

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. EMOSI

1. Pengertian Emosi

Emosi berasal dari bahasa Latin, yaitu *emovere*, yang berarti bergerak menjauh. Arti kata ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Daniel Goleman (2002) mengatakan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu, sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis.

Chaplin (2002, dalam Safaria, 2009) merumuskan emosi sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya, dan perubahan perilaku. Maramis (2009) dalam bukunya “Ilmu Kedokteran Jiwa” mendefinisikan emosi sebagai suatu keadaan yang kompleks yang berlangsung tidak lama yang mempunyai komponen pada badan dan pada jiwa individu tersebut.

Emosi menurut Rakhmat (2001) menunjukkan perubahan organisme yang disertai oleh gejala-gejala kesadaran, berperilaku

dan proses fisiologis. Kesadaran apabila seseorang mengetahui makna situasi yang sedang terjadi. Jantung berdetak lebih cepat, kulit memberikan respon dengan mengeluarkan keringat dan napas terengah-engah termasuk dalam proses fisiologis dan terakhir apabila orang tersebut melakukan suatu tindakan sebagai suatu akibat yang terjadi.

Berdasarkan pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa emosi adalah pengalaman sadar, kompleks dan meliputi unsur perasaan, yang mengikuti keadaan-keadaan psikologis dan mental yang muncul serta penyesuaian batiniah dan mengekspresikan dirinya dalam tingkah laku yang nampak.

2. Macam-macam Emosi

Beberapa tokoh mengemukakan tentang macam-macam emosi, antara lain Lazarus, Descrates, JB Watson dan Daniel Goleman.

Menurut Lazarus (1991, dalam Salamah) emosi-emosi yang terdapat pada seorang individu, yaitu: *anger* (marah), *anxiety* (cemas), *fright* (takut), *jealously* (perasaan bersalah), *shame* (malu), *disgust* (jijik), *happiness* (gembira), *pride* (bangga), *relief* (lega), *hope* (harapan), *love* (kasih sayang), *compassion* (kasihan).

Sedangkan menurut Descrates (dalam Gunarsa 2003), ada 6 emosi dasar pada setiap individu, terbagi atas : *desire* (hasrat), *hate* (benci), *sorrow* (sedih/duka), *wonder* (heran atau ingin tahu), *love* (cinta) dan

joy (kegembiraan). sedangkan JB Watson mengemukakan tiga macam emosi, yaitu : fear (ketakutan), rage (kemarahan), Love (cinta).

Selain itu Daniel Goleman (2002, dalam Yuliani, 2013) mengemukakan beberapa macam emosi yang tidak berbeda jauh dengan kedua tokoh di atas, yaitu amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel, dan malu. Goleman (2002) juga menyatakan bahwa perilaku individu yang muncul sangat banyak diwarnai emosi. Emosi dasar individu mencakup emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif yaitu perasaan-perasaan yang tidak diinginkan dan menjadikan kondisi psikologis yang tidak nyaman.

B. REGULASI EMOSI

1. Pengertian Regulasi Emosi

Thompson (1994) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan individu untuk memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosional untuk mencapai tujuan. Regulasi dipandang secara positif, individu yang melakukan regulasi emosi akan lebih mampu melakukan pengontrolan emosi. Individu yang mampu mengekspresikan emosi dapat mengubah lingkungan sosial menjadi lebih baik. Reivich dan Shatte (2002), mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan untuk tenang di bawah tekanan. Lebih lanjut Reivich dan Shatte (2002) mengemukakan dua hal penting yang terkait dengan regulasi emosi yaitu ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*), individu yang mampu mengelola kedua

keterampilan ini dapat membantu meredakan emosi yang ada, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stres.

Gross dan Thompson (2007) mengemukakan regulasi emosi adalah sekumpulan berbagai proses tempat emosi diatur. Proses regulasi emosi dapat 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.

Berdasarkan pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang dibawah tekanan, meliputi semua kesadaran dan ketidaksadaran strategi yang digunakan untuk menaikkan, memelihara, mengontrol dan menurunkan emosi sehingga berpengaruh pada perasaan, perilaku, dan respon fisiologis.

