

## Regulasi Emosi Orang Tua yang Mempunyai Anak Autis di Pusat Layanan Autis Kota Denpasar

Sinta Wahidayanti

Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomika dan Humaniora,  
Universitas Dhyana Pura  
Email: sintawahida13@gmail.com

**Abstrak.** Orang tua memiliki tantangan yang lebih besar dalam merawat anak autis, karena anak autis memiliki tantangan yang membuat orang tua harus ekstra dalam pengasuhan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menemukan aspek-aspek serta faktor-faktor yang mendukung regulasi emosi orang tua yang mempunyai anak autis di PLA Kota Denpasar. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Adapun hasil penelitian ini bahwa orang tua yang mempunyai anak autis mampu meregulasi emosinya dengan mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional sehingga dapat bertindak laku secara adaptif sesuai dengan situasi yang terjadi yang didukung oleh keempat aspek yaitu *strategies to emotion regulation, engaging on goal directed behavior, control emotional responses, acceptance of emotional responses* serta tujuh faktor yaitu usia, jenis kelamin, religiusitas, budaya, *goals*, frekuensi dan *capabilities*.

**Kata Kunci:** *Orang tua, Anak Autis, Regulasi Emosi, Kualitatif: Fenomenologi.*

**Abstract.** Parents hold greater challenges in taking care of autistic children since they have bigger challenges which cause parents to be extra in babysitting. This study aimed at describing and finding the aspects and factors supporting the emotional regulations of parents with autistic children at PLA of Denpasar City. In this study, the researcher used qualitative method with phenomenology approach. The result of this study showed that parents who had autistic children were capable of regulating their emotions by evaluating and changing emotional reactions so that they were able to behave adaptively in accordance to the situations supported by 4 aspects namely, *strategies to emotion regulation, engaging on goal directed behavior, control emotional responses and acceptance of emotional responses* and also 7 factors including age, gender, religiousness, culture, *goals*, frequency and *capabilities*.

**Keywords:** *Parents, Autistic Children, Emotion Regulation, Qualitative: Phenomenology.*

## Pendahuluan

Pertumbuhan dan perkembangan adalah proses yang berbeda namun keduanya saling berkaitan satu sama lain dan proses tersebut merupakan perubahan yang terjadi pada setiap makhluk hidup (Jafar & Apt, 2005). Demikian halnya, setiap anak akan melewati proses tumbuh kembang sesuai dengan tahapan usianya, akan tetapi terdapat beberapa faktor yang memengaruhi di antaranya faktor genetik dan lingkungan sejak prenatal, perinatal, dan postnatal (Usman & Sukandar, 2014). Dari beberapa faktor yang memengaruhi tumbuh kembang anak pastinya terdapat permasalahan yang berbeda-beda. Apabila dalam masa perkembangan anak terhambat atau mengalami gangguan, orang yang pertama kali akan merasakan kesedihan serta kekhawatiran terhadap anak tentunya adalah orang tua. Setiap orang tua pasti menginginkan anaknya dapat tumbuh dan berkembang dengan pesat. Menurut Lutfianawati dkk (2019) orang tua yang mempunyai anak dengan gangguan perkembangan seperti halnya retardasi mental sebagian besar mengalami stres ringan. Sedangkan, pada orang tua yang mempunyai anak dengan gangguan autis mengalami tingkat stres yang sangat tinggi, dibandingkan dengan yang dialami oleh orang tua dari anak-anak yang mengalami hampir semua jenis gangguan ataupun masalah kesehatan (Fido & Al-Saad, 2013; Osborne, dkk. 2007). Hal ini juga selaras dengan penelitian Phelps dkk (2009) membuktikan bahwa dari beberapa

orang tua yang memiliki anak disabilitas atau gangguan diantaranya *down syndrome*, *tourette syndrome*, autis dan ADHD, penelitian menemukan bahwa yang memiliki tingkat stres pengasuhan tertinggi adalah orang tua dari anak dengan gangguan autis.

