

orang sekitarnya, pada otomatis di usia lanjut ia akan tetap melakukan kegiatan yang biasa ia lakukan ketika tahap perkembangan sebelumnya, seperti olahraga, mengembangkan hobi, bercocok tanam dan lain-lain.

Tugas perkembangan lansia adalah sebagai berikut :

- 1) Mempersiapkan diri untuk kondisi yang menurun
- 2) Mempersiapkan diri untuk pensiun
- 3) Membentuk hubungan baik dengan orang seusianya
- 4) Mempersiapkan kehidupan baru
- 5) Melakukan penyesuaian terhadap kehidupan sosial/masyarakat secara santai
- 6) Mempersiapkan diri untuk kematiannya dan kematian pasangannya.

Dalam mempelajari psikologi perkembangan kita juga akan memahami perubahan emosi dan sosial seseorang selama fase kehidupannya. Itulah mengapa pentingnya mempelajari psikologi perkembangan. Pokok-pokok dalam teori perkembangan adalah sebagai berikut :

- a) Masa tua merupakan saat lansia merumuskan seluruh masa kehidupannya.
- b) Masa tua merupakan masa penyesuaian diri terhadap kenyataan sosial yang baru, yaitu pensiun dan/atau menduda/menjanda.
- c) Lansia harus menyesuaikan diri sebagai akibat perannya yang berakhir di dalam keluarga, kehilangan identitas dan hubungan sosialnya akibat

dari biasanya, produksi kelenjar, sedangkan dari sudut mental adalah suatu keadaan senang atau cemas yang ditandai adanya perasaan yang kuat dan diwujudkan dalam tingkah laku individu. Jika emosi tersebut sangat kuat bisa menyebabkan terjadinya gangguan terhadap fungsi intelektual, tingkat disosiasi dan kecenderungan terhadap tindakan yang tidak baik.

Emosi menurut Darwin (2006: 18) adalah suatu gejala psiko-fisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap dan tingkah laku, serta diungkapkan dalam bentuk ekspresi tertentu. Emosi dirasakan secara psiko-fisik karena terkait langsung dengan jiwa dan fisik. Ketika emosi meledak-ledak secara psikis hal itu memberi kepuasan, namun secara fisik membuat jantung berdebar-debar atau langkah kaki terasa ringan juga tak terasa ketika berteriak puas kegirangan. Akan tetapi, hal tersebut tidak terjadi pada semua orang dan disemua kesempatan. Terkadang orang bahagia tetapi malah meneteskan air mata, atau kesedihan yang sama tidak membuat kepedihan yang serupa.

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu perasaan yang dapat menimbulkan perubahan yang disadari mengikuti keadaan psikologis dan mental serta diekspresikan dalam bentuk perilaku yang tampak.

2. Macam-macam Emosi

Beberapa tokoh telah mengemukakan pendapat mengenai macam-macam emosi antara lain seperti yang telah diungkapkan oleh Sarlito, Descartes, Goleman dan Lazarus.

Sarlito (1986: 51) mengungkapkan ada beberapa macam emosi, antara lain: gembira, bahagia, terkejut, jemu, benci, was-was, dan lain-lain. Menurut Descartes (dalam Salamah), ada enam emosi dasar yang dimiliki tiap individu, antara lain cinta (*love*), kebahagiaan (*enjoy*), heran atau ingin tahu (*wonder*), benci (*hate*), keinginan atau hasrat (*desire*) dan kesedihan (*sadness*).

Selain itu, menurut Goleman (2002, dalam Yuliani) mengemukakan pendapat tentang beberapa macam emosi yang dimiliki oleh individu. Macam-macam emosi tersebut yaitu marah, jijik, malu, rasa bersalah, sedih dan takut.

Sedangkan menurut Lazarus (dalam Salamah) tidak jauh berbeda dengan Goleman. Lazarus mengungkapkan bahwa macam-macam emosi-emosi yang terdapat dalam diri seseorang yaitu: *anger* (marah), *anxiety* (cemas), *Fright* (takut), *jealously* (cemburu), *disgust* (jijik), *shame* (malu), *sadness* (sedih), *envy* (iri hati), *happiness* (senang), *pride* (bangga), *relief* (lega), *hope* (harapan), *love* (cinta), dan *compassion* (rasa kasihan).

3. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan dalam menstrategikan bagaimana menyesuaikan intensitas atau durasi dari reaksi emosional ke tahap yang lebih menyenangkan untuk mencapai tujuan (Berk, 2004).

