

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. SETTING PENELITIAN

Penelitian dengan metode kualitatif ini dilaksanakan kurang lebih 4 bulan mulai dari tanggal 26 Maret 2014 sampai dengan tanggal 26 Juli 2014. Dalam penelitian ini dilaksanakan di dua tempat dengan dua subjek utama (key informan yang berbeda). Tempat tinggal kedua subjek penelitian ini berada di daerah kelurahan yang berbeda yakni untuk subjek pertama di Kelurahan Ketintang, dan subjek kedua di Kelurahan Menanggal dan berada di satu kecamatan yang sama yaitu di Kecamatan Gayungan Surabaya.

Setelah didapatkan dua orang partisipan penelitian yang sesuai dengan kriteria, kemudian dilanjutkan dengan membangun rapport kepada individu yang dijadikan subjek penelitian agar bersedia dijadikan subjek penelitian dan tidak canggung lagi saat dilakukan proses wawancara dan observasi nantinya serta membuat *informed consent* sebagai bentuk ketersediaan subjek untuk mengungkapkan data yang dibutuhkan peneliti dengan tanpa paksaan.

Dalam penelitian ini, peneliti menemukan dua partisipan ditempat yang berbeda. Untuk partisipan pertama, peneliti menemukan di sebuah Lembaga Terapi anak berkebutuhan khusus. Sedangkan untuk partisipan kedua, peneliti menemukan di sebuah Sekolah Dasar Negeri inklusi di Surabaya.

Jarak lokasi tempat kedua subjek cukup berjauhan, meskipun demikian lokasi rumah kedua subjek masih dapat dijangkau karena semua subjek

berdomisili di Surabaya. Dari sisi usia subjek, kedua subjek berada di usia 35 tahun.

Data diperoleh melalui wawancara dan observasi mulai dari awal hingga akhir dilakukan oleh peneliti. Meskipun terkadang dalam pengumpulan data peneliti harus berhati-hati dengan setiap pertanyaan penelitian yang dilontarkan kepada subjek sebagai cara agar tidak menyinggung subjek yang berkaitan dengan regulasi emosi selama pengasuhan anak penyandang autisme.

Dilihat dari latar belakang tempat tinggal kedua subjek dapat menggambarkan bagaimana kondisi ekonomi kedua subjek. Pada subjek pertama berasal dari golongan ekonomi sejahtera dengan tempat tinggal di area perumahan residence. Sedangkan pada subjek yang kedua berasal dari golongan ekonomi golongan menengah kebawah dengan tempat tinggal di kos-kosan pada daerah perkampungan.

Pelaksanaan penelitian ini mengalami beberapa hambatan seperti, pada *subjek pertama* hambatan yang terjadi ialah subjek pertama yang tidak mudah ditemui oleh peneliti; kesulitan mendapatkan ijin dari subjek pertama untuk melakukan wawancara dengan suami dan asisten rumah tangga subjek pertama ; dan mengatur pertemuan dengan suami subjek yang sangat sibuk sehingga tidak mudah ditemui oleh peneliti. Sedangkan pada *subjek kedua* hambatan yang terjadi ialah menunggu kesediaan suami subjek ke dua untuk diwawancarai oleh peneliti, dan mendapatkan ijin dari subjek kedua untuk mendatangi tempat tinggal yang merupakan tempat kos-kosan. Kesulitan-kesulitan tersebut membuat penelitian ini sempat terhenti selama berminggu-

minggu dikarenakan menunggu kesediaan dari subjek penelitian yang bersangkutan.

Tabel.4.1
Jadwal Penelitian Regulasi Emosi Ibu yang Mempunyai Anak Autis

No.	Tanggal Pelaksanaan	Keterangan Kegiatan
Subjek Pertama		
1.	26-3-2014	Observasi dengan subjek pertama
2.	27-3-2014	Wawancara dan Observasi dengan subjek pertama
3.	21-5-2014	Wawancara dan Observasi dengan subjek pertama
4.	22-5-2014	Wawancara dan Observasi dengan subjek pertama
5.	6 -6-2014	Wawancara dan Observasi dengan ART subjek pertama
6.	18-7-2014	Wawancara dengan suami subjek pertama
Subjek kedua		
1.	10-4-2014	Wawancara dan Observasi dengan subjek kedua
2.	16-5-2014	Wawancara dan Observasi dengan subjek kedua
3.	4 -6-2014	Wawancara dan Observasi dengan subjek kedua
4.	6- 6-2014	Wawancara dan Observasi dengan adik kandung subjek kedua
5.	27-6-2014	Wawancara dan Observasi dengan subjek kedua
6.	17-7-2014	Wawancara dengan suami subjek kedua
7.	23-7-2014	Observasi dengan subjek kedua

Berdasarkan pada tabel diatas, penelitian ini tidak dilakukan pembagian waktu terhadap kedua subjek, karena waktu penelitian tersebut ditentukan oleh kesediaan subjek.