Autis merupakan gangguan perkembangan yang gejalanya sudah tampak sebelum anak mencapai umur tiga tahun yaitu dengan tidak adanya kontak mata dan tidak menunjukkan respons terhadap lingkungan (Saharso, 2004). Strock (Hallahan & Kauffman, 2006) menyatakan autisme merupakan gangguan perkembangan pervasif. Tiga area yang merupakan tanda keterbatasan autis yaitu: keterampilan komunikasi, interaksi sosial, dan pengulangan pola perilaku. Kebanyakan orang tua mengalami *shock* bercampur perasaan sedih, khawatir cemas, takut dan marah ketika mengetahui anaknya mengalami gangguan autis (Safaria, 2005). Menurut Tomanik, Harris dan Hawkins (Pisula, 2011) ditemukan bahwa dua pertiga ibu dari anak autis menunjukkan adanya tingkat stres pengasuhan yang tinggi. Maka dari itu, autis merupakan gangguan yang gejalanya sudah tampak sebelum anak mencapai umur 3 tahun dengan tidak adanya kontak mata serta tidak menunjukkan adanya respons lingkungan. Selain itu, adanya 3 area tanda keterbatasan autis yakni dari segi keeterampilan komunikasi, interaksi sosial dan pengulangan pola perilaku.

Orang tua mempunyai tantangan yang lebih besar dalam merawat anak autis, karena anak autis memiliki perilaku yang membuat orang tua harus ekstra dalam pengasuhan (Chodidjah &

Kusumasari, 2018). Orang tua dituntut menerima kondisi anak dan mengenal lebih dalam mengenai autisme. Orang tua harus memikirkan reaksi lingkungan terhadap anak dan menghadapi keterbatasan-keterbatasan serta kebutuhan khusus anak. Tuntutan-tuntutan tersebut akan memengaruhi emosi orang tua dalam menghadapi anak autisme sehingga harus dikelola dengan baik. Kemampuan orang tua dalam mengelola emosi yang dirasakannya disebut regulasi emosi. Regulasi emosi didefinisikan sebagai cara individu memengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertindak laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi (Gross, Thompson, Garnefski dalam Salamah 2009). Orang tua harus meregulasi emosinya seiring pengasuhan terhadap anak. Kemampuan regulasi emosi yang baik dapat membantu orang tua dalam mengatasi ketegangan, reaksi-reaksi emosional dan mengurangi emosi-emosi negatif.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan di Pusat Layanan Autis Kota Denpasar pada tanggal 23 September 2019 dengan orang tua yang mempunyai anak autisme, peneliti menemukan bahwa narasumber berusaha meregulasi emosinya dengan cara yang berbeda-beda ketika menghadapi permasalahan berkaitan dengan pengasuhan anaknya. Pada subjek KA menyatakan bahwa ketika anaknya ingin meminta sesuatu

barang yang diinginkannya dan terus mengingat akan hal tersebut secara terus menerus, KA meregulasi emosinya dengan berusaha untuk memenuhi serta mengalihkan dengan mengajaknya bermain. Sedangkan pada subjek kedua yaitu EM dalam meregulasi emosinya dengan menahan, menegur, bahkan jika sudah keterlaluhan subjek mencubit sang anak. Tekanan maupun tuntutan yang dialami orang tua selama merawat anak penyandang autisme berbeda-beda pada umumnya. Kemampuan regulasi emosi yang baik diharapkan dapat mengurangi emosi-emosi negatif. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang regulasi emosi dikarenakan anak autisme memiliki perilaku yang membuat orang tua harus ekstra dalam pengasuhan. Tantangan maupun tuntutan yang dialami tersebut akan memengaruhi emosi orang tua dalam menghadapi anak autisme sehingga harus dikelola dengan baik.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan model penelitian fenomenologi. Pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan beberapa metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Unit analisa yang peneliti kaji adalah regulasi emosi orang tua yang mempunyai anak autisme, sedangkan unit amatan dalam penelitian ini adalah Pusat Layanan Autis Kota Denpasar. Adapun karakteristik unit yang akan diamati ialah orang tua yang mempunyai anak autisme di Pusat Layanan Autis Kota Denpasar dan orang tua yang anaknya menjalankan program kelas dan terapi di

Pusat Layanan Autis Kota Denpasar. Subjek dalam penelitian ini berjumlah dua pasang orang tua atau total subjek penelitian adalah berjumlah empat orang yang mudah ditemui, lebih terbuka dan bersedia ikut serta dalam wawancara. Sedangkan, informan dalam penelitian ini ialah 1 orang terdekat yaitu keluarga dari masing-masing subjek serta satu orang informan dari PLA sebagai Koordinator Layanan Umum. Analisis data pada penelitian ini menggunakan model Miles dan Huberman (dalam Herdiansyah, 2015) dengan teknik pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan dan verifikasi. Teknik validasi yang penulis gunakan dalam penelitian ini yaitu triangulasi sumber data melalui penggabungan antara data yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi.