2. Aspek- aspek Regulasi Emosi

Thompson (1994), membagi aspek-aspek regulasi emosi yang terdiri dari tiga macam:

a. Kemampuan memonitor emosi (*emotions monitoring*) yaitu kemampuan individu untuk menyadari dan memahami keseluruhan

proses yang terjadi didalam dirinya, perasaannya, pikirannya dan latar belakang dari tindakannya.

b. Kemampuan mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*) yaitu kemampuan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialaminya. Kemampuan untuk mengelola emosi khususnya emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam dan benci akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam yang dapat mengakibatkan individu tidak dapat berfikir secara rasional.

c. Kemampuan memodifikasi emosi (*emotions modification*) yaitu kemampuan individu untuk merubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam putus asa, cemas dan marah. Kemampuan ini membuat individu mampu bertahan dalam masalah yang sedang dihadapinya.

3. Strategi Regulasi Emosi

Menurut Garnefski (dalam Salamah, 2008) terdapat beberapa macam strategi-strategi untuk meregulasi emosi, yaitu:

- 1) *Selfblame* disini adalah mengacu kepada pola pikir menyalahkan mengacu kepada pola pikir menyalahkan diri sendiri. Beberapa penelitian menemukan bahwa *selfblame* berhubungan dengan depresi dan pengukuran kesehatan lainnya.
- 2) *Blaming others* adalah mengacu pada pola pikir menyalahkan orang lain atas kejadian yang menimpa dirinya.

- 3) *Acceptance* adalah mengacu pada pola pikir menerima dan pasrah atas kejadian yang menimpa dirinya. *Acceptance* merupakan strategi coping yang memiliki hubungan positif dengan pengukuran keoptimisan dan *self esteem* dan memiliki hubungan yang negatif dengan pengukuran kecemasan.
- 4) *Refocus on planning* mengacu pada pemikiran terhadap langkah apa yang harus diambil dalam menghadapi peristiwa negatif yang dialami. Perlu diperhatikan kalau dimensi ini hanya pada tahap kognitif saja, tidak sampai kepelaksanaan.
- 5) *Positive refocusing* adalah kecenderungan individu untuk lebih memikirkan hal-hal yang lebih menyenangkan dan menggembirakan daripada memikirkan situasi yang sedang terjadi. Berfokus pada hal-hal yang positif bisa dianggap membantu pada jangka pendek. Namun pada jangka panjang bisa bersifat maladaptive.
- 6) *Rumination or focus on Thought* adalah apabila individu cenderung selalu memikirkan perasaan yang berhubungan dengan situasi yang sedang terjadi. Nolen menyatakan *rumination* cenderung berasosiasi dengan tingkat depresi yang tinggi.
- 7) *Positive reappraisal* adalah kecenderungan individu untuk mengambil makna positif dari situasi yang sedang terjadi. Menunjukkan bahwa *positive reappraisal* berasosiasi dengan

optimism dan *self esteem* serta berkorelasi negatif dengan kecemasan.

8) *Putting into perspective* adalah individu cenderung untuk bertindak acuh (tidak peduli) atau meremehkan suatu keadaan. Konsep ini belum pernah dimasukkan dalam pengukuran coping apaun sehingga belum ada data-data mengenai korelasi *putting into perspective* dengan hal lain.

9) *Catastrophobizing* adalah kecenderungan individu untuk menganggap bahwa dirinyalah yang lebih tidak beruntung dari situasi yang sudah terjadi. Secara umum *catastrophobizing* berhubungan erat dengan maladaptasi, distress emosioanal, dan depresi.

Pada penjelasan strategi-strategi diatas, yang dapat dikatakan sebagai strategi regulasi emosi yang baik menurut Garnesfski adalah *acceptance, refocus on planning, positive refocusing, positive reappraisal, putting into perspective*, karena strategi regulasi emosi tersebut menunjukkan tingkat optimis dan *self esteem* yang positive serta tingkat *anxiety* yang rendah.