1. Profil Subjek

a) Subjek pertama

Nama : TU
 Usia : 35 tahun
 Tempat lahir : Surabaya
 Jenis kelamin : Perempuan
 Pekerjaan : Ibu rumah tangga
 Alamat : Ketintang baru selatan
 Pendidikan : D1
 Urutan kelahiran ibu : 2 dari 5 bersaudara
 Usia anak autis : 7 tahun
 Urutan kelahiran anak autis : 3 dari 3 bersaudara

TU adalah seorang Ibu rumah tangga (usia 36 tahun) yang memiliki 3 orang anak. Anak pertama bernama MG berusia 14 tahun; anak ke dua bernama MI berusia 11 tahun; dan anak ke tiga bernama MA berusia 7 tahun yang merupakan penyandang Autis. Taraf ekonomi bisa dikatakan lebih dari cukup dengan suami yang bekerja wiraswasta. TU dalam aktivitas kesehariannya saat ini fokus mengurus, menyiapkan keperluan sekolah anak-anaknya, mengantarkan anak penyandang autis ke Sekolah dan Tempat Terapi, olahraga, berbelanja, perawatan wajah dan tubuh, dan aktivitas lainnya di dalam rumah.

b) Subjek kedua

Nama : HC
Usia : 35 tahun
Tempat lahir : Surabaya
Jenis kelamin : Perempuan
Pekerjaan : Ibu rumah tangga
Alamat : Menanggal
Pendidikan : SMK
Urutan kelahiran ibu : 1 dari 4 bersaudara
Usia anak autis : 7 tahun
Urutan kelahiran anak autis : 2 dari 2 bersaudara

HC adalah seorang Ibu rumah tangga (usia 35 tahun) yang memiliki 2 orang anak. Anak pertama, bernama PU berusia 14 tahun; anak ke dua bernama AL berusia 7 tahun yang merupakan penyandang autis. Taraf ekonomi bisa dikatakan menengah kebawah dengan suami yang bekerja di bidang jasa instalasi listrik dan bagian keamanan. HC dalam aktivitas kesehariannya lebih banyak digunakan untuk menjaga anaknya

yang merupakan penyandang autis. Diantaranya untuk mengawasi, mengurus mengantar-jemput anak pergi dan pulang di sekolah, dan menunggui sekolah. Selain itu aktivitas yang dilakukan memasak, menyiapkan keperluan anak sekolah, dan pekerjaan rumah tangga lainnya seperti mencuci dan bersih-bersih.

B. HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi Temuan Penelitian

a) Kasus

Subjek pertama

Saat TU hamil anak ke-3 tepatnya usia kandungan tiga bulan, ia mengalami pendarahan. Pendarahan tersebut dirasa lumayan banyak dan terjadi secara tiba-tiba tanpa ada penyebab yang pasti, setelah subjek memeriksakan dirinya kedokter dan dinyatakan hal tersebut tidak mengenai janin hanya dinding rahim saja jadi tidak ada masalah bila melanjutkan kehamilan. Dokter menyarankan agar tidak banyak beraktivitas dan lebih berhati-hati.

Saat melahirkan anaknya secara cesar, awalnya tidak ada kelainan apapun hanya saja saat proses tersebut bayi sempat kekurangan oksigen dan terlihat pucat. Setelah 1 tahun TU merasa anaknya berbeda dengan kakak-kakaknya, dan baru memeriksakan anaknya setelah berusia 2 tahun dan didiagnosa autis. Mengetahui hal tersebut TU memasukkan anaknya ke lembaga terapi AGCRA center sampai usia 3.5 tahun saja, lalu

melanjutkan terapi dirumah. TU juga memasukkan anaknya ke sekolah TK selama 3 tahun, dengan lama 1 tahun di TK A dan 2 tahun di TK B yang berbeda. Hal tersebut dirasakan tidak berpengaruh banyak pada kemampuan MA, karena TU merasa anaknya hanya *pupuk bawang* saja saat di TK dan hanya bisa mewarnai dan terkadang masih keluar garis.