### Hasil dan Pembahasan

Perasaan yang dialami oleh kedua pasangan orang tua ketika mengetahui anak mengalami autis pada saat itu adalah sedih, marah, kecewa dan sedikit tidak terima atas kondisi sang anak. Hal ini pun juga disampaikan oleh (Safaria, 2005) dimana kebanyakan orang tua mengalami *shock* bercampur perasaan sedih, khawatir cemas, takut dan marah ketika mengetahui anaknya mengalami gangguan autis. Tuntutan-tuntutan maupun tantangan yang lebih besar ketika mempunyai anak autis membuat orang tua harus mengatur emosinya seiring pengasuhan sang anak. Regulasi emosi merupakan suatu proses individu dalam memengaruhi emosi yang dimilikinya, kapan individu merasakan

dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut. Proses tersebut meliputi menurunkan dan meningkatkan emosi yang positif maupun negatif (Gross, 2007). Individu yang memiliki kemampuan mengatur emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah (Syahadat, 2013).

Berdasarkan hasil analisis data, peneliti mendapati bahwa Orang tua 1 dan 2 telah memenuhi aspek-aspek regulasi emosi melalui berbagai macam cara seiring dengan pengasuhan sang anak. Selain itu, peneliti juga mendapati adanya faktor-faktor yang mendukung dalam memengaruhi regulasi emosi orang tua yang mempunyai anak autis di PLA Kota Denpasar yaitu usia, jenis kelamin, religiusitas, budaya, *goals*, frekuensi dan *capabilities*. Walaupun pada mulanya orang tua merasakan emosi negatif selama pengasuhan anak namun dengan seiring berjalannya waktu terlebih lagi semenjak anak terdiagnosa mengalami autis pada umur 8 dan 15 tahun yang lalu, orang tua mampu untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertindak laku adaptif sesuai dengan situasi yang terjadi (Gross, Thompson, Garnefski dalam Salamah 2009). Adapun aspek-aspek regulasi emosi orang tua yang mempunyai anak autis di PLA Kota Denpasar sebagai berikut:

#### 1. *Strategies to emotion regulation*

Orang tua memiliki kemampuan dalam *strategies to emotion regulation* dengan berbagai macam cara yaitu

dengan membiarkan sang anak ketika sedang mengalami tantrum, berbagi cerita dengan pasangan maupun dengan temannya ketika mempunyai anak penyandang autis. Selain itu orang tua juga berdoa agar diberikan kesembuhan serta kekuatan selama merawat sang anak serta dapat tetap tenang. Orang tua juga mengambil kegiatan yang positif seperti berkebun, melakukan pekerjaan rumah dengan menyapu serta mengikuti adanya kelas *parenting* yang diadakan di PLA. Ketika sedang penat di rumah pun mereka mengajak sang anak jalan-jalan dan berharap agar anak dapat bersosialisasi. Menurut Dennis (2007), regulasi emosi merupakan strategi yang digunakan oleh individu untuk mengubah jalan dan pengalaman dalam mengungkapkan emosi. Dari hal tersebut orang tua telah memenuhi aspek *strategies to emotion regulation (strategies)* yang dikemukakan oleh Gross (2007) yaitu keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif serta dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.

## 2. *Engaging on goal directed behavior*

Orang tua 1 dan 2 mempunyai kemampuan *engaging on goal directed behavior* ialah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negative yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik selama mengasuh anak penyandang autis yaitu dengan mengajak keluarga termasuk sang anak untuk bepergian atau jalan-jalan. Di sisi

lain, orang tua pernah merasa kecewa terhadap kondisi sang anak tetapi berpikir kembali bahwa ini semua adalah nasib dan merasa bangga sudah diberikan kepercayaan dalam merawat anak spesial serta tidak lupa untuk selalu menjalaninya dengan ikhlas dan tabah. Sedangkan orang tua 2 menganggap bahwa takdir yang diberikan merupakan ada pada kesalahan di dalam kehidupan terdahulu secara Hindu.

