interpersonal yang dijalin. Oleh karena itu, teori regulasi emosi dapat memperkaya kajian film dalam ranah psikologi dan bimbingan konseling, karena memungkinkan penggalian yang lebih mendalam terhadap respons afektif dan dinamika batin tokoh-tokohnya.

c. Indikator Regulasi Emosi

Regulasi emosi tidak hanya dipahami sebagai kemampuan mengendalikan emosi, tetapi juga sebagai proses yang dapat diamati melalui indikator tertentu dalam perilaku individu. Dalam kajian psikologi perkembangan, kemampuan ini menjadi penting terutama pada masa remaja yang ditandai dengan dinamika emosi yang cenderung belum stabil. Regulasi emosi mencerminkan bagaimana individu merespons, mengelola, serta menyesuaikan ekspresi emosinya dengan situasi yang dihadapi. Oleh karena itu, diperlukan indikator yang dapat digunakan untuk melihat apakah seseorang telah memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik. Indikator tersebut tidak hanya berkaitan dengan

pengendalian emosi, tetapi juga melibatkan aspek kesadaran diri, pengambilan keputusan, serta kemampuan beradaptasi secara emosional.¹⁷

Kemampuan regulasi emosi pada remaja dapat dilihat dari beberapa aspek utama, seperti kemampuan menggunakan strategi pengelolaan emosi, mempertahankan perilaku yang berorientasi tujuan, mengontrol respons emosional, serta menerima pengalaman emosional yang dirasakan. Keempat aspek ini saling berkaitan dan membentuk satu kesatuan dalam proses regulasi emosi. Remaja yang memiliki kemampuan tersebut cenderung lebih mampu menghadapi tekanan sosial, konflik interpersonal, serta tuntutan perkembangan dengan cara yang lebih adaptif. Sebaliknya, remaja yang belum memiliki kemampuan ini akan lebih mudah mengalami ketidakstabilan emosi, kesulitan dalam mengambil keputusan, serta rentan terhadap perilaku impulsif. Dengan demikian, indikator ini menjadi dasar penting dalam menganalisis kondisi regulasi emosi remaja dalam penelitian ini.¹⁸

i. Strategi Regulasi Emosi (*Strategies to Emotion Regulation*)

Kemampuan menggunakan strategi regulasi emosi menunjukkan bahwa individu mampu menemukan cara untuk mengurangi emosi negatif serta menenangkan diri ketika menghadapi tekanan. Kemampuan ini tidak hanya berkaitan dengan pengendalian diri, tetapi juga kemampuan untuk secara aktif mencari solusi dalam menghadapi

¹⁷ Fatimah Saguni, *Efikasi Diri: Kekuatan Regulasi Emosi dan Optimisme* (Yogyakarta: Deepublish, 2025), 13.

¹⁸ Fatimah Saguni, *Efikasi Diri: Kekuatan Regulasi Emosi dan Optimisme* (Yogyakarta: Deepublish, 2025), 13.

situasi yang memicu emosi. Pada masa remaja, kemampuan ini menjadi penting karena individu sering dihadapkan pada berbagai konflik, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah, maupun pergaulan. Remaja yang memiliki strategi regulasi emosi yang baik cenderung mampu merespons masalah secara lebih tenang dan tidak mudah terbawa emosi. Sebaliknya, ketidakmampuan dalam menggunakan strategi yang tepat dapat menyebabkan munculnya ledakan emosi atau perilaku menarik diri. Oleh karena itu, kemampuan ini menjadi salah satu indikator awal dalam melihat kematangan regulasi emosi individu.¹⁹

ii. Perilaku Berorientasi Tujuan (*Engaging in Goal Directed Behavior*)

Indikator berikutnya adalah kemampuan individu untuk tetap berperilaku sesuai tujuan meskipun sedang mengalami emosi negatif. Hal ini menunjukkan bahwa individu tidak sepenuhnya dikuasai oleh emosi yang dirasakan, melainkan tetap mampu berpikir secara rasional dan bertindak sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Pada masa remaja, kemampuan ini sering kali belum berkembang secara optimal karena remaja masih berada dalam tahap pencarian jati diri dan cenderung mudah terpengaruh oleh emosi. Namun, dengan adanya pendampingan yang baik dari keluarga, remaja dapat belajar untuk mengendalikan dirinya dan tetap fokus pada tujuan yang lebih penting. Remaja yang memiliki kemampuan ini akan lebih mampu

¹⁹ Fatimah Saguni, *Efikasi Diri: Kekuatan Regulasi Emosi dan Optimisme* (Yogyakarta: Deepublish, 2025), 13.

menyelesaikan tugas, mengambil keputusan dengan bijak, serta tidak mudah teralihkan oleh emosi negatif. Dengan demikian, kemampuan mempertahankan perilaku berorientasi tujuan menjadi indikator penting dalam menilai regulasi emosi yang baik.²⁰

iii. Kontrol Respons Emosi (*Control Emotional Responses*)