TU dalam mengasuh anak mengeluhkan tentang perilaku MA yang *mood-mood* –tan, sering emosi, marah, menggigit saat tantrum, saat menjawab pertanyaan dirasa belum consist, meracau seperti na-na-na dan “hmmm”, membutuhkan energy ekstra untuk mengasuh dan belum bisa berkata jika menginginkan sesuatu. TU menyikapi hal-hal tersebut dengan menjelaskan dan mengerahkan anggota keluarga lain termasuk suami, kakak-kakak MA, serta asisten rumah tangga untuk berperan saling menjaga dan membantu.

TU dalam mengasuh anak penyandang autis sering mengeluhkan perilaku: meracau “hmmm” atau “hiiii”, memainkan ludah, sering mengakhiri akhiran kata dengan kata *-na*. MA saat marah (tantrum) memperlihatkan perilaku lainnya seperti marah-marah, berteriak, mengigit telapak tangan, memukul meja, membenturkan diri, mendorong. Hal ini sebagai faktor pemicu stress yang dirasakan subjek.

TU lahir di keluarga berkecukupan. Pola asuh yang diterapkan keluarga subjek pertama ialah pola asuh yang cenderung keras. Dan kondisi emosional subjek pertama cenderung mempunyai *mood* yang naik turun, terutama ketika subjek dalam masa menstruasi. Dalam

kesehariannya sikap tegas dan disiplin seringkali diterapkan pada anaknya yang merupakan penyandang autis. Subjek pertama juga sangat penyayang terhadap anaknya, tetapi juga tidak mengenal kompromi. Sikap tegas dan bersuara keras sering diterapkan ketika menghadapi anaknya yang penyandang autis.

TU ketika dihadapkan pada perilaku anaknya yang merupakan penyandang autis seringkali dengan mengingatkan anaknya dengan nada tinggi, menggunakan ancaman seperti anak tidak akan diberikan kue, membiarkan perilaku anaknya, dan dengan modifikasi situasi. Dari sekian banyak cara yang dilakukan subjek, subjek merasa cara yang paling efektif untuk menangani perilaku anaknya adalah dengan mengingatkan anaknya dengan nada tinggi apabila subjek tidak menginginkan perilaku tersebut muncul. Apabila dirasa mengingatkan dengan nada tinggi tidak berhasil, subjek menghadapi perilaku anak dengan modifikasi situasi. Modifikasi yang dilakukan diantaranya meminta suaminya untuk mengajak anaknya keluar rumah; atau mengajak anaknya untuk masuk kedalam kamar dan memutarkan kaset anak-anak sembari berbaring bersama subjek. Hal tersebut dilakukan agar suasana rumah yang dirasa tegang dapat berubah menjadi suasana yang lebih nyaman.

Suami dirasakan oleh TU sangat berperan dalam pengasuhan anaknya terutama apabila merasa tidak sanggup menghadapi perilaku anak dia sering menceritakan kejadian yang dialami berkaitan dengan perilaku anak, agar beban TU menjadi berkurang sehingga mengurangi emosi

negative yang dirasakan. TU jarang sekali menceritakan pengalaman emosi yang dirasakan selama mengasuh anaknya penyandang autisme kepada saudara lainnya, karena merasa hubungan dengan saudaranya cenderung berjarak.

Meskipun demikian subjek selalu berharap agar anaknya mandiri, terlihat bakat yang dimilikinya, bisa menjawab jika ditanyai tentang alamat rumah. Selain itu subjek juga berharap anaknya bisa menjadi lebih pintar, dan anaknya dapat lancar dalam berbicara.

Subjek kedua

TU pada masa kehamilan anak penyandang autisme tidak ada kendala pada umumnya dan melahirkan secara normal. Ketika anaknya berusia sekitar 3-4 tahun subjek merasa anaknya terlalu aktif, kurang fokus, terlalu emosional, dan mengalami keterlambatan dalam berbicara. Baru terdiagnosa autisme-hyper pada saat usianya 3 tahun. Setelah itu saat anaknya berusia 4 tahun, subjek mengambil pengobatan terapi totok syaraf selama 1 tahun. Perilaku khas lainnya yang ditampakkan anaknya adalah suka mengamati benda dari jauh, dan suka menjejer barang.

HC dalam mengasuh anak penyandang autisme sering merasakan emosi-emosi berkaitan dengan perilaku anak seperti : saat anak marah (tantrum) memperhatikan perilaku seperti berteriak sendiri, dan menagis. Serta perilaku lain di sekolah seperti sering keluar masuk kelas, berkeliling-keliling saat berada di dalam kelas. Hal ini sebagai faktor

pemacu subjek untuk terus memikirkan hal yang sebaiknya dilakukan dengan menyusun target terhadap kemampuan anaknya.