Selain itu, orang tua 1 berdoa agar diberikan kesehatan pada dirinya dalam merawat sang anak, mengikuti *sharing-sharing*, serta untuk tidak terpengaruh emosi negatif selama merawat anak terutama ketika anak tengah membuat kesalahan di lingkungan sekitar orang tua berusaha untuk meminta maaf dan menjelaskan terkait kondisi sang anak. Hal ini berbanding terbalik dengan apa yang dikatakan oleh Santrock (2007) dimana para orang tua sering kali menerapkan manipulasi fisik seperti menjauhkan anak dari aktivitas yang membahayakan ke tempat yang mereka inginkan. Sedangkan orang tua 2, pada mulanya memengaruhi emosi dalam hal menjemput anak tetapi seiring beranjaknya usia sang anak menjadikan orang tua terbiasa serta dapatnya dukungan dari teman maupun atasan dalam hal ijin ketika menjemput anak sehingga tidak mengakibatkan konflik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang ditemukan Gottman (1997) menunjukkan bahwa dengan mengaplikasikan regulasi emosi dalam kehidupan akan berdampak positif baik dalam kesehatan fisik, keberhasilan akademik, kemudahan dalam membina hubungan dengan orang lain dan

meningkatkan resiliensi. Berdasarkan paparan di atas, seluruh subjek orang tua 1 dan 2 telah memenuhi aspek *engaging on goal directed behavior* yang dikemukakan oleh Gross (2007) yaitu kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.

### 3. *Control emotion responses*

Keseluruhan subjek orang tua 1 dan 2 pada mulanya tidak dapat mengontrol emosi marah maupun menangis saat anak sedang tantrum atau tidak dapat di *handle* hingga membuat orang tua melampiaskan emosi tersebut dengan memukul paha dan mencubit sang anak, namun setelah itu pada orang tua 1 dapat segera kembali memeluk sang anak berbeda dengan orang tua 2 yang seiringnya waktu tidak lagi melakukan hal tersebut dikarenakan orang tua berpikir kembali bahwa sang anak memang dalam kondisi yang tidak normal dan membiarkan atau mendiamkan sang anak agar emosi dapat terkendali karena merasa anak tidak mengerti jika mereka sedang kesal atau marah. Hal itu sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh Gratz & Roemer (2004), bahwa seseorang hanya dalam waktu singkat merasakan emosi yang berlebihan dan dengan cepat menetralkan kembali pikiran, tingkah laku, respon fisiologis dan dapat menghindari efek negatif akibat emosi yang berlebihan.

Ketika sedang merasakan emosi negatif, orang tua pun dapat tetap menunjukkan respon emosi yang baik di lingkungan sekitar begitu pula dengan

orang tua 1 yang berusaha meminta maaf terhadap orang di sekitar jika anak membuat kesalahan. Seperti yang diungkapkan oleh Hetherington dan Parke (dalam Faridh, 2008) bahwa individu yang mampu meregulasi dirinya, maka individu tersebut akan dapat memahami dan mengetahui perilaku seperti apa yang dapat diterima oleh lingkungan. Berdasarkan hal tersebut, seluruh subjek telah memenuhi aspek *control emotional responses (impulse)* yang dikemukakan oleh Gross (2007) yaitu kemampuan individu untuk mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), meskipun awalnya orang tua tidak dapat mengontrol emosinya namun selepas itu mereka dapat kembali menunjukkan respon emosi yang tepat sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan.

### 4. *Acceptance of emotional response*

Berdasarkan hasil penelitian, seluruh subjek mampu dalam *acceptance of emotional response* seiring berjalannya waktu. Orang tua dapat menerima dengan sabar dan ikhlas sembari mencari berbagai pengobatan baik medis maupun non medis terlebih lagi dalam menerapkan *diet therapy*. Danuatmaja (2003) menyatakan bahwa orangtua perlu memperkaya pengetahuan mengenai autisme terlebih lagi pengetahuan mengenai terapi yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan anak. Orang tua 1 pun merasa bersyukur karena sang anak tidak separah dengan anak autis lainnya, dalam merawat anak ia juga berusaha bersikap tegas, serta merasa ketika mempunyai anak autis

menjadikan mereka hemat dan tidak berfoya-foya terutama dalam mengajak jalan-jalan anak serta tidak lagi menyediakan makanan sembarangan seperti dahulu. Berbanding terbalik dengan apa yang disampaikan oleh Zager (2005) kesulitan keuangan terkait dengan membesarkan anak yang dihadapi oleh keluarga pada umumnya, seringkali lebih intens dan berlangsung secara berkelanjutan pada keluarga yang memiliki anak dengan gangguan autisme. Lain halnya dengan orang tua 2, mereka berpasrah dengan kondisi sang anak karena merasa sudah tidak bisa diperbaiki lagi dan tidak bisa berbuat banyak hal lagi atas kondisi sang anak, orang tua menganggap bahwa ia telah ditakdirkan oleh Tuhan dan dipercaya menjadi orang tua pilihan ketika mempunyai anak autisme. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Rachmayanti & Anita (2007) bahwa salah satu bentuk penerimaan yang terjadi pada orangtua adalah menyadari akan apa yang bisa dilakukan anak dan apa yang belum bisa dilakukan anak. Dalam hal tersebut, orang tua 1 dan 2 telah memenuhi aspek *acceptance of emotional response* yang dikemukakan oleh Gross (2007) kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