Sedangkan strategi emosi yang buruk menurut Garnesfski adalah *selfblame, blaming others, rumination or, focus on thought, catastrophobizing* karena strategi-strategi regulasi emosi tersebut menunjukkan atau diasosiasikan dengan tingkat depresi dan stress yang tinggi.

4. Fungsi dan proses regulasi emosi

Menurut Goleman (2002) tujuan dari regulasi emosi ini bukan untuk menekan emosi yang akan diekspresikan, tetapi mengendalikan luapan-luapan emosi yang dirasa akan hilang kendali agar kestabilan emosi tetap terjaga. Emosi berlebihan yang meningkat dengan intensitas terlalu lama akan mengoyak kestabilan diri dari individu. Hal tersebut menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam meregulasi emosi merupakan salah satu indikator dari kecerdasan emosionalnya.

Gross dan Thompson (2007) menjelaskan bahwa ada lima point dalam proses regulasi dengan fungsi yang berbeda-beda pada setiap penggunaannya, antara lain:

- a. Pemilihan kondisi/ situasi, merupakan bentuk dari proses regulasi dimana individu memilih situasi-situasi tertentu agar emosi yang diekspresikan sesuai dengan apa yang diharapkan. Tujuannya adalah untuk meminimalisir atau memaksimalkan ekspresi dari emosi yang dirasakan.
- b. Modifikasi situasi, disini regulasi emosi terjadi dengan mengubah atau memodifikasi situasi yang menjadi stimulus munculnya emosi. Regulasi emosi yang dilakukan dengan memodifikasi situasi salah satunya dengan merubah suasana tegang yang dirasa akan menstimulus emosi negatif menjadi suasana yang lebih nyaman.
- c. Memfokuskan/ menjaga perhatian, dilakukan dengan cara memfokuskan perhatiannya untuk mempengaruhi emosinya dan

dilakukan saat usaha regulasi emosi dengan mengubah situasi tidak mungkin dilakukan.

- d. Merubah kognitif, adalah bentuk regulasi emosi yang dilakukan dengan merubah pemahaman individu terhadap stimulus yang memicu emosinya.
- e. Modulasi respon, merupakan regulasi emosi yang dilakukan karena emosi sudah muncul dan mempengaruhi kognitif serta fisik dari individu.

Kelima point dalam proses regulasi emosi tersebut digolongkan lagi berdasarkan focus yang dilakukan untuk meregulasi emosi menjadi *antecedent-focused* dan *response-focused*. Pada *antecedent-focused*, individu akan meregulasi emosi sebelum emosi tersebut muncul sebagai perilaku atau dengan kata lain individu akan mengelola antiseden atau spectrum emosinya. Yang termasuk dalam antecent-focused adalah pemilihan situasi, modifikasi situasi, focus perhatian, dan perubahan kognitif. *Response-focused* adalah proses regulasi emosi yang berfokus pada pengelolaan yang terjadi setelah respon digeneralisasi.

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi strategi regulasi emosi

Menurut Brener dan Salovey (dalam Salovey & Skufter, 1997) terdapat beberapa hal yang mempengaruhi strategi regulasi emosi, yaitu:

a) Usia.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa seiring berjalannya usia, semakin dewasa individu semakin adaptif strategi regulasi emosi yang digunakan (Gross, Richards, & John, 2004).

b) Gender atau Jenis kelamin.

Penelitian dilakukan oleh Karista (2005) memperlihatkan bahwa perbedaan gender juga berhubungan dengan perbedaan strategi regulasi emosi yang digunakan. Karista menemukan bahwa laki-laki dewasa muda lebih banyak menyalahkan diri sendiri saat meregulasi emosinya, sedangkan perempuan dewasa muda lebih sering menyalahkan orang lain.

Seorang gadis yang berumur 7-17 tahun lebih dapat meluapkan tentang emosi yang menyakitkan dari pada anak laki-laki yang juga seumuran dengannya (Salovey dan Sluyter, 1997). Salovey dan Sluyter (1997) menyimpulkan bahwa anak perempuan lebih banyak mencari dukungan dan perlindungan dari orang lain untuk meregulasi emosi negative mereka sedangkan anak laki-laki menggunakan latihan fisik untuk meregulasi emosi mereka.

c) Pola asuh.

