REGULASI EMOSI PADA ORANGTUA YANG MEMILIKI ANAK CERDAS ISTIMEWA

Nurhera
Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
tiety.psikologi@gmail.com

Abstract

The purpose of this research was to determine the dynamics of self-concept at the beginning of adult *child abused* victim and the impact of self-concept on behavior in the community. Subject of the research is 2 adult male and female who have been victims of *child abused*. Data collection techniques in this study was conducted using semi-structured interviews, non-participant observation and graphic tests (BAUM, DAP, HTP).

Data analysis was done in this research using is content analysis (content analysis) is a method of analysis used in this research to describe the dynamics of self-concept at the beginning adult child abused victims. The approach used in this research is defined as a case study of the case is the case of a phenomenon that is present in a limited context. The case may be individuals, small groups, roles, communities, and even a country.

The results of this research indicate that after receiving a *child abused* two subjects had low confidence but after a subject growing up, self-concept is formed on both subjects are positive self-concept. Positive self-concept is formed the support and motivation of others (friends), awareness of spirituality such as prayer and multiply prayers, and always take lessons from what has happened. The impact of a positive self concept makes better relationships with the community and the subject easier to get along with other people

Keywords : Self-Concept, Adult, Child Abused

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika regulasi emosi dan faktor regulasi emosi pada orangtua yang memiliki anak cerdas istimewa. Subjek penelitian ini adalah dua orangtua yang memiliki anak cerdas istimewa, adapun kriteria anak cerdas istimewa yaitu anak yang memiliki IQ 130 ke atas berdasarkan Skala Tes Binet dan WISC. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara semi terstruktur dan observasi partisipan pasif .

Hasil penelitian menunjukan bahwa (1) dinamika regulasi emosi yang dijumpai pada orangtua yang memiliki anak cerdas istimewa meliputi seleksi situasi, modifikasi situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif, dan respon modulasi; (2) factor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada orangtua

yang memiliki anak cerdas istimewa berupa faktor kognisi dan faktor dukungan sosial dari keluarga.

Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat persamaan dinamika regulasi emosi dan faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada kedua subjek penelitian.

Kata Kunci: regulasi emosi, cerdas istimewa

PENDAHULUAN

Orangtua adalah pihak yang ikut merasakan keunikan setiap anak, oleh karena itu orangtua masa kini mau tidak mau harus turut terlibat secara aktif dalam sistem pengasuhan anak, termasuk apabila anaknya dikategorikan cerdas istimewa. Begitu seorang anak terdeteksi sebagai seorang anak yang mengalami lompatan perkembangan kognitif (cerdas istimewa), para orangtua adalah pihak pertama yang harus memahami berbagai keunikan anak tersebut. Hal ini disebabkan anak-anak cerdas istimewa bukanlah sebagai populasi yang homogen, sehingga pengasuhan harus terus berjalan secara berkesinambungan hingga anak mampu mandiri dan berfungsi dengan baik di tengah masyarakat.

Kesulitan pengasuhan yang paling dirasakan orangtua anak cerdas istimewa adalah anak-anak ini terlalu banyak bergerak sehingga terkesan hiperaktif dan konsentrasinya terganggu, keras kepala, banyak kemauannya, selalu membantah, mempertanyakan peraturan, sulit diajari, hanya mau mengerjakan sesuatu atas dasar dorongan motivasi internalnya, terlalu ekstrovert atau introvert, perfeksionis, memunculkan masalah perilaku dan masalah sosial emosional sehinnga banyak orangtua yang terkadang lepas kontrol. Bentrok antar orangtua dan anak sering kali terjadi yang dapat menyebabkan gagalnya pengasuhan, pendidikan, dan pembentukan karakter anak. Dampak lainnya adalah jatuhnya harga diri anak, merosotnya konsep diri, perilaku agresif, atau masuknya anak ke dalam tingkat depresi yang membutuhkan pertolongan profesional.