Selain itu, adapun faktor-faktor pendukung dalam memengaruhi regulasi emosi orang tua yang mempunyai anak autisme di PLA Kota Denpasar yaitu sebagai berikut:

#### 1. Usia

Peneliti menemukan usia pasangan yang dimiliki oleh subjek

orang tua 1 dan 2 berkisar antara 40-54 tahun. Penelitian menunjukkan bahwa bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi, dimana semakin tinggi usia maka semakin baik kemampuan regulasi emosinya sehingga menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol (Gross, 2007). Hal itu juga selaras dengan apa yang disampaikan oleh Brenner dan Salovey (dalam Salovey & Sluyter, 1997) dimana semakin bertambahnya usia seseorang maka relatif semakin baik dalam meregulasi emosi. Selain itu Hurlock (1996) mengungkapkan bahwa usia 40–54 tahun berada dalam rentang perkembangan dewasa madya, yaitu antara usia 40-60 tahun. Sebagian besar individu telah mampu menentukan masalah-masalah mereka dengan cukup baik sehingga menjadi cukup stabil dan matang secara emosi begitu pula terhadap kemampuan regulasi emosi yang dimiliki oleh subjek orang tua 1 dan 2 yang mempunyai anak autisme di PLA Kota Denpasar.

#### 2. Jenis Kelamin

Menurut Gross (2007) perempuan menunjukkan sifat feminimnya dengan mengekspresikan emosi sedih, takut, cemas dan menghindari mengekspresikan emosi marah dan bangga yang menunjukkan sifat maskulin (regulasi pada perasaan marah dan bangga). Sedangkan laki-laki lebih mengekspresikan emosi marah dan bangga untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi (regulasi terhadap emosi takut, sedih dan cemas). Pada penelitian ini, peneliti hanya

mendapati salah satu orang tua yaitu dari pihak ayah yang mengekspresikan emosi marah sedangkan 3 subjek lainnya tidak menunjukkan adanya perbedaan dalam mengekspresikan emosi baik dari perempuan dan laki-laki sama-sama memunculkan ekspresi sedih, marah maupun kecewa. Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian Simon & Nath (2004) menemukan bahwa laki-laki dan perempuan berbeda dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun non-verbal sesuai dengan jenis kelaminnya.

### 3. Religiusitas

Faktor lainnya yang mendukung dalam regulasi emosi subjek ialah religiusitas. Seseorang yang tinggi tingkat religiusitasnya akan berusaha untuk menampilkan emosi yang tidak berlebihan bila dibandingkan dengan orang yang tingkat religiusitasnya rendah. Dengan berdoa, orang tua dapat tetap tenang ketika sedang mengalami emosi negatif selama merawat anak autis, selain itu orang tua juga memohon agar diberikan kesehatan, kesembuhan, serta kekuatan selama merawat anak yang mengalami gangguan autis. Orang tua juga menganggap bahwa Tuhan telah mempercayakannya untuk menjadi orang tua pilihan ketika mempunyai anak autis. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan oleh (Gross, 2007) bahwa religiusitas memengaruhi seseorang meregulasi emosinya. Begitu pula dengan apa yang dikemukakan oleh Glock dan Starck (dalam Ancok & Suroso, 2004) bahwa religiusitas individu dapat dilihat dari beberapa dimensi yang dikemukakan oleh pertama, dimensi keyakinan yakni melihat sejauh