Kontrol terhadap respons emosional merupakan kemampuan individu dalam mengatur bagaimana emosi tersebut diekspresikan, baik melalui perilaku, ekspresi wajah, maupun nada suara. Kemampuan ini menunjukkan bahwa individu tidak hanya mampu merasakan emosi, tetapi juga mampu mengendalikan cara mengekspresikannya agar tetap sesuai dengan situasi sosial. Pada remaja yang belum memiliki regulasi emosi yang baik, ekspresi emosi sering kali muncul secara berlebihan, seperti marah secara tiba-tiba, berbicara dengan nada tinggi, atau menunjukkan perilaku agresif. Sebaliknya, remaja yang mampu mengontrol respons emosinya akan lebih tenang dalam menghadapi konflik serta mampu mengekspresikan perasaan dengan cara yang lebih tepat. Hal ini tidak berarti menekan emosi, tetapi lebih kepada mengelola ekspresi emosi agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu, kontrol respons emosi menjadi indikator penting dalam melihat kemampuan regulasi emosi individu.²¹

²⁰ Fatimah Saguni, *Efikasi Diri: Kekuatan Regulasi Emosi dan Optimisme* (Yogyakarta: Deepublish, 2025), 13.

²¹ Fatimah Saguni, *Efikasi Diri: Kekuatan Regulasi Emosi dan Optimisme* (Yogyakarta: Deepublish, 2025), 13-14.

iv. Penerimaan Emosi (*Acceptance of Emotional Response*)

Penerimaan emosi merupakan kemampuan individu untuk menerima pengalaman emosional yang dirasakan tanpa menolak atau merasa malu terhadap emosi tersebut. Kemampuan ini menunjukkan bahwa individu memiliki kesadaran emosional yang baik dan mampu memahami bahwa emosi merupakan bagian dari pengalaman manusia yang wajar. Dalam konteks remaja, penerimaan emosi menjadi penting karena banyak remaja yang merasa bingung atau bahkan menolak emosi negatif yang mereka rasakan. Akibatnya, emosi tersebut justru semakin sulit dikendalikan. Remaja yang mampu menerima emosinya akan lebih mudah memahami penyebab dari perasaan tersebut serta mencari cara yang tepat untuk mengelolanya. Dengan demikian, penerimaan emosi tidak hanya membantu individu dalam memahami dirinya sendiri, tetapi juga menjadi dasar dalam proses regulasi emosi yang lebih sehat dan adaptif.²²

Secara keseluruhan, keempat indikator tersebut memberikan gambaran yang lebih konkret mengenai bagaimana regulasi emosi dapat diamati dalam diri individu, khususnya remaja. Dalam penelitian ini, indikator tersebut digunakan sebagai acuan untuk menganalisis kondisi regulasi emosi tokoh dalam film, baik sebelum maupun sesudah adanya pendampingan keluarga. Dengan menggunakan indikator ini, peneliti

²² Fatimah Saguni, *Efikasi Diri: Kekuatan Regulasi Emosi dan Optimisme* (Yogyakarta: Deepublish, 2025), 14.

dapat melihat perubahan yang terjadi secara lebih jelas, sehingga analisis yang dilakukan tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga evaluatif. Oleh karena itu, indikator regulasi emosi ini menjadi landasan penting dalam menjawab rumusan masalah kedua dalam penelitian ini.

2. Penelitian yang Relevan

Dalam penyusunan penelitian ini, penulis merujuk pada beberapa penelitian sebelumnya yang memiliki relevansi baik dari segi objek kajian, pendekatan teori, maupun permasalahan yang dianalisis. Penelitian-penelitian tersebut menjadi dasar untuk memperkuat latar belakang dan membedakan posisi penelitian ini dengan yang telah ada sebelumnya.

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Bahirah, Suryani, dan Marzuki tahun 2019 mengkaji tentang peran regulasi emosi dan perhatian orang tua terhadap kemampuan *problem solving* sosial remaja di sekolah asrama.²³ Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen, yang menunjukkan bahwa perhatian orang tua memiliki kontribusi penting terhadap kemampuan remaja dalam mengelola konflik sosial yang dihadapi di lingkungan sekolah. Meskipun penelitian ini tidak berfokus pada representasi dalam film, namun kesamaan terletak pada fokus terhadap keterlibatan keluarga dalam membentuk regulasi emosi remaja. Perbedaannya, penelitian ini bersifat kuantitatif dan menggunakan pendekatan eksperimen langsung kepada subjek remaja di lingkungan

²³ Bahirah, S., Suryani, N., dan Marzuki, I. "Peran Regulasi Emosi dan Perhatian Orang Tua pada Social Problem-Solving Remaja yang Bersekolah Asrama." *Indonesian Journal of Educational Counseling* 3, no. 2 (2019): 88–94. <https://doi.org/10.30631/ijec.v3i2.88>.

pendidikan formal, sedangkan penelitian skripsi ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) yang berfokus pada analisis isi film sebagai objek kajian. Selain itu, skripsi ini menitikberatkan pada bagaimana peran keluarga ditampilkan secara simbolik dalam media film sebagai alat refleksi nilai-nilai pendidikan dan emosional bagi remaja di masyarakat luas. Dengan pendekatan analisis konten, penelitian ini memberikan pembaruan dalam bentuk penyelidikan kualitatif berbasis media populer film sebagai sarana pembelajaran emosi remaja.