Menurut Gross (2001) beliau mendefinisikan bahwa regulasi emosi merupakan upaya individu untuk membuat mengontrol emosi yang mereka miliki ketika dalam keadaan yang sulit sekalipun. Selain itu, regulasi emosi juga mencakup semua strategi sadar maupun tidak sadar yang digunakan oleh individu untuk meningkatkan, mempertahankan atau mengurangi suatu keadaan yang diterima oleh respon emosional individu.

Gross dan Thomson (2007) juga mengemukakan pendapatnya mengenai regulasi emosi yaitu sekumpulan berbagai proses tempat emosi diatur. Proses regulasi emosi ini bisa dilakukan secara otomatis maupun secara kontrol oleh individu itu sendiri, dan bahkan disadari ataupun tidak disadari, juga dapat memiliki efek yang dapat membangkitkan suatu emosi. Dalam regulasi emosi melibatkan perubahan dalam dinamika emosi, ataupun waktu munculnya, besar lamanya dan mengimbangi respon perilaku, pengalaman maupun psikologis dan juga dapat mengurangi, memperkuat ataupun memelihara emosi tergantung dari tujuan individu itu sendiri.

Hal tersebut hampir sama dengan pendapat yang dikemukakan oleh Greenberg & Stone (dalam Mawardah, 2014). Menurut mereka regulasi emosi adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam

- d) *Cognitive change* (merubah kognitif), merupakan suatu bentuk regulasi emosi dengan merubah pemahaman individu terhadap suatu stimulus yang membuatnya merasa emosi.
- e) *Respon modulation* (modulasi respon), dimana regulasi emosi ini dilakukan ketika emosi sudah muncul dan dapat mempengaruhi kognitif serta fisik dari suatu individu itu sendiri.

6. Strategi Regulasi Emosi

Menurut Garnefski (dalam Jektaji, dkk, 2015) terdapat beberapa strategi dalam melakukan regulasi emosi, diantaranya adalah sebagai berikut:

- a) *Self blame*, adalah menyalahkan diri sendiri, maksudnya disini lebih mengacu pada pola pikir yang menyalahkan dirinya sendiri.
- b) *Acceptance*, mengacu pada pola pikir menerima dan pasrah atas kejadian yang menimpa dirinya
- c) *Ruminative thinking*, individu cenderung selalu memikirkan perasaan yang berhubungan dengan situasi yang sedang terjadi. Nolen menyatakan *Ruminative* cenderung berasosiasi dengan tingkat depresi yang tinggi.
- d) *Positive refocusing*, kecenderungan individu lebih memikirkan hal-hal yang menyenangkan dan menggemirakan daripada memikirkan situasi yang terjadi. Berfokus pada hal-hal yang positif.
- e) *Refocusing on planning*, adalah pemikiran terhadap langkah apa yang akan diambil dalam menghadapi peristiwa negatif yang dialami.

Dimensi ini terjadi hanya pada tahap kognitif, dan tidak sampai ketahap pelaksanaannya.

- f) *Positif re-evaluation*, adalah kecenderungan mengambil makna positif dari situasi yang sedang terjadi.
- g) *View of*, kecenderungan individu untuk bertindak acuh atau meremehkan orang lain.
- h) *Catastrophobizing*, adalah kecenderungan individu menganggap bahwa hanya dirinya yang lebih tidak beruntung dari situasi yang sudah terjadi.
- i) *Blamed others*, pola pikir yang menyalahkan orang lain atas kejadian yang menimpa dirinya.

Dari beberapa penjelasan diatas bahwa strategi regulasi emosi yang baik menurut Garnefski untuk dilakukan yaitu *acceptance*, *positif refocusing*, *refocusing on planning*, *positif re-evaluation*, dan *view of*, karena strategi tersebut mengarah pada pemikiran yang positif dan rasa percaya diri yang tinggi, serta rasa kecemasan yang rendah. Sedangkan strategi regulasi emosi yang buruk menurut Garnefski adalah *self blame*, *ruminative thinking*, *catastrophobizing* dan *blamed others*, dikarenakan strategi tersebut lebih mengarah kepada perasaan yang negatif dan rendahnya rasa percaya diri serta kecemasan yang berlebihan.

menjelang kematiannya mungkin akan menjadi pendiam, menolak pengunjung serta menghabiskan banyak waktunya untuk menangis dan berduka. Perilaku yang demikian normal dalam situasi tersebut dan sebenarnya merupakan usaha nyata untuk diri dari obyek yang disayangi.

- 5) Penerimaan. Pada fase ini merupakan fase mengembangkan rasa damai, menerima takdir, dan beberapa hal seseorang yang akan menghadapi kematiannya ingin ditinggal sendiri.