Masalah sosial emosional anak-anak cerdas istimewa ini telah banyak dibahas oleh para ahli misalnya oleh Silverman (Baum, dkk, 2004). Orangtua memiliki peran penting dalam menangani anak cerdas istimewa. Orangtua diharapkan mampu mengorganisir kebutuhan dan tuntutan dari anak cerdas istimewa, hal yang seringkali menimbulkan tantangan tersendiri karena anak cerdas istimewa terlalu banyak menuntut dan sulit berkonsentrasi. Stres yang dirasakan orangtua bersumber dari banyaknya tuntutan yang terkadang tidak mampu dipenuhi sehingga terkadang memancing emosi orangtua. Sebagian anak cerdas istimewa juga bermasalah secara akademik seperti *underachiever* karena anak subjek lebih banyak bermain. Hal-hal seperti itulah yang terkadang membuat subjek mengalami emosi negatif hingga mencapai keadaan marah yang meluap. Dalam kondisi-kondisi seperti itulah dibutuhkan strategi–strategi dalam meregulasi emosi.

Thompson (Kostiuk dan Gregory, 2002) menggambarkan regulasi emosi sebagai kemampuan merespon proses–proses ekstrinsik dan intrinsik untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi yang intensif dan menetap untuk mencapai suatu tujuan. Hal ini berarti apabila seseorang mampu mengelola emosi–emosinya secara efektif, maka ia akan memiliki daya tahan yang baik dalam menghadapi masalah.

Lazarus (1975) mengatakan bahwa regulasi emosi merupakan pengontrolan perilaku baik yang tampak dalam kaitanya dengan emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk dapat

mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Pengekspresian emosi, baik negatif ataupun positif, merupakan hal yang sehat dan konstruktif asalkan dilakukan dengan tepat. Pengekspresian yang tepat menurut Reivich dan Statte (2002) merupakan salah satu kemampuan individu yang resilien yaitu individu yang mampu bersikap tenang meskipun dihadapkan dengan berbagai tekanan.

Kata emosi berasal dari kata kerja bahasa latin yang berakar dari kata "*movere*" yang memiliki arti menggerakkan atau bergerak. Penambahan awalan "e" agar memberi arti bergerak menjauh, yang menyiratkan bertindak atau melakukan sesuatu hal yang mutlak dalam emosi. Emosi lebih merujuk keadaan biologis dan psikologis yang memliki perasaan dan pikiran–pikiran yang mendorong kecenderungan untuk bertindak (Goleman, 1996).

Thompson (Kostiuk dan Gregory, 2002) menggambarkan regulasi emosi sebagai kemampuan merespon proses–proses ekstrinsik dan intrinsik untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi yang intensif dan menetap untuk mencapai suatu tujuan. Ini berarti apabila seseorang mampu mengelola emosi–emosinya secara efektif, maka ia akan memiliki daya tahan yang baik dalam menghadapi masalah.

Gross (2007) menjelaskan aspek–aspek regulasi emosi sebagai berikut : (1) dapat mengatur emosi dengan baik yaitu emosi positif maupun emosi negatif; (2) dapat mengendalikan emosi sadar, mudah, dan otomatis; dan (3) dapat menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya.

Menurut Gross dan Thompson (2007) ada lima proses dalam regulasi emosi yaitu: (1) seleksi situasi yaitu individu mendekati atau menghindari orang, tempat, atau objek; (2) modifikasi situasi yang bertujuan untuk mengubah situasi sehingga mengubah dampak emosionalnya, sama dengan *problem-focused coping;* (3) penyebaran perhatian; (3) perubahan kognitif, yaitu perubahan penilaian termasuk disini pertahanan psikologis dan pembuatan pembandingan sosial, pada umumnya merupakan transformasi kognisi untuk mengubah pengaruh kuat emosi dari situasi; serta (5) respon modulasi, yang bertujuan untuk mempengaruhi fisiologis, pengalaman, atau perilaku aspek dari respon emosional.