- b. Penelitian oleh Saifullah dan Djuwairiyah tahun 2019 membahas keberfungsian sistem keluarga dalam membentuk kemampuan regulasi emosi pada remaja. Hasil penelitian mereka menegaskan bahwa keluarga yang menjalankan fungsi emosional secara baik mampu menjadi faktor protektif dalam perkembangan psikologis anak, khususnya dalam mengelola tekanan dari luar.²⁴ Kesamaan dari studi ini dengan penelitian yang sedang dilakukan terletak pada fokus hubungan keluarga dan kemampuan emosi remaja. Namun, perbedaan mendasar terletak pada jenis penelitiannya, di mana studi Saifullah dan Djuwairiyah menggunakan penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan kuantitatif untuk mengumpulkan data melalui angket kepada responden remaja. Sementara itu, penelitian ini menggunakan jenis penelitian

²⁴ Saifullah, M., dan Djuwairiyah, S. "Peran Keberfungsian Sistem Keluarga pada Regulasi Emosi Remaja." *Maddah: Jurnal Keislaman dan Pendidikan* 4, no. 1 (2019): 1–10. <https://journal.ibrahimy.ac.id/index.php/maddah/article/view/510>.

kepastakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif, yang fokus pada analisis isi representasi keluarga dalam film sebagai objek kajian. Penelitian ini juga memberikan pembaruan dengan mengintegrasikan pendekatan nilai-nilai keislaman dalam memaknai bentuk pendampingan keluarga terhadap regulasi emosi remaja melalui media populer seperti film.

- c. Penelitian oleh Putri, Alamsyah, dan Rahmat tahun 2020 tentang pengaruh regulasi emosi dan dukungan keluarga terhadap resiliensi akademik siswa menunjukkan bahwa regulasi emosi memainkan peran besar dalam ketahanan siswa terhadap tekanan akademik.²⁵ Meskipun penelitian ini juga berbasis pada lingkungan keluarga, tetapi hanya menyentuh aspek akademik sebagai indikator keberhasilan. Sedangkan penelitian ini berfokus pada kehidupan emosional remaja secara lebih luas, termasuk tekanan sosial dan konflik psikologis yang digambarkan dalam film. Ini menjadi pembeda sekaligus pembaruan dalam memperluas dimensi kajian melalui pendekatan sinematik dan perspektif bimbingan keluarga Islami.
- d. Penelitian oleh Sari dan Restu tahun 2022 meneliti keterkaitan antara gaya pengasuhan otoritatif, dukungan teman sebaya, dan kemampuan regulasi emosi dengan perilaku prososial remaja di media sosial.²⁶ Penelitian ini menjelaskan bahwa dukungan keluarga dapat meningkatkan kemampuan

²⁵ Putri, R., Alamsyah, R., dan Rahmad, T. "Pengaruh Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Resiliensi Akademik Siswa." *JIVA: Jurnal Ilmiah Visi Akuntabilitas* 5, no. 1 (2020): 40–52. <https://journal.iain-manado.ac.id/index.php/JIVA/article/view/2528>.

²⁶ Sari, I., dan Restu, P. "Pengasuhan Otoritatif, Dukungan Teman Sebaya dan Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial Remaja di Media Sosial." *Jurnal Psikologi Islam* 9, no. 1 (2022): 1–15. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/8168>.

remaja untuk merespons tekanan sosial secara adaptif. Kesamaan dari penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap kontribusi lingkungan sosial, khususnya keluarga, dalam membentuk regulasi emosi remaja. Namun, terdapat perbedaan penting pada jenis penelitiannya, di mana penelitian Sari dan Restu menggunakan penelitian kuantitatif lapangan yang mengandalkan data survei dari remaja sebagai responden. Sedangkan penelitian ini bersifat kualitatif kepustakaan dengan pendekatan analisis isi, yang menelaah representasi bentuk pendampingan keluarga dalam film sebagai medium reflektif terhadap isu emosional remaja. Pembaruan yang ditawarkan adalah pemanfaatan konten budaya populer berupa film serta pendekatan nilai-nilai Islam, untuk memperkaya pemahaman tentang pendampingan keluarga terhadap regulasi emosi remaja secara kontekstual dan holistik.