Pola asuh orangtua dalam mensosialisasikan perasaan dan pikiran mengenai emosi kepada anaknya (Gottman, Katz, & Hooven dalam Groos, Richards, & John, 2004) pada akhirnya akan mempengaruhi

adaptif atau tidaknya strategi regulasi emosi yang digunakan oleh anak mereka (Gross,& John, 2004).

Menurut Rice *affect* yang positif antara anggota keluarga bisa bersifat positif maupun negative. *Affect* yang positif antara anggota keluarga menunjuk pada hubungan yang digolongkan pada emosi seperti kehangatan, kasih sayang, cinta, dan sensitivitas (Felson dan Zelinski dalam Riece, 1999). Dalam hal ini anggota keluarga menunjukkan bahwa masing-masing dari mereka mau mendengarkan perasaan dan mengerti kebutuhan satu sama lain. Sedangkan *affect* yang negatif digolongkan pada emosi yang “dingin”, penolakan, dan permusuhan. Sikap yang terjadi antara anggota keluarga adalah mereka saling tidak menyukai bahkan tidak mencintai (Riece, 1999).

d) Hubungan interpersonal

Salovey dan Sluyter (1997) juga mengemukakan bahwa hubungan interpersonal dan individual juga mempengaruhi regulasi emosi. Keduanya berhubungan dan saling mempengaruhi, sehingga emosi meningkat bila individu yang ingin mencapai suatu tujuan berinteraksi dengan lingkungan dan individu lainnya. Biasanya emosi positif meningkat bila individu mencapai tujuannya dan emosi negative meningkat bila individu kesulitan dalam mencapai tujuannya.

e) Pengetahuan mengenai emosi.

Pengetahuan mengenai emosi berhubungan dengan bagaimana orang tua memperkenalkan emosi-emosi tertentu kepada anaknya. Orang tua yang mengajarkan anaknya mengenai emosi yang ia rasakan dan memberikan label terhadap emosi yang dirasakan oleh orang lain, akan dapat membantu mereka melakukan regulasi emosi secara lebih adaptif (Brenner & Salovey dalam Salovey & Sluyter, 1997).

f) Perbedaan individual. Adanya perbedaan individual dalam meregulasi emosi, menurut Gross dalam (Pervin, John, & Robbins, 1999) dipengaruhi oleh tujuan, frekuensi, dan kemampuan individu. Tujuan individu dalam meregulasi emosinya dipengaruhi oleh perbedaan individu dalam hal penggantian dari pengalaman emosi, ekspresi dan respon fisiologis dalam situasi tertentu. Frekuensi merujuk pada seberapa sering individu menggunakan strategi-strategi tertentu dalam meregulasi emosinya, sedangkan kemampuan individu berhubungan dengan sejauh mana tingkah laku meregulasi emosi dapat dilakukan individu dapat ditampilkan kepada lingkungan. Sejalan yang dinyatakan oleh Gross (dalam Pervin, John, & Robbins, 1999), Garnefski dan Kraaij (2006) juga menyatakan adanya perbedaan individual dalam penggunaan strategi regulasi emosi secara kognitif, walaupun kapasitas regulasi emosi secara kognitif adalah hal yang umum dimiliki oleh setiap individu.

C. AUTISM

1. Pengertian Autism

Menurut Kanner (dalam Lubis, 2009) autism adalah salah satu gangguan perkembangan pervasif yang dicirikan oleh 3 ciri utama, yaitu pengasingan yang ekstrim (*extreme isolation*) dan ketidakmampuan berhubungan dengan orang lain. Kedua kebutuhan patologis akan kesamaan. Kebutuhan ini berlaku untuk perilaku anak dan lingkungannya. Dan ketiga yaitu *mutism* atau cara berbicara yang tidak komunikatif termasuk *echolalia* dan kalimat-kalimat yang tidak sesuai dengan situasi. Anak autis juga memiliki ketidakmampuan dalam menerjemahkan kalimat secara harfiah dan pembalikan kata gantinya sendiri, biasanya anak memanggil dirinya sendiri dengan kata “kamu”.