Menurut Gross dan John (2003) ada dua bentuk dalam strategi regulasi emosi. Pertama, awal tindakan (*antecedence focused emotion regulation* atau *reappraisal*). Regulasi awal terdiri dari perubahan berpikir tentang situasi untuk menurunkan dampak emosional. Regulasi awal dianggap lebih efektif daripada regulasi akhir karena regulasi awal mengurangi pengalaman dan perilaku pengungkapan emosi yang tidak mempunyai dampak pada memori. Kedua, regulasi yang terjadi pada akhir tindakan (*response focused emotion regulation* atau *suppresion*). Regulasi akhir menghambat keluarnya tanda-tanda emosi. Regulasi akhir mengurangi pengungkapan perilaku, gagal dalam mengurangi pengalaman emosi, mempengaruhi memori dan menaikkan respon fisiologis antara orang yang bersangkutan dengan lingkungan sosialnya.

Individu yang terbiasa menggunakan strategi *reappraissal* akan mengalami (*experience*) dan lebih sedikit mengekspresikan emosi positif dan emosi negatif, memiliki hubungan yang lebih dekat dengan orang lain dan memiliki tingkat kebahagiaan *(personal well being*) yang tinggi. Sebaliknya individu yang menggunakan strategi *suppression* akan lebih sedikit mengekspresikan emosi negatif dalam bentuk perilaku daripada mengalami tingkat emosi negatif yang lebih besar dan memiliki hubungan yang kurang dekat secara emosional serta memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih rendah (Gross dan John, 2003).

Istilah kemampuan dan kecerdasan luar biasa sering dipadankan dengan istilah *gifted* atau berbakat. Sebutan lain bagi anak cerdas istimewa ini antara lain *genius*, *bright*, dan *talented*.

Semua sebutan ini menurut Soemantri (2006) merujuk kepada adanya keunggulan kemampuan yang dimiliki seseorang. Satu ciri yang paling umum diterima sebagai ciri anak berbakat ialah memiliki kecerdasan yang lebih tinggi dari anak normal, sebagaimana diukur oleh alat ukur kecerdasan (IQ) yang sudah baku. Pada mulanya memang tingkat kecerdasan (IQ) dipandang sebagai satu-satunya ukuran anak berbakat. Pandangan ini disebut pandangan berdimensi tunggal tentang anak berbakat.

Adapun Renzuli (Hawadi, 2002) merumuskan konsep pemikiran bahwa keberbakatan itu terbentuk dari hasil interaksi tiga kluster aspek penting, yaitu: kecakapan di atas rata-rata, komitmen tugas yang tinggi, dan kreativitas. Pikiran ini tampak memadukan semua dimensi keberbakatan yang dibicarakan di atas, yakni: kecakapan intelektual, prestasi akademis, kreativitas dan bakat, serta aspek sosial.

Pengukuran cerdas istimewa merupakan sesuatu yang rumit, dengan dasar penentuan adalah pada hasil skor tes dan kemudian dilakukan interpretasi. Tujuan melakukan identifikasi adalah dapat mengetahui lebih awal potensi yang dimiliki dan membuat hal tersebut unik dan bisa bermanfaat untuk komunitas. Namun selain itu tes yang digunakan untuk mengukur kecerdasan istimewa di antaranya adalah *Slosson Full-Range Intelligence Test* (S-FRIT), WISC dan Tes Binet. Tes S-FRIT ada sejumlah aspek kemampuan mental individu yang dapat diukur. S-FRIT mampu secara tegas menyaring dan memisahkan kemampuan Verbal dari kemampuan Non Verbal bahkan ketika kemampuan berbahasa yang dimiliki individu terbatas. S-FRIT memberikan suatu perangkat pengukuran yang lebih cepat namun mampu menyediakan informasi yang lebih luas daripada tes-tes singkat inteligensi lainnya yang beredar (Slosson, 2006). Tujuan S-FRIT dimaksudkan sebagai pelengkap atau instrumen tambahan (supplement) bagi instrumen tes inteligensi lainnya yang lebih lama (waktu pengadministrasiannya) seperti : WISC-III, WISC-IV, K-ABC, atau *the* Stanford-Binet IV dan V. S-FRIT dikembangkan dengan mengacu kepada teori CHC (Cattel-Horn-Carrol), yaitu teori inteligensi dengan model tiga strata hirarki kemampuan kognitif manusia. Teori ini merupakan teori paling mutakhir dan paling diterima oleh kalangan ahli-ahli psikologi kontemporer.