HC lahir di keluarga yang sederhana. Pola asuh yang diterapkan keluarga subjek ialah pola asuh yang cenderung mengajarkan untuk mandiri, saling membagi tugas dan saling mengasihi terhadap saudara. Kondisi emosional subjek kedua cenderung sabar, tenang, ikhlas, perhatian, dewasa. Subjek. Subjek tidak akan marah atau melakukan tindakan dalam mengatasi perilaku anaknya, jika hal tersebut memang tidak dirasa parah. Namun jika perilaku anaknya dirasa benar-benar menjengkelkan, barulah subjek mengambil tindakan.

HC ketika dihadapkan pada perilaku anaknya yang merupakan penyandang autisme seringkali dengan memakai hitungan, memberikan peringatan anak berkali-kali, dan tindakan respon seperti mencubit. Dari sekian banyak cara yang dilakukan subjek, yang paling sering dilakukan adalah mencubit. Hal tersebut membuat subjek selalu memikirkan perasaan yang berhubungan dengan situasi dimana dirinya merasa hal tersebut terpaksa harus dilakukan meskipun dirinya mencoba untuk tidak melakukan tindakan tersebut.

Ketika HC mengalami emosi sedih dia akan menceritakan pada ibu-ibu lain yang dirasa lebih berpengalaman yang sama-sama memiliki anak dengan gangguan yang sama dan menanyakan solusi yang efektif untuk menghadapi berbagai perilaku anak. HC mampu mengolah perasaannya sendiri, sehingga ketika dihadapkan pada emosi negatif dapat

memotivasi dirinya untuk bangkit dan tidak berputus asa dalam mengajari anak. HC juga menerima dengan ikhlas perihal kondisi anaknya, dengan tetap selalu mengawasi perilaku anak agar tetap dibawah pengawasannya. HC meyakini bahwa suatu saat anaknya akan mampu melakukan kemampuan-kemampuan seperti anak-anak normal lainnya.

Peran suami, dirasakan oleh subjek kurang begitu peduli dengan anaknya yang merupakan penyandang autis. Terkadang sikap suami dirasa terlalu keras oleh subjek, hal tersebut merupakan salah satu penyebab kemarahan pada subjek karena merasa tidak bisa menerima perlakuan tersebut.

Meskipun demikian HC selalu berharap agar anaknya bisa selayaknya anak normal lainnya dan mampu membaca, menulis, dan berhitung. Dengan mengalihkan pikiran yang ada ke arah positif ketika menghadapi anaknya yang semuanya dilakukan karena Allah. Subjek menanamkan keyakinan pada dirinya bahwa anaknya bisa selayaknya anak normal lainnya dan bisa berbicara namun bertahap dan membutuhkan kesabaran.

Fokus pada penelitian ini adalah apa saja gambaran emosi ibu yang mempunyai anak autis, bagaimana bentuk strategi regulasi emosi ibu yang mempunyai anak autis, apa saja aspek regulasi emosi yang terdapat pada ibu yang mempunyai anak autis, dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi strategi regulasi emosi ibu yang mempunyai anak autis. Regulasi emosi yang dimaksud oleh Gross (1999, dalam Garnefski, dkk.,

2001) sebagai cara individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut.

Regulasi emosi berkaitan dengan mengurangi dan menaikkan emosi negative dan positif. Emosi positif muncul apabila individu dapat mencapai tujuannya dan emosi negatif muncul bila individu mendapatkan halangan saat akan mencapai tujuannya (Gross, 1999). Yang termasuk emosi positif diantaranya adalah senang dan gembira, sedangkan yang tergolong emosi negative diantaranya adalah marah, takut, dan sedih.

Fokus pada penelitian ini adalah bagaimana gambaran problem-problem emosi dan bentuk strategi regulasi emosi ibu yang mempunyai anak autis. Regulasi emosi yang dimaksud oleh Gross (1999, dalam Garnefski, dkk., 2001) sebagai cara individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut.

Regulasi emosi berkaitan dengan mengurangi dan menaikkan emosi negative dan positif. Emosi positif muncul apabila individu dapat mencapai tujuannya dan emosi negatif muncul bila individu mendapatkan halangan saat akan mencapai tujuannya (Gross, 1999). Yang termasuk emosi positif diantaranya adalah senang dan harapan, sedangkan yang tergolong emosi negative diantaranya adalah marah, takut, dan sedih.