mana seseorang menerima dan mengakui doktrin agama yang meliputi keyakinan atau kepercayaan terhadap Tuhan, sifat-sifat Tuhan, adanya utusan atau Nabi, percaya adanya surga dan neraka serta ganjaran baik atau buruk atas perilaku yang dilakukan. Begitu pula dengan subjek pada penelitian ini yang berumat Hindu, dalam meregulasi emosinya ia berpikir bahwa apa yang terjadi pada saat ini merupakan kesalahan terdahulu secara ajaran umat Hindu. Umat Hindu mempunyai keyakinan dan percaya dengan adanya Panca Sradha, yang merupakan lima keyakinan dasar umat Hindu, salah satu dalam keyakinan dasar umat Hindu tersebut merupakan ajaran karmaphala, yaitu keyakinan untuk mempercayai adanya hukum sebab akibat. Setiap perbuatan manusia secara hirarki akan mendapatkan hasil baik maupun buruk. Karena dalam ajaran karmaphala, keadaan manusia dalam suka maupun duka disebabkan oleh hasil perbuatan manusia itu sendiri yang dilakukan dalam menjalani kehidupan sekarang maupun kehidupan terdahulu (Dira & Juliantara 2019).

### 4. Budaya

Budaya memengaruhi regulasi emosi yang dilakukan oleh subjek orang tua yang mempunyai anak autis. Menurut Gross (2007) budaya merupakan norma atau *belief* yang terdapat dalam kelompok masyarakat tertentu dapat memengaruhi cara individu menerima, menilai suatu pengalaman emosi, dan menampilkan suatu respon emosi. Begitu pula dari penjelasan *ethnotheories* tentang emosi dipahami bahwa budaya memengaruhi



pengalaman emosi dan dengan demikian juga memengaruhi regulasi emosi (Holodyski & Friedlmeier, 2005). Dari hasil penelitian, orang tua cenderung memiliki budaya yang bersifat kolektivisme. Menurut Hofstede (1991) kolektivisme menunjukkan keadaan masyarakat dimana setiap anggotanya terintegrasi dalam ikatan kelompok yang kuat dan terpadu sepanjang rentang hidup mereka untuk saling melindungi satu sama lain. Pada negara dengan tingkat kolektivisme yang tinggi, individu mempunyai kepedulian terhadap individu lain dalam kelompok serta mengharapkan orang lain untuk peduli terhadap dirinya secara timbal balik. Hofstede (1991) menempatkan Indonesia sebagai bangsa dengan nilai budaya kolektivisme yang tinggi bila dibandingkan dengan India, Jepang, Malaysia, Philipina dan negara-negara Arab. Hal tersebut dibuktikan oleh orang tua sebagai warga negara Indonesia yang memiliki budaya kolektivisme terkait dengan kemampuannya dalam meregulasi emosi seperti berbagi cerita dengan pasangan maupun teman, mengajak keluarga jalan-jalan, mengikuti kegiatan kelas *parenting* di PLA guna mendapatkan pengetahuan dan saling berbagi solusi dengan orang tua yang sesama mempunyai anak autis. Hal tersebut sesuai dengan pendapat dari Gross (2007) yaitu apa yang dianggap sesuai oleh budaya atau *culturally permissible* dapat memengaruhi cara seseorang berespon dalam berinteraksi dengan orang lain dan dalam cara ia meregulasi emosi.

#### 5. Goals

*Goals* atau tujuan dilakukannya regulasi emosi merupakan keyakinan orang tua terhadap pengalaman terdahulu yang dialaminya terutama dalam hal yang menimbulkan emosi negatif menjadikan mereka dapat menerima dan memahami kondisi sang anak dengan seiring berjalannya waktu serta orang tua dapat mampu merespon emosi yang dirasakan dengan tepat. Hal ini sejalan dengan Santrock (2007) menjelaskan regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengatur rangsangan (misalnya kemarahan) dalam rangka beradaptasi dan meraih suatu tujuan secara efektif. Regulasi emosi juga melibatkan perubahan satu atau lebih aspek dari emosi termasuk memunculkan situasi, perhatian, penilaian, subjektif pengalaman, perilaku atau fisiologi (Mauss, dkk, 2007).

#### 6. Frekuensi

Orang tua memiliki adanya frekuensi atau seberapa sering mereka melakukan regulasi emosi dengan berbagai macam cara untuk mencapai suatu tujuan (Gross, 2007). Adapun cara-cara yang sering dilakukan oleh orang tua yaitu dengan membiarkan anak ketika tantrum, bercerita pada pasangan maupun dengan teman, berdoa, melakukan kegiatan positif, jalan-jalan, merawat anak dengan ikhlas, *sharing*, relasi baik dengan orang lain, memeluk, memahami kondisi anak, menahan emosi, sabar, melakukan yang terbaik dengan mencari berbagai pengobatan untuk anak dan bersyukur. Dengan seringnya orang tua melakukan regulasi emosi berbagai macam cara maka orang tua mampu menyesuaikan emosi yang

sedang dirasakannya selama merawat anak autis. Hal itu juga sejalan dengan yang disampaikan Gruyak dkk (2011) bahwa regulasi emosi memungkinkan fleksibilitas dalam emosi merespon sesuai dengan apa yang dirasakan oleh seseorang dengan berbagai tujuan untuk masa panjang.