- e. Penelitian oleh Juliyanti dan Magistarina tahun 2024 yang mengkaji hubungan keterlibatan ayah (*father involvement*) dengan regulasi emosi pada remaja menunjukkan adanya hubungan yang signifikan.²⁷ Studi ini memperkuat argumen bahwa kehadiran ayah secara emosional memiliki pengaruh besar terhadap stabilitas psikologis remaja. Kesamaannya dengan penelitian ini ada pada fokus hubungan antar anggota keluarga dengan perkembangan emosi remaja. Namun, penelitian mereka tidak mengaitkan hasilnya dengan representasi budaya atau narasi edukatif

²⁷ Juliyanti, D., dan Magistarina, D. "Hubungan antara Father Involvement dengan Regulasi Emosi pada Remaja Madya di Kota Padang." *Ahkam: Jurnal Ilmiah Syariah dan Hukum* 8, no. 1 (2024): 112–120. <https://ejournal.yasin-alsys.org/index.php/ahkam/article/view/2692>.

dalam film. Penelitian ini memberikan pembaruan melalui analisis naratif media film yang sarat dengan nilai edukatif dan bimbingan keluarga.

Dari keseluruhan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa keluarga merupakan sistem pendukung utama yang tidak hanya menyediakan kebutuhan fisik dan sosial, tetapi juga berperan sebagai pusat penguatan emosi dan nilai moral bagi remaja. Kesamaan kelima penelitian tersebut terletak pada fokusnya terhadap pentingnya peran keluarga dalam mengatasi tekanan emosional remaja. Namun demikian, objek penelitian sebelumnya umumnya bersifat langsung (empiris) dan belum mengaitkannya dengan representasi simbolik dalam media, seperti film.

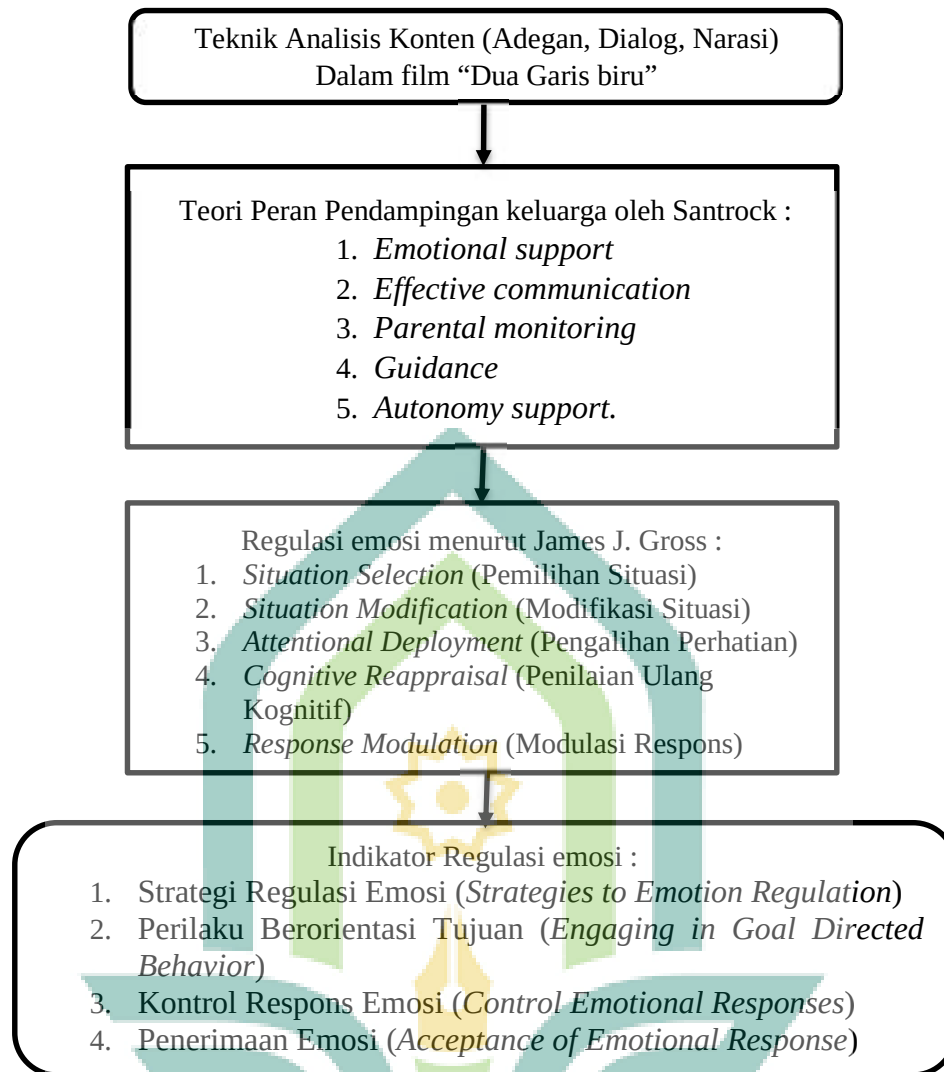
Penelitian ini hadir sebagai pengembangan dari studi-studi sebelumnya dengan menjadikan media film sebagai objek kajian untuk menelaah bentuk pendampingan keluarga melalui pendekatan analisis konten, teori bentuk pendampingan keluarga oleh Santrock, dan teori regulasi emosi James Gross, penelitian ini berupaya menjembatani antara representasi visual dalam film *Dua Garis Biru* dan realitas psikososial remaja, khususnya dalam konteks peran keluarga sebagai agen pendamping yang mendukung stabilitas emosional remaja.

3. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir penelitian ini disusun untuk menunjukkan alur logis antara objek kajian, pendekatan analisis, dan teori yang digunakan dalam menjawab fokus penelitian. Film *Dua Garis Biru* dianalisis menggunakan teknik analisis konten dengan fokus pada adegan, dialog, dan narasi yang

mencerminkan dinamika emosi tokoh remaja. Dalam konteks tersebut, bentuk pendampingan keluarga menjadi aspek penting yang ditelusuri, karena keluarga merupakan unit sosial pertama yang memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan emosional anak. Melalui teori dari Santrock ada 5 fungsi atau bentuk pendampingan keluarga yaitu *emotional support*, *effective communication*, *parental monitoring*, *guidance*, dan *autonomy support*.

Penelitian ini menggunakan teori regulasi emosi yang dikembangkan oleh James J. Gross. Teori ini menjelaskan lima tahapan dalam proses regulasi emosi yang meliputi *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive reappraisal*, dan *response modulation*. Dengan mengaitkan peran keluarga dan strategi regulasi emosi, penelitian ini bertujuan untuk mengungkap bagaimana film sebagai media populer dapat merepresentasikan dinamika emosional remaja dan bentuk pendampingan keluarga secara simbolik. Alur berpikir ini menjadi dasar argumentasi ilmiah untuk membuktikan bahwa film tidak hanya menyajikan hiburan, tetapi juga memuat nilai-nilai edukatif yang relevan dalam kajian bimbingan dan penyuluhan Islam.



Bagan 1.1 Kerangka berpikir

E. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan

Jenis penelitian ini merupakan penelitian pustaka (*library research*), yaitu penelitian yang dilakukan dengan menelaah dan mengkaji berbagai sumber tertulis yang relevan dengan topik yang diteliti, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan dokumen lainnya. Penelitian pustaka digunakan untuk memperoleh landasan teoritis yang kuat dan mendalam dalam memahami

fenomena yang dikaji, khususnya terkait dengan bentuk pendampingan keluarga dalam meregulasi emosi remaja sebagaimana tergambar dalam film Dua Garis Biru.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif, karena penelitian ini tidak bertujuan untuk mengukur data secara statistik, melainkan mendeskripsikan, menafsirkan, dan menganalisis data berdasarkan makna yang terkandung di dalamnya. Penelitian kualitatif membantu peneliti memahami dinamika emosi dan tekanan sosial yang dialami tokoh remaja secara lebih mendalam dan kontekstual.

Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan analisis isi (*content analysis*), yaitu suatu teknik untuk menganalisis isi dari suatu teks, media, atau dokumen dengan mengidentifikasi tema, pola, simbol, atau narasi tertentu. Dalam konteks ini, analisis isi diterapkan terhadap film Dua Garis Biru sebagai objek utama penelitian, dengan fokus pada penggambaran dinamika emosi remaja serta bentuk pendampingan keluarga dalam mengelola emosi tersebut. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengungkap makna tersirat yang berkaitan dengan nilai-nilai bimbingan dan penyuluhan Islam yang relevan terhadap perkembangan psikologis remaja.

2. Sumber Data

Data dalam penelitian ini diklasifikasikan menjadi dua jenis utama, yaitu:

- a. Data primer, yaitu film Dua garis biru karya Gina S. Noer yang menjadi objek utama penelitian. Film ini dipilih karena memuat representasi yang

kompleks mengenai kehidupan keluarga, terutama berkaitan dengan bentuk pendampingan keluarga dan regulasi emosi remaja serta respons tokoh dalam menghadapi situasi tersebut.

- b. Data sekunder, yaitu data pendukung yang diperoleh dari sumber-sumber literatur seperti buku referensi, jurnal ilmiah, artikel akademik, dan dokumen lain yang relevan dengan tema-tema utama penelitian, seperti bentuk pendampingan keluarga dan teori regulasi emosi. Sumber data sekunder ini juga mencakup hasil penelitian sebelumnya yang memiliki keterkaitan secara konseptual dengan topik yang diangkat.

Sumber-sumber data diperoleh dari repositori universitas, perpustakaan digital nasional, *database* jurnal terakreditasi, dan platform ilmiah terpercaya lainnya. Penggunaan data sekunder dimaksudkan untuk memberikan landasan teoritis yang kuat, serta memperkuat argumen dalam analisis yang dilakukan terhadap film sebagai objek kajian.²⁸

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode dokumentasi. Teknik ini dilakukan dengan mengkaji bahan dokumenter yang telah tertulis dalam bentuk film, naskah, buku, jurnal ilmiah, artikel, maupun media lainnya. Dokumentasi sebagai teknik pengumpulan data melibatkan pencatatan dan pengumpulan data secara sistematis dari dokumen yang memiliki keterkaitan langsung dengan permasalahan yang diteliti.