3. Fase-fase Duka Cita

Duka cita adalah kelumpuhan emosional, tidak percaya, kecemasan akan berpisah, putus asa, sedih dan kesepian yang menyertai disaat kehilangan orang yang kita cintai. Rasa kehilangan merupakan hal yang menyakitkan bagi mereka yang telah ditinggalkan oleh orang yang mereka sayangi, apalagi dipisahkan karena kematian dan dialami oleh pasangan hidup mereka.

Menurut Averill (dalam Santrock, 2002) bahwa setiap individu akan melewati 3 fase duka cita setelah kehilangan orang yang dicintainya. Fase-fase tersebut adalah terkejut, putus asa, dan pulih kembali. Pada fase awal, individu yang ditinggalkan akan merasa terkejut, tidak percaya, sering menangis bahkan mudah marah. Fase ini terjadi berlangsung selama 1-3 hari setelah kematian orang yang dicintainya. Fase pertama ini sama seperti fase penolakan dan kemarahan yang telah dikemukakan oleh Kubler-Ross pada individu yang sekarat (Santrock, 2002).

Fase yang kedua, yaitu ditandai dengan perasaan sakit yang berkepanjangan atas kematian, memori dan gambaran-gambaran visual tentang kematian, kesedihan, sulit untuk tidur, mudah tersinggung, dan gelisah. Pada fase ini seringkali akan memuncak di minggu kedua sampai minggu ke empat setelah kematian orang yang dicintainya tersebut, namun hal tersebut tidak berlangsung selamanya. Perasaan tersebut akan mereda setelah beberapa bulan tetapi ada juga yang bertahan bahkan 1-2 tahun (Santrock, 2002).

Pada fase ke tiga yaitu fase pulih kembali. Pada fase ini individu yang telah ditinggalkan oleh orang yang mereka cintai akan merasa damai, menerima takdir yang telah diberikan oleh Tuhan dan pasrah atas kepergian orang yang dicintainya tersebut. Sehingga individu yang telah ditinggalkan tidak merasa terpuruk lagi dan bangkit dari kesedihan karena kepergian orang yang dicintainya.

Perasaan duka cita tidaklah sederhana, tidak hanya sekedar pernyataan emosi, tetapi lebih kompleks, proses yang lambat laun terjadi, dan sifatnya multi dimensi (Jacobs dalam Santrock, 2002). Menurutnya, kerinduan terhadap orang yang telah meninggal dunia adalah satu dimensi yang penting. Rasa rindu yang sering muncul dan menimbulkan suatu harapan agar orang yang telah meninggal dunia bisa kembali lagi.

Salah satu dari dimensi duka cita adalah rasa cemas akan perpisahan yang tidak berkaitan dengan kematian, tetapi masih berkaitan dengan tempat dan hal-hal lainnya yang berkaitan dengan orang yang meninggal

tersebut, dengan cara menangis atau menarik nafas panjang sebagai tipe menahan tangis. Dimensi yang selanjutnya adalah rekasi yang bersifat tiba-tiba kehilangan seperti emosi yang tumpul, kelumpuhan, ketidakpercayaan, kepanikan yang luar biasa dengan airmata yang berlebihan.

Dimensi yang lainnya dari duka cita adalah melibatkan keputusan dan kesedihan, mengandung putus harapan dan penolakan, gejala depresif, apatis, kehilangan arti mengenai kegiatan yang melibatkan orang yang telah pergi dan memunculkan kesunyian. Dimensi ini tidak menunjukkan fase yang jelas, namun terjadi secara berulang-ulang dalam suatu situasi kehilangan.

Meskipun demikian hal tersebut akan berangsur-angsur membaik seiring berjalannya waktu, rasa rindu dan cemas akan cenderung berkurang. Kecemasan akan kehilangan seseorang pasti ada pada setiap individu selama individu hidup. Namun kebanyakan dari individu dalam mengatasi perasaan tersebut dengan cara membelokkan perhatian kita kembali pada tugas-tugas yang produktif dan mendapatkan kembali pandangan hidup yang positif (Morycz dalam Santrock, 2002).

4. Regulasi Emosi dalam Menghadapi Kematian Pasangan Hidup pada Usia Dewasa Akhir

Umumnya usia dewasa akhir ketika menghadapi kematian pasangan hidupnya akan mengalami kesepian bahkan bisa menyebabkan stress. Hal ini bisa terjadi pada lansia janda maupun duda. Karena mereka sudah

menghabiskan hidup bersama selama berpuluh-puluh tahun dan akhirnya harus dipisahkan oleh maut, tentu hal tersebut menjadikan pukulan yang berat bagi pasangan mereka. Yang paling sering mengalami kesedihan yang mendalam ketika pasangan hidupnya meninggal adalah perempuan. Hal itu karena wanita diciptakan dominan menggunakan perasaannya dari pada logika, sehingga rasa sedih yang timbul mendalam sudah menjadi hal yang tidak asing lagi, tetapi rasa kehilangan tersebut tidak baik jika dibiarkan berlarut-larut.