### 7. *Capabilities*

Orang tua memiliki *trait* kepribadian ekstrasversi yang mengacu pada hal-hal yang dapat mereka lakukan dalam meregulasi emosinya yaitu dengan bercerita kepada pasangan maupun teman, jalan-jalan, mengadakan *sharing*, mengikuti kegiatan *parenting* di PLA serta bersyukur dan menerima segala peristiwa yang telah terjadi terkait kondisi anak. Hal ini sejalan dengan teori yang dipaparkan mengenai kepribadian ekstrasversi yaitu merupakan himpunan bagian dari sifat dengan model yang berbeda, yang di dalamnya mencakup sifat-sifat suka bersosialisasi, emosi

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa orang tua yang mempunyai anak autis di PLA Kota Denpasar mampu meregulasi emosinya dengan mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional sehingga dapat bertindak laku secara adaptif sesuai dengan situasi yang terjadi yang didukung oleh keempat aspek yaitu *strategies to emotion regulation, engaging on goal directed behavior, control emotional responses, acceptance of emotional response* serta 7 faktor yaitu usia, jenis kelamin, religiusitas, budaya, *goals*, frekuensi, dan *capabilities*. Adapun saran bagi orang

positif, dan optimisme. Ekstrasversi dapat didefinisikan dalam pengertian sempit dan pengertian yang luas. Dalam pengertian sempit, ekstrasversi adalah individu yang senang membangun hubungan sosial dengan orang lain. Dalam definisi yang luas, ekstrasversi dapat mencakup banyak komponen perilaku yang berbeda-beda seperti ketegangan, kehangatan, emosi positif, serta senang melakukan aktivitas (Depue & Collins, dalam Weiner, 2003). Individu dengan kepribadian ekstrasversi terlihat aktif dalam mencari rangsang dari luar dan memiliki daya toleransi terhadap stres yang besar (Alwisol, 2006). Oleh karena itu, orang tua yang memiliki kepribadian ekstrasversi mampu meregulasi emosinya ketika sedang merasakan stres atau emosi negatif dalam menghadapi permasalahan terkait dengan kondisi anak yang mengalami gangguan autis dengan mencari rangsangan dari luar.

Orang tua yang mempunyai anak autis, diharapkan dapat mengelola emosi dalam menghadapi permasalahan selama merawat anak terutama dari pihak ibu agar mampu mengelola emosi sedih dan dari pihak ayah agar mampu mengelola emosi marah sehingga dapat bertindak laku secara adaptif sesuai dengan situasi yang terjadi selama merawat anak autis. Selain itu, orang tua juga diharapkan mampu meneruskan karma (perbuatan) baik yang telah dilakukan selama merawat anaknya agar dapat mengalami perkembangan yang lebih baik. Bagi Masyarakat, diharapkan dapat memahami berbagai gejolak emosi yang dialami oleh orang tua yang mempunyai anak autis, tidak memberikan stigma

negative dan dapat mendukung secara moral sehingga dapat meningkatkan emosi positif terhadap orang tua yang mempunyai anak autis. Bagi PLA Kota Denpasar, diharapkan dapat terus mengadakan maupun mengembangkan kegiatan yang dapat membantu orang tua dalam pemecahan masalah selama merawat anak autis khususnya pada pengelolaan emosi. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti regulasi emosi dapat menggunakan orang tua yang mempunyai anak autis dengan rentang usia anak yang lebih dini serta lebih menggali dan mengembangkan informasi tidak hanya pada orang tua yang mempunyai anak autis, tetapi juga dapat melakukan pada orang tua yang mempunyai anak berkebutuhan khusus lainnya.