2. Karakteristik Autisme

Secara umum, anak autis mengalami kelainan dalam berbicara, mereka juga mengalami gangguan pada kemampuan intelektualnya serta fungsi syarafnya. Karena dilihat adanya keganjilan perilaku dan ketidakmampuan berinteraksi dengan lingkungan masyarakat sekelilingnya (Zainab, 2013) yaitu:

a. Kelainan berbicara

Pada anak-anak autistic adanya keterlambatan, penyimpangan dalam berbicara menyebabkan mereka sukar berkomunikasi serta tidak mampu menangkap pembicaraan

orang lain di dirinya, pada sebagian besar anak autis terlihat seperti bisu dan bahkan tidak mampu menggunakan isyarat gerak dalam komunikasi (Schwartz & Johnson, 1981).

b. Interaksi social

Karakteristik yang sangat menonjol pada anak-anak utis ini adalah terisolasinya dia dari lingkungan hidupnya (Cantwell, Baker & Rutter, 1979). Anak autis ini terlihat tidak ceria dalam hidupnya sebagai layaknya anak-anak seusianya yang masih gemar bermain. Mereka tidak pernah menaruh perhatian atau menaruh keinginannya untuk menghargai perasaan orang lain (Rutter & Schopler, 1978; Schwartz & Johnson, 1981).

c. Perilaku dan minat

Anak autis seringkali menunjukkan perilaku ganjil yang tidak pernah dilakukan oleh anak-anak yang normal atau anak-anak berkelainan lainnya (Freeman, Rivto, tonick, et.al, 1981). Contohnya anak autis mudah sekali marah bila ada perubahan pada lingkungannya walau sekecil apapun perubahannya, karena mereka tergantung pada sesuatu benda yang sedang dia sukai.

3. Kriteria Diagnostik Autisme

Menurut DSM-IV-TR (APA, 2000) kriteria diagnostik dari autisme, yakni:

1. Terdapat paling sedikit enam pokok dari kelompok a, b dan c, meliputi sekurang-kurangnya: satu item dari kelompok a,

sekurang-kurangnya satu item dari kelompok b, sekurang-kurangnya satu item dari kelompok c.

a. Gangguan kualitatif dalam interaksi sosial yang ditunjukkan oleh paling sedikit dua diantara berikut:

- 1) Memiliki kesulitan dalam menggunakan berbagai perilaku non verbal seperti, kontak mata, ekspresi muka, sikap tubuh, bahasa tubuh lainnya yang mengatur interaksi social.
- 2) Memiliki kesulitan dalam mengembangkan hubungan dengan teman sebaya atau teman yang sesuai dengan tahap perkembangan mentalnya.
- 3) Ketidakmampuan untuk berbagi kesenangan, minat, atau keberhasilan secara spontan dengan orang lain (seperti; kurang tampak adanya perilaku memperlihatkan, membawa atau menunjuk objek yang menjadi minatnya).
- 4) Ketidakmampuan dalam membina hubungan sosial atau emosi yang timbal balik.

b. Gangguan kualitatif dalam berkomunikasi yang ditunjukkan oleh paling sedikit satu dari yang berikut:

- 1) Keterlambatan dalam perkembangan bicara atau sama sekali tidak (bukan disertai dengan mencoba untuk mengkompensasinya melalui cara-cara komunikasi alternatif seperti gerakan tubuh atau lainnya).