Tes Binet berasal dari ahli psikologi Prancis ialah Alfred Binet. Awal dari tes Binet adalah ketika Alfred Binet mendapat tugas dari pemerintahnya untuk mendeteksi anak–anak yang kecerdasanya terbelakang, Binet berasumsi bahwa kecerdasan sebaiknya diukur dengan tugas-tugas yang menggunakan penqalaran dan pemecahan masalah, bukan menggunakan kemampuan atau keterampilan motorik (Sukadji, 1981).

Skala Inteligensi Wechsler untuk anak-anak timbul secara logis dari skala inteligensi Wehsler Bellevue untuk pemuda dan orang dewasa. Sebenarnya sebagian besar dari aitem-aitem skala WISC ini berasal dari bentuk II, skala-skala sebenarnya, dimana tambahan-tambahanya menjadi aitem baru yang lebih mudah (Wechsler, 1993).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika regulasi emosi pada orangtua yang memiliki anak cerdas istimewa dan faktor–faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada orangtua yang memiliki anak cerdas istimewa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yaitu penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tantang apa yang dialami oleh subjek penelitian, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain–lain secara holistik dan dengan deskripsi dalam bentuk kata–kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dengan memanfaatkan berbagai metode

alamiah (Moleong, 2005). Oleh sebab itu dalam penelitian yang menggunakan metode kualitatif, teorinya berfungsi sebagai kisi–kisi yang membatasi penelitian agar terkonsentrasi pada penelitian. Penggunaan metode kualitatif maka data yang didapat akan lebih lengkap, lebih mendalam, kredibel, dan bermakna sehingga tujuan penelitian dapat tercapai.

Pendekatan analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis isi (*content analysis*). Analisis isi (*content analysis*) adalah penelitian yang bersifat pembahasan mendalam terhadap isi suatu informasi tertulis. Suatu teknik penelitian untuk membuat inferensi–inferensi yang ditiru (*replicable*) dan sahih data dengan memperhatikan konteksnya (Saebani, 2009).

Penelitian menggunakan pendekatan analisis isi karena dengan pendekatan ini peneliti dapat mengungkap pembahasan mendalam terhadap isi suatu informasi tertulis pada jawaban yang didapat dari subjek penelitian.

Dalam penelitian kualitatif tidak digunakan istilah populasi, melainkan oleh Spradley dinamakan *social situation* atau situasi sosial yang terdiri dari tiga elemen yaitu: tempat, pelaku, dan aktivitas yang berinteraksi secara sinergis (Sugiyono, 2010).

Dalam penelitian ini model yang digunakan adalah teknik *criterion* sampling. Logika yang mendasari pengambilan sampling adalah penelitian akan menelaah dan mempelajari semua kasus yang memenuhi kriteria penting yang telah diharapkan sebelumnya (Poerwandari, 2007).

Proses pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara mencari anak yang memiliki IQ 130 keatas dengan cara melakukan pengetesan di Unit Pelayanan Psikologi UAD. Setelah diperoleh anak yang memenuhi keriteria IQ 130 selanjutnya meminta persetujuan orangtua untuk dijadikan subjek penelitian. Dalam penelitian ini jumlah responden yang digunakan dua orang.

Metode yang digunakan untuk mengambil data berupa wawancara dan observasi. Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan ini dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu. Dalam penelitian ini metode wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur yaitu wawancara yang termasuk dalam kategori *in-depth interview* dimana dalam pelaksanaanya lebih bebas bila dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Tujuan dari jenis wawancara ini adalah untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka, dimana pihak yang diajak wawancara dimintai pendapat, dan ide-idenya (Sugiyono, 2011).