²⁸ Zed, Mestika. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2018.

Melalui teknik ini, peneliti dapat memperoleh data yang bersifat naratif dan visual dari film serta data konseptual dari literatur pendukung. Semua data dikumpulkan, dikelompokkan, dan diklasifikasikan sesuai dengan fokus penelitian, yaitu regulasi emosi dan bentuk pendampingan keluarga. Tahapan tahapan pengumpulan data yang dimaksud adalah :

- a. Objek yang ingin diteliti dengan cara memutar film dua garis biru.
- b. Menuangkan rekaman dalam bentuk tulisan.
- c. Membagi kajian film dan mengkategorikan isi materi terutama dalam bentuk pendampingan keluarga dalam meregulasi emosi remaja.
- d. Menselaraskan terhadap buku-buku bacaan yang sama dengan judul yang peneliti tulis.

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan analisis isi (*content analysis*), yaitu metode untuk menelaah secara sistematis isi komunikasi guna menafsirkan pesan-pesan simbolik dalam media, baik berupa teks, visual, maupun audio. Pendekatan ini dipilih karena relevan dengan objek kajian berupa film Dua Garis Biru, yang sarat akan adegan, dialog, dan ekspresi visual yang menggambarkan dinamika emosi remaja serta bentuk pendampingan keluarga dalam menghadapi tekanan sosial. Analisis isi memungkinkan peneliti untuk menelusuri bagaimana regulasi emosi tokoh remaja di dalam film dikonstruksi melalui bantuan atau hambatan dari lingkungan keluarga.

Analisis isi dalam konteks ini digunakan untuk mengungkap representasi pendampingan keluarga sebagai upaya meregulasi emosi remaja, berdasarkan teori regulasi emosi James J. Gross. Teknik ini tidak hanya mengevaluasi isi film secara deskriptif, tetapi juga mengaitkan setiap temuan dengan konteks psikososial dan nilai-nilai bimbingan Islam.

Langkah-langkah analisis yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

- a. Unitisasi: Menentukan unit analisis berupa adegan, potongan dialog, dan ekspresi emosional tokoh remaja yang berkaitan dengan dinamika keluarga dan regulasi emosi.
- b. Kategorisasi: Mengelompokkan data ke dalam tema-tema seperti “emosi akibat tekanan sosial”, “dukungan keluarga dalam pengambilan keputusan”, “konflik nilai dengan orang tua”, dan “bentuk regulasi emosi”.
- c. Penafsiran: Mengaitkan setiap kategori dengan teori regulasi emosi Gross meliputi *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive reappraisal*, dan *response modulation*—serta pendekatan bimbingan keluarga dalam Islam.
- d. Kontekstualisasi: Menganalisis setiap kategori berdasarkan konteks budaya, nilai sosial, dan tahapan perkembangan remaja dalam film, untuk menangkap pesan edukatif dan nilai reflektif yang terkandung dalam narasi film.²⁹

²⁹ Klaus Krippendorff, *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology*, 3rd ed. (Los Angeles: SAGE Publications, 2019), 83–106.

Dengan menggunakan teknik analisis isi ini, penelitian berupaya menjelaskan bagaimana representasi pendampingan keluarga dalam film *Dua Garis Biru* dapat memberikan gambaran tentang strategi regulasi emosi remaja secara lebih dalam, dan relevan dengan pendekatan bimbingan dan penyuluhan Islam.

F. Sistematika Penulisan

Dalam sebuah penelitian sistematika penulisan digunakan untuk mendapatkan hasil pembahasan yang sistematis dan konsisten. Penyusunan penulisan yang sedemikian rupa, menunjukkan sebuah penelitian yang jelas sehingga mudah dipahami oleh pembacanya. Dalam hal ini, sistematika penulisan terdiri dari lima bab, diantaranya sebagai berikut:

Bab I, Pendahuluan yang berisi uraian mengenai latar belakang masalah yang menjelaskan pentingnya topik penelitian, rumusan masalah yang memuat akar permasalahan utama yang akan dijawab melalui penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian secara teoritis dan praktis, metode penelitian yang digunakan dalam studi ini, serta sistematika penulisan sebagai peta bagi pembaca dalam memahami alur isi skripsi.