- 2) Bagi individu yang mampu berbicara, kurang mampu untuk memulai pembicaraan atau memelihara suatu percakapan dengan yang lain.
 - 3) Pemakaian bahasa yang stereotipe atau berulang-ulang atau kata-kata yang aneh (idiosyncantric).
 - 4) Cara bermain kurang bervariasi, kurang mampu bermain pura-pura secara spontan, kurang mampu meniru secara sosial sesuai dengan tahap perkembangan mentalnya.
- c. Pola minat perilaku yang terbatas, repetitive, dan stereotype seperti yang ditunjukkan oleh paling tidak satu dari yang berikut:
- 1) Keasikan dengan satu atau lebih pola-pola minat yang terbatas dan stereotype baik dalam intensitas maupun dalam fokusnya.
 - 2) Tampak tidak fleksibel atau kaku dengan rutinitas atau ritual yang khusus, atau yang tidak memiliki manfaat.
 - 3) Perilaku motorik yang stereotip dan berulang-ulang (seperti: memukul-mukulkan atau menggerak-gerakkan tangannya atau mengetuk-ngetukan jarinya, atau menggerakkan seluruh tubuhnya).
 - 4) Keasikan yang menetap dengan bagian-bagian dari benda (object).
3. Perkembangan abnormal atau terganggu sebelum 3 tahun seperti yang ditunjukkan oleh keterlambatan atau fungsi yang abnormal pada paling sedikit satu dari bidang-bidang berikut:

- 1) Interaksi social
- 2) Bahasa yang dipergunakan dalam komunikasi sosial
- 3) Bermain symbol atau berkhayal
4. Gangguan ini tidak dikelompokkan ke dalam *Rett Disorder*, *Childhood Integrative Disorder*, atau *Asperger Syndrom*.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa anak autis yaitu anak-anak yang mengalami kesulitan perkembangan otak yang kompleks yang mempengaruhi banyak fungsi-fungsi: persepsi (*perceiving*), intending, imajinasi (*imagining*) dan perasaan (*feeling*) yang terjadi sebelum umur tiga tahun dengan dicirikan oleh adanya hambatan kualitatif dalam interaksi sosial, komunikasi dan terobsesi pada satu kegiatan atau obyek yang mana mereka memerlukan layanan pendidikan khusus untuk mengembangkan potensinya.

4. REGULASI EMOSI IBU YANG MEMPUNYAI ANAK AUTIS

Umumnya orang tua yang memiliki anak autis akan mengalami stress. Hal ini terjadi baik pada ayah maupun ibu. Ibu merupakan tokoh yang lebih rentan terhadap masalah penyesuaian. Hal ini dikarenakan ibu berperan langsung dalam kelahiran anak. Biasanya ibu cenderung mengalami perasaan bersalah dan depresi yang berhubungan dengan ketidakmampuan anaknya dan ibu lebih mudah terganggu secara emosional. Ibu juga merasa stress karena perilaku yang ditampilkan seperti tantrum, hiperaktif, kesulitan bicara, perilaku yang tidak lazim, ketidakmampuan

bersosialisasi dengan teman. (Cohen & Volkmar, 1997, dalam Lubis 2009).

Ibu merupakan tokoh yang rentan terhadap masalah penyesuaian karena ibu berperan langsung dalam kelahiran anak. Ibu juga lebih emosional dibandingkan laki-laki. Ibu yang memiliki anak autis pada umumnya tidak dapat menerima kenyataan bahwa dirinya menjadi ibu dari anak dengan gangguan autis. Pelukan dan belaian yang seyogyanya dapat merekatkan hubungan emosi antara ibu dan anak tidak dapat dirasakan, karena anak autis cenderung menarik diri dari lingkungan sekitarnya. Kenyataan ini akan membuat ibu terpuruk tidak berdaya untuk menerima kenyataan yang dialami. Status menjadi ibu dari anak autis merupakan kenyataan yang sangat berat. Emosi-emosi lainnya muncul ketika ibu dihadapkan pada perilaku anaknya. Gross dan Thompson (2007) mengemukakan bahwa regulasi emosi adalah sekumpulan berbagai proses emosi diatur. Proses regulasi emosi dapat 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 respon fisiologis.