Nasution (Sugiyono 2011) menyatakan bahwa observasi adalah dasar dari semua ilmu pengetahuan. Para ilmuan hanya dapat bekerja berdasarkan data, yaitu fakta mengenai dunia kenyataan yang diperoleh melalui observasi. Observasi yang digunakan adalah observasi partisipasi pasif (*passive participation*), dalam hal ini peneliti datang di tempat subjek yang diamati tetapi tidak ikut terlibat dalam kegiatan tersebut. Peneliti hanya mengobservasi saat wawancara dilakukan (Sugiyono, 2011).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta, penelitian ini dilakukan di dua lokasi. Subjek pertama penelitian ini berdomisili di daerah Papringan Kabupaten Sleman sedangkan subjek kedua berdomisili di Karangkajen Kota Yogyakarta yang merupakan daerah perdagangan.

Penelitian ini dilaksanakan kurang lebih dua bulan dimulai dari bulan Juni hingga bulan Juli 2012. Sebelum penelitian dilaksanakan peneliti melakukan kunjungan ke rumah subjek untuk melakukan *building rapport* agar memudahkan penelitian, serta peneliti juga melakukan *informed*

consent kepada subjek dan *significant person* guna meminta kesediaannya untuk memberi izin dan bantuan dalam melaksanakan penelitian.

Hasil wawancara dari kedua subjek, secara garis besar peneliti menemukan beberapa pertanyaan yang menjadi tujuan utama dalam penelitian ini, yaitu mengenai dinamika regulasi emosi pada orangtua yang memiliki anak cerdas istimewa dan faktor–faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada orangtua yang memiliki anak cerdas istimewa. Pada penelitian ini ditemukan adanya persamaan regulasi emosi dan faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada orangtua yang memiliki anak cerdas istimewa.

Regulasi emosi adalah sekumpulan berbagai proses tempat pengaturan emosi. Proses regulasi emosi bisa otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan bisa memiliki efek pada satu atau lebih proses yang membangkitkan emosi. Emosi adalah proses yang melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus sepanjang waktu, regulasi emosi melibatkan perubahan dalam dinamika emosi, atau waktu munculnya, besarnya, lamanya dan mengimbangi respon perilaku, pengalaman atau fisiologis. Regulasi emosi dapat mengurangi, memperkuat atau memelihara emosi, tergantung pada tujuan individu (Gross, dan Thompson, 2007).

Stresor dari anak subjek merupakan problem-problem yang dialami kedua subjek dalam penelitian ini, namun ada perbedaan antara subjek pertama dengan subjek kedua. Pada subjek pertama masalah yang muncul adalah karena anak subjek memiliki emosi yang tinggi, serta mudah cemas sehingga subjek harus memberikan arahan yang bisa menurunkan tekanan emosi anak subjek. Masalah yang muncul pada subjek kedua yaitu anak subjek selalu menuntut hal yang baru dan tidak bisa ditunda, serta memiliki karakter yang keras, sehingga membuat subjek terlibat pertengkaran dengan anak subjek. Kedua subjek sama-sama menyadari (*awareness*) memiliki anak cerdas istimewa merupakan anugerah dari Tuhan.

Mengacu pada teori Gross (2007), kedua subjek dalam menghadapi masalah menilai bahwa makna regulasi emosi yang selama ini ada merupakan suatu hal yang ambigu, apakah emosi yang merubah berbagai aspek seperti pemikiran, perilaku atau fisiologis (*regulation by emotion*) atau bagaimana emosi itu sendiri yang diregulasi (*regulation of emotion*). Kemudian Gross lebih cenderung setuju dengan makna kedua yaitu bagaimana emosi itu sendiri yang diregulasi mengingat fungsi primer emosi adalah untuk mengkoordinir sistem respon. Untuk selanjutnya Gross berusaha mendefinisikan regulasi emosi secara rinci dengan membuat bentuk strateginya secara eksplisit, yang kemudian dikaitkan dengan proses emosi yang terjadi, dalam arti bahwa regulasi emosi itu dilakukan pada saat proses emosi tertentu, apakah pada saat sebelum terjadinya respon emosi atau sesudah munculnya respon emosi. Akhirnya Gross (2007) mendefinisikan bahwa regulasi emosi mengarah pada serangkaian proses heterogen pada saat emosi itu sendiri diregulasi, selanjutnya regulasi emosi tersebut dapat diwakili oleh lima kelompok proses yaitu *situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change*, dan *response modulation* (seleksi situasi, modifikasi situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif, dan respon modulasi).