Berikut ini hasil petikan wawancara awal pada ibu yang mengenai emosi yang dirasakan selama pengasuhan anak penyandang autis adalah sebagai berikut:

(Subjek Pertama)

Pertama kali tau hasil diagnose ya kaget bingung juga. Kurang paham, sedih, cuma pasrah. **C.H.W: TU.2.1**

Sering tanda tanya, kok beda, merasa aneh. Tingkah'e banyak, ndak focus saya. Bingung karena awalnya ndak pernah tau kasusnya jadi saya lebih sensitive ini dikit wes apa. **C.H.W: TU.2.2**

Ya itu, dia itu energinya mesti full kan capek. Maksudnya itu mesti harus saling membantu semua gitu. Kalo ga gitu...Mangkanya saya sekolahin kan gitu mbak. Dia sekolah, saya kan agak lumayan toh, terus dia pulang ya sama saya. Nanti abis gitu terapi. **C.H.W: TU.1.18**

Ya itu ndak saya paksakan mbak. Emosi soale anak kayak gini ndak bisa dikerasi, pernah dipaksa ya kita sing capek. Wes biarin sak mau'e dia. Kalo nulis itu, soal penjumlahan, baca itu sebenere dia bisa cuman ya itu kalo dia mau ya dibaca kalo ndak mau ya enggak. **C.H.W: TU.2.21**

(Subjek kedua)

Paling ndak nguatin itu kalo keluar- keluar kelas. Bosenan mbak kalo didalam kelas, tapi kalo pelajarannya didalam kelas itu enak kayak gambar kayak ketrampilan apa betah dia dikelas. Tapi kalo uda nulis, apalagi sekarang nulis latin tantangannya bagi saya. Kalo ndak bisa dia, emosi gitu mbak. Saya tanya "kenapa?" dia bilang "susa" keluar gitu. **C.H.W: HC.1.10**

a. Gambaran Emosi Pada Ibu yang Mempunyai Anak Autis

Sebagian besar emosi-emosi yang dirasakan kedua subjek memiliki kesamaan yakni menunjukkan emosi positif dan negatif. Gambaran emosi positif pada kedua subjek seperti halnya senang/gembira dan harapan. Sedangkan gambaran emosi negatif pada kedua seperti halnya marah, sedih, takut/ cemas, malu.

Selain emosi-emosi tersebut, terdapat perbedaan gambaran emosi lainnya pada kedua subjek. Pada subjek pertama gambaran emosi

lainnya adalah bingung, sedih, lelah, kasihan, stress. Berikut adalah hasil petikan wawancara subjek pertama:

Pertama kali tau hasil diagnose ya kaget bingung juga. Kurang paham, sedih, cuma pasrah. **C.H.W: TU.2.1**

Ya itu, dia itu energinya mesti full kan capek. Maksudnya itu mesti harus saling membantu semua gitu. Kalo ga gitu...Mangkanya saya sekolahin kan gitu mbak. Dia sekolah, saya kan agak lumayan toh, terus dia pulang ya sama saya. Nanti abis gitu terapi. **C.H.W: TU.1.18**

...Kebetulan kakak-kakaknya saya bilangi “mbak adek kasihan”. Ndak kasihan gimana memang keadaan MA seperti itu. **C.H.W: TU.1.14**

Pasti-pasti. Stress kan kan ada tekanan. Ibu rumah tangga tiap hari ngurusin rutinitas, ngurusin MA ya jenuh. Jenuh itu bisa kan mbak termasuk stress. **C.H.W: ML.1.17**

Pada subjek kedua gambaran emosi lainnya adalah lega, dan ingin tahu. Berikut adalah hasil petikan wawancara subjek kedua:

Dulu pertama kali kan sebelum didiagnosis kan ndak tau anak ini kenapa, setelah saya konsultasikan ke karamenjang. Dibilang “anaknya ini bu hyperactive sama emosi “ setelah dijelasin gini-gini. Agak leganya mungkin ini tau AL itu kayak gini, tau anaknya kayak gini terus penanganannya itu kayak gini. **C.H.W: HC.1.11**

Saya sering tanya mamanya Arman kan suaminya dokter juga yang kelas 6 “inklusi itu apa se ma, kok anak kayak gini masuk inklusi, anak gak ngapa-ngapain masuk inklusi, bisa main, bisa ngomong lancar cuma gak bisa baca –nulis masuk inklusi?” Katanya “inklusi itu macem-macem ada yang lambat belajar, ada yang kayak AL”. Perkiraanku inklusi anaknya kayak AL semua, baru nyadari... **C.H.W: HC.2.20**

1) Marah

Petikan hasil wawancara pada subjek pertama mengenai emosi marah yang dirasakan selama pengasuhan anak autis yang dialami sebagai berikut:

Oh ya jelas. Pokoknya kalo dia ndak paham sama omongan kita.