Sedangkan Gross (1999) mengemukakan bahwa tujuan dari regulasi emosi sendiri bersifat spesifik tergantung keadaan yang dialami

seseorang. Regulasi emosi berkaitan dengan mengurangi dan menaikkan emosi negative dan positif. Emosi positif dan emosi negative muncul ketika individu yang memiliki tujuan berinteraksi dengan lingkungannya. Emosi positive muncul apabila individu dapat mencapai tujuannya dan emosi negative muncul apabila individu mendapatkan halangan saat mencapai tujuannya. Yang termasuk emosi positif diantaranya senang dan gembira, sedangkan yang tergolong emosi negative adalah marah, takut, sedih.

5. KERANGKA TEORI

Secara umum, anak autisme mengalami kelainan berbicara, mereka juga mengalami hambatan dalam interaksi sosial, dan gangguan dalam perilaku dan minat (Zainab, 2003).

Memiliki anak penyandang autisme merupakan tantangan tersendiri bagi orang tua khususnya ibu dalam memberikan pendampingan dan pengasuhan pada anaknya. Ibu yang memiliki anak autisme sering mengalami kesulitan ketika menghadapi perilaku dan emosi anaknya, dan tidak jarang ibu harus menahan emosinya sendiri untuk menghadapi perilaku anaknya.

Seorang ibu yang dapat mengendalikan emosinya dapat mendatangkan kebahagiaan bagi mereka, hal ini dikarenakan bahwa kebahagiaan seseorang dalam hidup ini bukan karena tidak adanya bentuk-bentuk emosi dalam dirinya, melainkan kebiasaannya memahami dan menguasai emosi. Proses pengendalian emosi ini juga disebut sebagai proses regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan cara individu untuk

menentukan emosi apa yang dirasakan, kapan emosi tersebut dirasakan dan bagaimana mengekspresikan dan mengetahui emosi tersebut (Frijda, 1986)

Sedangkan Gross (1999) mendefinisikan regulasi sebagai cara individu mempengaruhi 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 sesuai dengan situasi yang sedang terjadi (Thompson dalam Garnefski, dkk., 2001)

Oleh karena itu kemampuan regulasi emosi atau ketrampilan mengelola emosi menjadi penting bagi individu untuk dapat efektif dalam melakukan coping terhadap berbagai masalah yang mendorongnya mengalami kecemasan dan depresi. Sehingga orang tua yang mempunyai anak autis diharapkan mampu mengelola emosi- emosi negatif yang dialaminya seperti perasaan marah, benci, kecewa, atau frustrasi.

Regulasi emosi diasumsikan sebagai faktor penting dalam menentukan keberhasilan seseorang dalam usahanya untuk berfungsi dengan normal seperti dalam proses adaptasi, dapat berespon dengan fleksibel diungkap oleh Thompson (dalam Garnefski, dkk., 2001). Sedangkan Gross (1999) mengemukakan bahwa tujuan dari regulasi emosi sendiri bersifat spesifik tergantung keadaan yang dialami seseorang.

Mendeteksi tujuan regulasi emosi pada tiap individu bukanlah suatu hal yang mudah, namun satu hal yang dapat disimpulkan adalah bahwa regulasi emosi berkaitan dengan mengurangi dan menaikkan emosi negatif dan positif (Gross, 1999). Emosi positif muncul apabila individu dapat mencapai tujuannya dan emosi negatif muncul bila individu mendapatkan halangan saat akan mencapai tujuannya. Yang termasuk emosi positif diantaranya adalah senang dan gembira, sedangkan yang tergolong emosi negative diantaranya adalah marah, takut, dan sedih.

Garnefski (2002) memperkenalkan sembilan dimensi strategi regulasi emosi, yakni menyalahkan diri sendiri (*selfblame*), menyalahkan orang lain (*blaming other*), penerimaan (*acceptance*), focus semula pada perencanaan (*refocus on planning*), fokus semula secara positif (*positive refocusing*), terlalu memikirkan (*rumination/ focus on Thought*), penilaian semula secara positif (*positive reappraisal*), meletakkan pada perspektif yang benar (*putting into perspective*), memikirkan musibah (*catastrophobizing*). (dalam Zakariya, dkk, 2013).

Tabel 2.1 Kerangka Teori
Regulasi emosi pada ibu yang mempunyai anak autis