#### Pustaka acuan

- Ancok, D & Suroso. (2004). *Psikologi Islam*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Alwisol. (2006). *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: UMM Press.
- Chodidjah, S., & Kusumasari, A. P. (2018). Pengalaman Ibu Merawat Anak Usia Sekolah dengan Autis. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 94-100.
- Danuatmaja, B. (2003). *Terapi autis dirumah*. Jakarta: Puspa Swara.
- Dennis, T. A. (2007). Interactions Between Emotion Regulation Strategies and Affective Style: Implications for Trait Anxiety Versus Depressed Mood. *Journal Hunter College*, 200-207.
- Dira, A. A. G., & Juliantara, I. W. W. (2019). Interpretasi Nilai Filosofis Teks Sri Jayakasunu. *Vidya Wertta: Media Komunikasi Universitas Hindu Indonesia*, 2(2), 257-268.
- Faridh, R. (2008). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan kenakalan remaja. *Naskah publikasi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Fido, A., & Al-Saad, S. (2013). Psychological effects of parenting children with autism prospective study in Kuwait. *Journal of Psychiatry*, 3, 5 – 10.
- Gottman, J. (1997). *Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting*. New York: Rockefeller Center.
- Gratz, K.L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation and difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. Vol. 26, No. 1.
- Gross, J. J (2007). *Handbook of Regulation Emotion*. USA: The Guildford Press.
- Gruyak, A., Gross J, J., Ektin, A. (2011). Explicit and Implicit Emotion Regulation: A Dual-Process Framework, *Cognition And Emotion*, 25.3,p 400-412, USA: Published Psychology Press.
- Hofstede, Geert. (1991). *Cultures and Organizations, Software of The*

- Mind*. England: McGraw-Hill Book Company.
- Hurlock, Elizabeth. (1996). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, edisi kelima*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Holodynski, F. & Friedlmeier, W. (2005). *Development of Emotions and Their Regulation; An Internalization Model*. New York: Springer.
- Hallahan, D. P., & Kauffman, J. M. (2006). *Exceptional Learners: Introduction to Special Education, 10th edition*. United States: Pearson Education, Inc.
- Herdiansyah, H. (2015). *Wawancara, Observasi, dan Focus Groups Sebagai Instrumen Penggalan Data Kualitatif*. Depok: PT. Rajadrafindo Persada.
- Jafar, N., & Apt, M. K. (2005). *Pertumbuhan dan Perkembangan*. *Jurnal Universitas Hassanudin*. <http://repository.unhas.ac.id/>. [Diakses pada 20 Oktober 2019].
- Lutfianawati, D., Perwitaningrum, C. Y., & Kurnia, R. T. R. (2019). Stres Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Dengan Retardasi Mental. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 1(1).
- Mauss, I. B., Bunge, S. A., Gross, J. J. (2007). Automatic Emotion Regulation, *Journal Compilation Social and Personality Psychology Compass*, 1.10, California: Published Blackwell Publishing Ltd.
- Phelps, K. W., McCammon, S. L., Wuensch & Golden, J. E. (2009). Enrichment, Stress, and Growth from Parenting an Individual with an Autism Spectrum Disorder. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 34 (2), 133-141.
- Pisula, E. (2011). Parenting stress in mothers and fathers of children with autism spectrum disorders. *A comprehensive book on autism spectrum disorders*, 5, 87 – 106.
- Rachmayanti, S. & Anita Z. (2007). Penerimaan Diri Orang Tua Terhadap Anak Autis dan Perannya dalam Terapi Autis. *Jurnal Psikologi*, 1 (1),7-17.
- Salovey, P. & Sluyter, D. J. (1997). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications*. New York: Basic Books.
- Saharso, D. (2004). Peran Neurologi Pediatri dalam Usaha Melawan Autisme. *Anima Indonesian Psychological Journal*. Vol 20. No: 2. 116-127.
- Simon, R. W., dan Nath, L. E. (2004). Gender and Emotion in The United States: Do Men and Women Differ in Self-reports of Feelings and Expressive Behavior? *American Journal of Sociology*, 109.
- Safaria, T. (2005). *Autisme: Pemahaman Baru untuk Hidup Bermakna Bagi Orang Tua*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan anak: jilid dua*. Jakarta: Erlangga.

- Salamah, A. (2009). *Gambaran Emosi dan Regulasi Emosi pada Remaja yang Memiliki Saudara Kandung Penyandang Autis*. Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Syahadat, Y. M. (2013). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak. *Humanitas*, Vol. X. No. 1.
- Usman, H., & Sukandar, H. (2014). Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia 3-24 Bulan di Daerah Konflik. *Kesmas: National Public Health Journal*, 9(1), 44-49.
- Weiner, I. B. (2003). *Handbook of Psychology, Volume 5: Personality and Social Psychology*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Zager, D. (2005). *Autism spectrum disorders: Identification, education, and treatment*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