Gross (2007) menyebutkan teori tersebut sebagai *process model of emotion regulation*, akan tetapi dalam penjelasan berikutnya, Gross menyatakan sebagai strategi yang bisa dilakukan tanpa melalui seluruh proses atau tahap. Sebagai contoh, dalam suatu situasi yang akan memunculkan emosi, bisa saja seseorang tidak melakukan strategi *situation selection* atau *situation modification*, tetapi langsung melakukan *attentional deployment*. Maka regulasi emosi ini adalah strategi yang melekat dengan proses emosi dan dapat dilakukan pada berbagai komponen proses emosi.

Kedua subjek dalam mengelola emosi menggunakan lima proses dalam regulasi emosi yang mengacu pada teori Gross (2007) sebagaimana disebutkan di atas. Pertama, seleksi situasi. Pendekatan yang sering terlihat pada pengaturan emosi adalah seleksi situasi. Pengaturan emosi ini melibatkan pemilihan tindakan yang membuat emosi meningkat atau menurun tergantung dari situasi yang diharapkan apakah dapat memberi situasi emosi yang diinginkan atau tidak. Seleksi situasi ini juga mengacu pada mendekati atau menghindari orang–orang tertentu, tempat, atau objek dalam mengatur emosi (Gross, 2007).

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kedua subjek sama-sama menggunakan teknik menghindari stresor dalam bentuk seleksi situasi, namun ada perbedaan cara menghindar yang dilakukan. Subjek pertama menghindari stresor dengan cara memberikan sesuatu yang dapat menyenangkan hati anak subjek karena dengan cara tersebut subjek dapat terhindar dari stresor. Subjek kedua melakukan seleksi situasi dengan cara menghindari sumber emosi, cara menghindari stresor dengan cara yang sama yaitu mengabulkan permintaan anak subjek.

Menurut Gross (2007) individu terkadang sulit membedakan antara seleksi situasi dengan modifikasi situasi karena usaha mengubah suatu situasi mungkin lebih efektif dinamakan sebagai sebuah situasi baru yang sekarang. Meskipun baru–baru ini ditekankan bahwa situasi dapat berubah secara eksternal dan internal, namun modifikasi situasi yang dimaksud disini berkaitan dengan perubahan eksternal lingkungan fisik, sedangkan perubahan internal misalnya kognitif termasuk dalam kategori perubahan kognitif. Kedua subjek melakukan modifikasi situasi dengan cara mengungkapkan langsung perasaanya kepada orang yang membuat subjek emosi (stresor). Pada subjek yang pertama subjek melakukan modifikasi situasi dengan cara langsung memberikan arahan kepada anak subjek sehingga subjek terpancing emosi. Adapun subjek kedua mendatangi stresor dan menyampaikan untuk tidak membuat subjek marah.

Penyebaran perhatian adalah bagaimana individu menuntut perhatianya terhadap situasi yang ada dalam pengaruhnya terhadap emosinya (Gross, 2007). Subjek satu melakukan penyebaran perhatian dengan cara melakukan hal-hal yang disenangi, misalnya menyalurkan hobi dengan memasak, yang menurut subjek dengan memasak dapat melupakan hal–hal yang membuat subjek emosi. Adapun subjek kedua melakukan penyebaran perhatian dengan cara memohon ampun kepada Allah (mengucapkan *istighfar*) dan shalat (*resignatioan*).