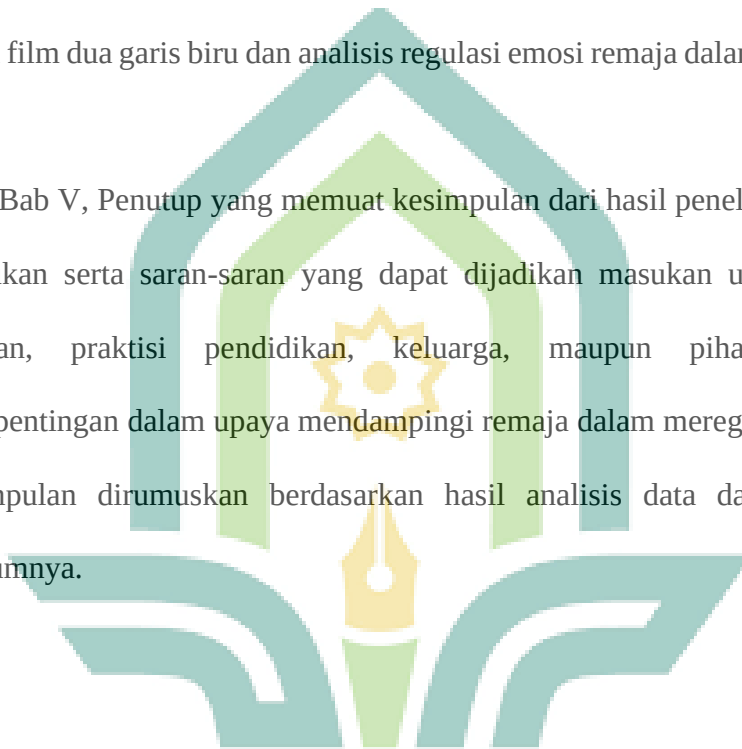
Bab II, Bentuk pendampingan keluarga dan regulasi emosi yang memuat teori-teori yang relevan sebagai dasar pijakan dalam menganalisis topik penelitian. Teori yang dibahas meliputi teori regulasi emosi dan teori bentuk pendampingan keluarga dalam perkembangan remaja.

Bab III, Bentuk pendampingan keluarga untuk meregulasi emosi remaja dalam film *Dua Garis Biru* yang menyajikan hasil dari kajian yang telah

dilakukan penulis terhadap objek penelitian, yaitu gambaran umum film dua garis biru, Bentuk pendampingan keluarga untuk meregulasi emosi remaja dalam film dua garis biru, dan regulasi emosi remaja dalam film dua garis biru.

Bab IV, Analisis Data yang memuat analisis data yang dilakukan berdasarkan pendekatan kualitatif dengan teknik analisis konten. Terdiri dari dua sub bab, Analisis bentuk pendampingan keluarga untuk meregulasi emosi remaja dalam film dua garis biru dan analisis regulasi emosi remaja dalam film dua garis biru.

Bab V, Penutup yang memuat kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan serta saran-saran yang dapat dijadikan masukan untuk penelitian lanjutan, praktisi pendidikan, keluarga, maupun pihak-pihak yang berkepentingan dalam upaya mendampingi remaja dalam meregulasi emosinya. Kesimpulan dirumuskan berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan sebelumnya.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap film *Dua Garis Biru*, dapat disimpulkan bahwa bentuk pendampingan keluarga untuk meregulasi emosi remaja direpresentasikan melalui lima bentuk pendampingan menurut John W. Santrock, yaitu *emotional support* (dukungan emosional), *effective communication* (komunikasi efektif), *parental monitoring* (pengawasan orang tua), *guidance* (bimbingan), dan *autonomy support* (dukungan terhadap kemandirian). Kelima bentuk pendampingan tersebut ditunjukkan melalui keterlibatan aktif orang tua dalam memberikan rasa aman, membangun komunikasi yang terbuka, melakukan pengawasan terhadap kondisi anak, memberikan arahan dalam menghadapi permasalahan, serta memberikan kesempatan kepada remaja untuk belajar bertanggung jawab atas konsekuensi dari tindakannya. Representasi tersebut menunjukkan bahwa keluarga tidak hanya berperan sebagai pengawas, tetapi juga sebagai pendamping yang mampu membantu remaja menghadapi tekanan emosional melalui pola asuh yang mendukung perkembangan psikologis dan sosial mereka.

Perkembangan kemampuan Bima dan Dara dalam mengelola emosi sepanjang alur cerita berdasarkan teori James J. Gross. Pada awal cerita, kedua tokoh memperlihatkan kondisi emosi yang belum teregulasi dengan baik, seperti rasa takut, cemas, bingung, malu, dan kecenderungan menghindari tanggung jawab. Namun, seiring dengan adanya pendampingan keluarga, Bima dan Dara

mampu melalui tahapan regulasi emosi yang meliputi *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive reappraisal*, dan *response modulation*. Perubahan tersebut juga terlihat pada indikator regulasi emosi, yaitu meningkatnya kemampuan menerapkan strategi regulasi emosi, mempertahankan perilaku yang berorientasi pada tujuan, mengontrol respons emosional, serta menerima kondisi yang dihadapi. Dengan demikian, film *Dua Garis Biru* merepresentasikan bahwa pendampingan keluarga memiliki peran yang signifikan dalam mendukung proses regulasi emosi remaja sehingga mereka mampu menghadapi berbagai permasalahan secara lebih adaptif, dewasa, dan bertanggung jawab.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji peran pendampingan keluarga dan regulasi emosi remaja. Peneliti berikutnya disarankan untuk memperluas objek penelitian, baik dengan menganalisis film lain yang mengangkat tema serupa maupun menggunakan pendekatan penelitian yang berbeda, seperti studi lapangan atau metode campuran (*mixed methods*). Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat mengembangkan kajian mengenai faktor-faktor lain yang memengaruhi regulasi emosi remaja, seperti lingkungan sekolah, teman

sebayanya, atau media sosial, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai perkembangan emosional remaja.

2. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan refleksi bagi remaja mengenai pentingnya peran keluarga dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Remaja diharapkan mampu membangun komunikasi yang terbuka dengan orang tua, tidak ragu untuk mencari dukungan ketika menghadapi tekanan emosional, serta mengembangkan kemampuan regulasi emosi agar dapat mengambil keputusan secara lebih bijaksana, bertanggung jawab, dan sesuai dengan nilai-nilai positif dalam kehidupan sehari-hari.

3. Bagi Masyarakat Umum

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya keterlibatan keluarga dalam mendampingi remaja selama masa perkembangannya. Dukungan yang diberikan oleh orang tua dan lingkungan keluarga, baik dalam bentuk dukungan emosional, komunikasi yang efektif, pengawasan, bimbingan, maupun pemberian kesempatan kepada remaja untuk berkembang secara mandiri, merupakan faktor yang dapat membantu remaja mengelola emosinya secara lebih adaptif. Oleh karena itu, masyarakat diharapkan dapat menciptakan lingkungan sosial yang lebih peduli, suportif, dan kondusif sehingga remaja memperoleh dukungan yang dibutuhkan untuk tumbuh menjadi individu yang matang secara emosional dan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsyad, A. (2019). *Media pembelajaran: Pengembangan dan pemanfaatannya* (Edisi revisi). Rajawali Pers.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2022). *Profil kesehatan reproduksi remaja Indonesia*. BKKBN.
- Bahirah, S., Suryani, N., & Marzuki, I. (2019). Peran regulasi emosi dan perhatian orang tua pada social problem-solving remaja yang bersekolah asrama. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 88–94. <https://doi.org/10.30631/ijec.v3i2.88>
- Fitriani, A. (2021). Representasi problematika remaja dalam film Dua Garis Biru. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 13(1), 45–55.
- Gross, J. J. (Ed.). (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). Guilford Press.
- Hurlock, E. B. (2018). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi ke-6). Erlangga.
- Juliyanti, D., & Magistarina, D. (2024). Hubungan antara father involvement dengan regulasi emosi pada remaja madya di Kota Padang. *Ahkam: Jurnal Ilmiah Syariah dan Hukum*, 8(1), 112–120. <https://ejournal.yasin-alsys.org/index.php/ahkam/article/view/2692>
- Kalsum, U., Hawa, S., & Fitriani. (2022). *Langkah-langkah bimbingan konseling Islam bagi anak & remaja* (Edisi revisi). LKiS.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Laporan survei kesehatan Indonesia tahun 2024*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Krippendorff, K. (2019). *Content analysis: An introduction to its methodology* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Noer, G. S. (Director). (2019). *Dua Garis Biru* [Film]. Starvision Plus.
- Pratista, H. (2017). *Memahami film*. Montase Press.
- Putri, R., Alamsyah, R., & Rahmad, T. (2020). Pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi akademik siswa. *JIVA: Jurnal Ilmiah Visi Akuntabilitas*, 5(1), 40–52. <https://journal.iain-manado.ac.id/index.php/JIVA/article/view/2528>
- Rahmawati, A. (2020). *Analisis representasi seksualitas remaja dalam film Dua Garis Biru* (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta.

- Rizqiyah, N. (2018). Tekanan sosial pada remaja di era modern. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 4(2), 76.
- Rohmat. (2017). *Konseling Islam: Konsep dan aplikasi dalam dunia pendidikan*. Deepublish.
- Saifullah, M., & Djuwairiyah, S. (2019). Peran keberfungsian sistem keluarga pada regulasi emosi remaja. *Maddah: Jurnal Keislaman dan Pendidikan*, 4(1), 1–10. <https://journal.ibrahimy.ac.id/index.php/maddah/article/view/510>
- Saguni, F. (2025). *Efikasi diri: Kekuatan regulasi emosi dan optimisme*. Deepublish.
- Santrock, J. W. (2019a). *Adolescence* (16th ed.). McGraw-Hill Education.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan masa hidup* (B. Widiasinta, Penerj.; Edisi ke-13). Erlangga. (Karya asli diterbitkan 2011).
- Sari, I., & Restu, P. (2022). Pengasuhan otoritatif, dukungan teman sebaya dan regulasi emosi dengan perilaku prososial remaja di media sosial. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(1), 1–15. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/8168>
- Servia, C. P. (2019). Interview regarding *Dua Garis Biru* (various media coverage).
- Starvision Plus. (Producer), & Noer, G. S. (Director). (2019). *Dua Garis Biru* [Film]. Starvision Plus.
- Zed, M. (2018). *Metode penelitian kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.