Disuruh cuci tangan ndak cuci tangan. **C.H.W: TU.2.5**

Pipis sembarangan, sudah tau pipis ditoilet dia pipis di kamar. Pup apa kan ditoilet karna ada pembantu baru dia mulai

ngerjain, mau didepannya toilet dikeluarin sedikit pipisnya.

C.H.W: TU.2.6

Ndak patuh itu kan termasuk ndak patuh. Pas salah makan, kakaknya makan snack tanggo apa kan nggak boleh. **C.H.W:**

TU.2.7

Ya itu ndak saya paksakan mbak. Emosi soale anak kayak gini ndak bisa dikerasi, pernah dipaksa ya kita sing capek. Wes biarin sak mau'e dia. Kalo nulis itu, soal penjumlahan, baca itu sebenere dia bisa cuman ya itu kalo dia mau ya dibaca kalo ndak mau ya enggak. **C.H.W: TU.2.21**

Mangkanya itu yang jadi masalah shadownya itu bilang sebenarnya MA sudah bisa baca, sudah bisa menarik garis kayak lawan kata tinggi itu ditarik ke pendek, tapi gurunya itu ndak pernah itu in dia. Setiap kali ditanyain kan" ne-ne-ne". saya bilang gurunya ini tolonglah gurunya ini mendekatkan, MA dikasi les tambahan, ndak papa bayar lagi biar MA dekat sama gurunya **C.H.W: TU.1.17**

Hasil temuan dari subjek pertama juga diperkuat atas paparan asisten rumah tangga subjek, sebagaimana berikut:

Iya , pup itu juga masi diawasin. Kadang-kadang kan nggembol, "kamu mau pipis bilang, mau ngegek bilang langsung dikamar mandi". Diem gitu kadang-kadang nggembol, mangkanya mau ngegek itu dia kan selalu ketawatawa. "ayo dikamar mandi" yauda dia duduk langsung pup. Soale MA kan memang ya gitu, itu sing buat ibu marah-maraha nada tinggi **C.H.W: YE.1.7**

Hasil temuan dari subjek pertama juga diperkuat dan diperjelas atas paparan suami subjek, sebagaimana berikut:

Apa ya, tidak patuh bisa. **C.H.W: ML.1.5**

Sering kali nakal, susah diatur, sering maksa dia boleh punya keinginan. Tidak tau waktu, belum tiba makan sudah minta makan. Jahil sama kakaknya MN, apa-apa meracau, apa-apa liur dimainkan. Pipis ndak tepat tempat, ndak mau belajar tugas dia. Buat kacau sama perilaku dia. **C.H.W: ML.1.6**

Petikan hasil wawancara pada subjek kedua mengenai emosi marah yang dirasakan selama pengasuhan anak autis yang dialami sebagai berikut:

Ya kadang dia fokus-nya endak baik. Disuruh kadang mau orang tua ndak mau, kadang baik. "dek maem , adik ambilkan ini" apa itu gitu harus berapa kali ngulangin lagi. Kadang ya

ndak nurut disitu. Nakal-nakalnya ya ada mbak ya aku marahnya sama itu tok paling.**C.H.W: HC.1.5**

Usil gitu Jengkel toh mbak, ada ae sing dikerjakno. “dek! diem toh dek” gak mau diem. Ya agak jengkel juga. **C.H.W: HC.2.17**

Hasil temuan dari subjek kedua juga diperkuat dan atas paparan adik kandung subjek, sebagaimana berikut:

Ya kalo dikasi tau ndak mau gitu, seandainya itu marah kakak saya. Ngasi tau dalam hal yang wajar itu wes ndak papa. Kalo uda berlebihan itu nakalnya, terus dikasi tau nggak mau yawes itu bisa marah **C.H.W: IK.1.6**

Hasil temuan dari subjek kedua juga diperkuat dan diperjelas atas paparan suami subjek, sebagaimana berikut:

Bukan marah, mungkin *geregeten*. Ibuknya habis bersih-bersih dia di keluarno, gitu dia main lari-larian. Gitu tetangga itu “he arek iku kok nguyu-ngguyu dewe” temennya podo lari. Gitu mama’e AL “iyo AL seneng keluar rumah”. Apa AL itu seneng nya berantakin barang, ndak satu tok ya apa yang ada di rumah itu. Habis ambil apa barang ya ditaruk lek wes boson.**C.H.W: WS.1.3**