Teori *appraisal* menggambarkan langkah kognitif yang dipergunakan untuk mengubah sebuah persepsi menjadi sesuatu yang menimbulkan emosi. Perubahan kognitif berarti perubahan dalam cara individu menilai situasi yang ia berada didalamnya dengan merubah emosinya secara signifikan, baik dengan mengubah bagaimana ia berfikir tentang situasi tersebut atau berfikir tentang kemampuanya dalam mengambil sikap (Gross, 2007). Kedua subjek dalam meregulasi emosi terkadang menggunakan perubahan kognitif dengan cara mengubah pola pikir yang awalnya negatif menjadi positif. Subjek pertama melakukan perubahan kognitif ketika anak subjek terlalu banyak menuntut padahal subjek tidak mampu mengabulkannya. Subjek melakukan perubahan kognitif dengan cara membandingkan anak subjek dengan anak lain. Menurut subjek jarang anak lain yang seperti anak subjek, sehingga hal tersebut menjadikan subjek mengubah persepsi yang awalnya negatif menjadi positif. Subjek kedua melakukan perubahan kognitif ketika subjek bentrok dengan anak subjek. Cara yang dilakukan subjek yaitu memikirkan harapan subjek dalam mendidik anak, yang dengan cara itu dapat membantu subjek dalam mengelola emosi.

Perubahan respon muncul pada akhir proses regulasi emosi. Penyesuaian respon berarti mempengaruhi respon fisik, pengalaman atau respon tingkah laku secara langsung. Individu dapat mengatur tingkah laku untuk beberapa alasan. Individu dapat menyembunyikan perasaan yang sesungguhnya dari orang lain, misalnya menyembunyikan rasa takut atau cemas ketika berdiri di

hadapan orang lain (Gross, 2007). Kedua subjek melakukan respon modulasi namun perbedaannya terletak pada hal-hal berikut ini. Subjek pertama melakukan respon modulasi dengan cara meninggalkan rumah, seperti pergi berjalan–jalan agar menurunkan dampak emosi, sedangkan subjek kedua melakukan respon modulasi dengan cara mengubah posisi ketika sedang emosi, misalnya pada saat subjek marah dalam posisi berdiri maka subjek meredakanya dengan cara duduk, dan mengucapkan *istighfar* atau shalat .

Terdapat berbagai faktor yang dianggap berpengaruh terhadap regulasi emosi baik secara intrinsik maupun ekstrinsik. Faktor pertama adalah dukungan sosial. Keluarga dan teman sebaya dianggap menjadi komponen dalam konstruksi sosial pada berbagai keadaan individu. Begitu pula regulasi emosi dibentuk oleh berbagai pengaruh ekstrinsik yang berinteraksi dengan pengaruh intrinsik yang telah dibahas sebelumnya, dan dari sudut perkembangan. Thompson dan Meyer (Gross, 2007) menyatakan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh keluarga dan teman sebaya. Teman sebaya penting dalam perkembangan kemampuan regulasi emosi pada konteks di luar rumah dan keluarga dalam konteks di dalam rumah.

Hassan (Hartanti, 2002) menyatakan, bukan *Cogito Ergo Sum*, melainkan *Respon Ergo Sum*, yang artinya kehadiran orang lain di dalam kehidupan pribadi seseorang tidak bersifat "dengan" sesama, melainkan "bersama" sesama. Hal ini terjadi karena seseorang tidak mungkin memenuhi kebutuhan fisik maupun psikologisnya secara sendirian. Individu membutuhkan dukungan, terutama dari orang–orang terdekat. Dengan demikian individu mendapatkan dukungan sosial dari keluarga. Regulasi emosi pada subjek pertama mengenai upaya yang dilakukan dalam menghadapi masalah mengacu pada teori Thompson dan Meyer (Gross, 2007) yang menyatakan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh keluarga dan teman sebaya. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan dari keluarga sangat berperan penting, terbukti ketika subjek sedang bertengkar dengan anak, suami menjadi pihak yang dapat meredam emosi subjek.

Faktor kedua adalah faktor kognitif. Menurut Zelazo (Gross, 2007) regulasi emosi berhubungan langsung dengan *executive function. Executive function* merupakan pemahaman tentang kontrol kesadaran akan pemikiran dan aksi. Walaupun berhubungan langsung namun fungsi eksekutif ini bukan satu-satunya rute regulasi emosi. Selain itu menurut Philippot (2004) bahwa regulasi emosi melibatkan seluruh domain penting dari kognisi seperti persepsi, perhatian (*attention*), memori, pembuatan keputusan dan kesadaran (*consciousness*), kemudian dengan konsep *dual memory* modelnya. Disebutkan bahwa regulasi emosi dapat dicapai secara tidak langsung dengan melakukan *feedback loops* yang memelihara dan meningkatkan aktivasi *schema*.