Lansia dalam menghadapi kematian pasangan hidupnya akan membuat beliau merasa terpuruk tidak berdaya dengan kenyataan yang telah ia alami, sehingga muncul berbagai emosi ketika dihadapkan dengan kenyataan yang demikian. (Gross,2001) mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan sekumpulan proses emosi yang diatur. Proses regulasi tersebut dapat otomatis ataupun dengan dikontrol, disadari ataupun tidak disadari dan bisa juga memiliki efek pada satu atau lebih proses yang bisa membangkitkan emosi. Emosi adalah suatu perasaan yang dapat menimbulkan perubahan yang disadari mengikuti keadaan psikologis dan mental serta diekspresikan dalam bentuk perilaku yang tampak. Regulasi emosi melibatkan perubahan dalam dinamika emosi ataupun waktu, lamanya dan mengimbangi respon perilaku, pengalaman ataupun respon fisiologisnya.

Gross (1999) menyatakan bahwa tujuan dari regulasi emosi itu bersifat spesifik dan tergantung pada keadaan yang dialami oleh masing-

sering ditakuti oleh sebagian besar individu, karena pada masa ini terjadi penurunan kondisi baik dari segi fisik maupun psikisnya.

Dalam masa lansia ini juga memiliki tugas perkembangan yang harus dilakukan oleh para lansia, antara lain yaitu mempersiapkan diri untuk kematian, baik itu kematian diri sendiri maupun kematian pasangan hidupnya nanti. Ketika seorang individu termasuk ditinggalkan oleh pasangan hidupnya meninggal dunia pasti akan merasa kehilangan, sedih dan merasa terpuruk, tidak terkecuali oleh pasangan lansia. Apalagi seorang janda, karena wanita didominasi oleh perasaan mereka sehingga perasaan sedih akan lebih banyak daripada laki-laki ketika ditinggal oleh pasangan hidupnya.

Meskipun ditinggalkan oleh suaminya meninggal dunia, seorang janda diharapkan tetap bisa mengendalikan emosi mereka, karena hal tersebut akan berpengaruh positif bagi kehidupannya di masa depan. Proses pengendalian emosi inilah yang disebut dengan proses regulasi emosi. Proses regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk tetap menjaga ketenangan dalam kondisi apapun bahkan saat mengalami situasi yang tertekan (Gross, 2001).

Pendapat lain tentang regulasi emosi yang dikemukakan oleh Greenberg & Stone (dalam Mawardah, 2014) adalah suatu kemampuan individu dalam mengekspresikan emosi baik lisan maupun tulisan, dimana hal tersebut bisa membantu individu meningkatkan kesejahteraan yang bisa mendatangkan kebahagiaan individu. Selain itu regulasi emosi bisa membantu fungsi fisik

pada individu ketika menghadapi situasi yang traumatik sehingga tidak sampai terjadi stress.

Regulasi emosi bersifat spesifik tergantung keadaan yang dialami seseorang. Dari regulasi emosi ini bisa juga meningkatkan atau mengurangi ataupun memelihara emosi tergantung dari tujuan individu itu sendiri. Proses regulasi emosi sendiri dapat dilakukan secara otomatis maupun secara kontrol bahkan dapat ia sadari maupun tidak disadari oleh individu itu sendiri (Gross dan Thompson, 2007).

Dengan demikian regulasi emosi ini sangatlah penting bagi setiap individu dalam menghadapi setiap permasalahan yang ada agar tidak sampai terjadi hal-hal yang tidak diinginkan dan dapat membahayakan diri sendiri maupun orang lain. Sehingga ketika individu menghadapi kematian pasangan hidupnya pada usia dewasa akhir atau saat pada masa lansia diharapkan untuk mampu mengelola emosi-emosi yang negatif, seperti kecewa, marah bahkan frustrasi agar tidak sampai terjadi dalam waktu yang lama. Dan lebih baiknya lagi jika proses regulasi emosi ini sudah ditanamkan sejak dini pada setiap individu agar ketika memasuki usia dewasa telah terbiasa untuk mengontrol emosi jika dihadapkan pada kejadian yang bisa membuat individu tertekan.

Garnefski (2002, dalam Jekjati) memperkenalkan ada sembilan strategi regulasi emosi, antara lain menyalahkan diri sendiri (*Self-Blame*), menyalahkan orang lain (*blame others*), penerimaan (*acceptance*), fokus semula secara positif (*positif refocusing*), terlalu memikirkan (*ruminaton*), menilai semula secara positif (*positive reappraisal*), meletakkan pada