Marah pas AL dipanggil “dek dek” ndak noleh apa memang ndak respon. Disekolah kan takut ganggu temen atau perilaku yang nganggu orang ndak hanya disekolah di sini kan banyak anak kecil juga takutnya pas main nganggu temen lain gitu naik-naik ambil barang kadang kan juga. Paling sering mungkin disekolah, ibunya cerita kalo AL keluar kelas bolak-balik itu bikin *geregeten*, padahal sudah ditunggu sekolah lha kok minta pulang lak gak maju-maju ceritane. **C.H.W: WS.1.4**

Bukan mama’e thok yang terganggu kalo AL teriak-teriak apa ngringik, ada aja yang direwelin itu. Ibuk’e itu paling juengkel kalo pas ngelarang apa tapi AL nya tetep gitu aja, meskipun sudah di hitungi. Disuruh ndak diperhatikan itu juga buat mama’e marah. Apa itu kayak ganggu kakaknya, ambil barang kakaknya yang penting-penting. Sing kadang itu kalo pas saya lupa mberesin alat kelistrikan, pas niru saya be’e. Liat apa batu yang buat sodor diwolak-walik. Kalo AL ndak begitu kebangeten ya marah’e ndak terlalu ibuknya itu, karena wes kulino ngadepin AL. **C.H.W: WS.1.6**

Hasil observasi atau pengamatan juga dilakukan oleh peneliti pada subjek kedua yang memperlihatkan emosi marah dengan perilaku

yang dinampakkan dan suara subjek, digambarkan sebagaimana keadaan berikut:

Anaknya AL juga sempat memasukkan sepeda di tengah-tengah pintu ruang tamu lalu meninggalkan sepeda tersebut begitu saja, sehingga HC pun memarahi AL dan memundurkan sepeda tersebut ke teras. Setelah itu HC kembali masuk ke dalam ruang tamu. Nada suara HC menjadi lebih keras ketika menceritakan tentang kebiasaan AL yang sering keluar kelas. **(CHO: HC.4.2)**

2) Sedih

Petikan hasil wawancara pada subjek pertama mengenai emosi sedih yang dirasakan selama pengasuhan anak autis yang dialami sebagai berikut:

Pertama kali tau hasil diagnosa ya kaget bingung juga. Kurang paham, sedih pas tau ada tanda-tanda, pasrah. **C.H.W: TU.2.1**

Hasil temuan dari subjek pertama juga diperkuat dan diperjelas atas paparan suami subjek, sebagaimana berikut:

Sedih itu dikit ja lah mbak. Sedih mamanya melihat MA masih semaunya sendiri, bahasanya dia ndak general, masih suka mengamuk **C.H.W: ML.1.14**

Awal adaptasi aja tau kalo MA autis itu sering *drop*, apa-apa nangis. Sedihnya mamanya kan punya anak laki-laki cuman satu kenyataannya dia autis. Kalo bapak sih ndak pernah ambil pusing, ibu itu kan sensitive. Perempuan memang gitu kan mbak. Terutama kalo MA tengkar sama kakaknya yang MN itu, mamanya pasti bela itu MA. Otomatis MN merasa ndak diperhatikan, karena memang MA apa-apa didulukan. Sedih campur takut kalo MN itu merasa mamanya ndak adil apa sampek dewasa di ingat padahal mamanya sudah menjaga tuh jangan sampai terjadi –lah. jika mikirkan masa depan kan juga gitu, arah ke kasihan mungkin nanti kalo mamanya sudah ndak ada nanti MA gimana. **C.H.W: ML.1.15**

Petikan hasil wawancara pada subjek kedua mengenai emosi sedih yang dirasakan selama pengasuhan anak autis yang dialami sebagai berikut:

Rasanya ndak bisa njelaskan mbak sedih, tapi campur sama bingung. Jadi kayak orang mlongo, soalnya liat AL itu kok susah diajak ngomong. **C.H.W: HC.2.3**

Hasil temuan dari subjek kedua juga diperkuat dan diperjelas atas paparan suami subjek, sebagaimana berikut:

Sedih itu kalo ibunya pas mbandingno AL sama kakak'e. kakak'e kan ayu pinter sudah remaja istilahnya terus disekolah itu nurut. Kata ibunya ibarat punya 2 layang-layang, yang bisa tinggi itu cuma satu tok. Lha layangan satu lagi iku nyangsang. Gimana carane layangan nyangsang iku diambil disambung diterbangno maneh. Sedih'e soale belum bisa punya rumah sing halamane luas, dadi AL kalo main didalem itu kan acak-acak barang ndek satu kamar. Ada sedih tapi sepintas-sepintas aja, soalnya dia masih kepikiran kalo AL bisa normal. **C.H.W: WS.1.13**