Faktor kognisi sangat berperan dalam kehidupan seseorang. Dengan mengelola pikiran mampu meredam emosi yang dialami kedua subjek, sesuai pernyataan subjek bahwa salah satu subjek mempersepsikan masalah sebagai warna dalam hidup.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dinamika regulasi emosi pada kedua subjek sama-sama menggunakan strategi regulasi emosi yaitu seleksi situasi, modifikasi situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif dan respon modulasi, namun cara penggunaan teknik tersebut berbeda. Sebagai contoh, pada seleksi situasi kedua subjek menggunakan teknik menghindari stresor dengan bentuk seleksi situasi, namun ada perbedaan cara menghindar yang dilakukan. Subjek pertama menghindari stresor dengan cara memilih jalan–jalan, sedangkan subjek kedua menggunakan seleksi situasi dengan menghindar dari stresor dengan cara berdiam diri.

Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada kedua subjek berbeda yaitu pada subjek pertama menggunakan faktor kognisi saja, sedangkan pada subjek kedua menggunakan faktor kognisi dan dukungan sosial dari keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

Baum, S. 2004. *Twice-Exceptional and Special Populations of Gifted Students.* California: Corwin Press.

Goleman, D. 1996. *Kecerdasan Emosi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Gross, J. J. 1998. Antecendent and response-focused emotion regulation : Divergent consequences for experience, expression and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology,74,* 224-237.

Gross, J. J. dan Jhon, O. P. 2003. Individual differences in two emotion regulation processes : Implication for affect, relationship and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85,* 348-362

Gross, J. J. dan Thompson, R. A. 2007. Emotion Regulation: Conceptual Foundation. *Handbook of Emotion Regulation,* edited by. James J. Gross. New York : Guilford Publications.

Gross, J. J., Richard, J. M.dan Jhon, O. P. 2006. Emotion Regulation in Everyday Life, in D.K. Snyder, J.N.Hughes (eds). Emotion Regulation in Families : Pathway to Dysfunction and Health. Washington DC : APA.

Hawadi, R. A. 2002. Identifikasi Keberbakatan Intelektual Melalui Metode Non-Tes. Jakarta: Grasindo.

Kostiuk dan Founts. 2002. Uderstanding of emotion and emotion regulation in adolescent females with conduct problems : A qualitative analysis. *The Qualitative Report,7, 1.* http:// www.nova.edu/sss/QR/QR-1/Kostiuk.html.

Lazarus, R. L. 1975. Regulation of Emotion. edited by Lennart Levch. Emotion: Their Parameter and Measurement. New York: Reven Press.

Moleong, L. J. 2005. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung : PT Remaja Rosdakarya

Poerwandari, E. K. 2007. Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia. Depok: LPSP3 (Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran daba Penelitian Psikologi).

Reivich dan Shatte. 2002. *Resiliensi*. Http://Wikipedia. Org/wiki/resiliensi. 4 Maret 2008.

Saebani, A. 2009. *Metodologi Penelitian Kualitatif* . Bandung: CV Pustaka Setia

Slosson, S.W. *Slosson Full-Range Intelligence Test (S-FRIT).* New York: Slosson Educational Publications, Inc.

Soemantri, T. S., 2006. *Psikologi Anak Luar Biasa.* Bandung: Refika Aditama.

Sugiyono, 2009. *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: Alfabeta.

Sugiyono, 2010. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono, 2011. *Metode Penelitian Kombinasi.* Bandung: Alfabeta.

Sukadji, S. 1981. *Mengenal Skala Binet*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.

Thompson, R. A. 1994. Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society For Research in Child Development, 59,* 2-3, Serial No. 240.

Wechsler, D. 1993. *Wechsler Intelligence Scala for Children.* Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.