Kalo ngajarin ndang AL ndak bisa-bisa, obsesi ibunya kan AL itu bisa normal. Tapi kalo liat kenyataan'e gitu yawes, kan kemampuane terbatas. **C.H.W: WS.1.14**

3) Takut/ Cemas

Petikan hasil wawancara pada subjek pertama mengenai emosi cemas yang dirasakan selama pengasuhan anak autisme yang dialami sebagai berikut:

Normal lengkap gitu katanya, saya ya takutnya itu. Takutnya dari awal penyebabnya kan antara pas pendarahan, terus kekurangan oksigen. Tanya dokter "dok gimana?" Lengkap itu tapi kekurangan oksigen, dia pucat. Kuning sih ...dia sempat masuk di incubator terus pulang itu suruh njemur. Dasarnya dia putih tapi tetep kelihatan pucat. **C.H.W: TU.1.10**

Kuatir misal sakit apa... Kalo sakit perut yang dulu saya nggak tau. Sekarang kalo sakit langsung ambil minyak dilemari itu berarti perutnya nggak enak. Trus kalo batuk pilek panas itu dia lemes, gerakane itu ndak biasane, lemes nempel di kursi, badan badane nggak enak. **C.H.W: TU.2.13**

Hasil temuan dari subjek pertama juga diperkuat dan diperjelas atas paparan suami subjek, sebagaimana berikut:

Agak kuatir itu kalo pas MA sakit. Kita kan ndak tau sebab sakit dari mana kalo dia ndak ngomong. Kita tanya "ini sakit?" dia "sakit" ya jawabnya seperti pertanyaan kita. Kan memang dulu pernah kejang, itu jadi penyebabnya. MA jadi autisme kan

mamang tanda tanya antara waktu kehamilan atau waktu kejang bayi karena demam berlebih. **C.H.W: ML.1.9**

Petikan hasil wawancara pada subjek kedua mengenai emosi cemas yang dirasakan selama pengasuhan anak autis yang dialami sebagai berikut:

Pas ditanyai sodara pas itu takut, takut anak ini memang ndak bisa berkembang, takut kalok ndak bisa sosialisasi sama sodara yang lain. Intinya gak bisa ngapa-ngapain. **C.H.W: HC.2.8**
Dulu kan aku ndak mbatesin AL main sama semuanya, dulu kan pernah ta coba gitu kan. Terus temennya lihat AL kok aneh dilihatan. “itu lho dek diajak main sama temennya”, temennya ya kayak setengah-setengah takut ambek AL. Soalnya diakan asik sendiri main mobil-mobilan, terus sekarang kalo main ta kasi bates kayak pintu kuatir-kuatir temene malah njahilin AL. **C.H.W: HC.2.12**

Hasil temuan dari subjek kedua juga diperkuat dan diperjelas atas paparan suami subjek, sebagaimana berikut:

Yang buat cemas...Ya kayak gini ini mbak, AL itu diawasi terus ya. Ibunya cemas takut-takut kalo ada apa-apa, takut ngganggu ta takut diganggu temene takut main kejauhen. **C.H.W: WS.1.9**

Hasil observasi atau pengamatan juga dilakukan oleh peneliti pada subjek kedua yang dilakukan saat menjawab pertanyaan peneliti dengan sikap tubuh cemas, digambarkan sebagaimana keadaan berikut:

Ia juga sesekali terlihat khawatir melihat arah kanan dan kiri tentang apa yang dilakukan anaknya saat dirinya sedang berinteraksi dengan peneliti karena pada waktu tersebut anaknya sudah keluar dari kelas, beberapa kali ibu memanggil-manggil anaknya dan menghampiri nya untuk memastikan tidak terjadi apa-apa. Dan sesekali subjek berdiri meninggalkan peneliti untuk memanggil anaknya dan mengajak anak duduk di tempat sekitar peneliti. **(CHO: HC.1.2)**

4) Malu

Petikan hasil wawancara pada subjek pertama mengenai emosi malu yang dirasakan selama pengasuhan anak autis yang dialami sebagai berikut:

Sedikit malu sama kondisinya MA lha yang dua normal kok ini yang anu, terus ya gimana mbak... **C.H.W: TU.2.3**

Kalo ditempat umum, Kadang dia bikin ulah itu. Kalo ditoilet “hmmm” , setiap air kencingnya keluar kan bersuara “hmmm” .MA keluar tiba-tiba orang ngeliatin saya terus, wah jangan-jangan ini berarti denger suaranya MA. Dia kan cowok kan saya nunggu diluar. **C.H.W: TU.2.10**

Itu mainan ludah. Orang kan lihatnya jijik “hiii” orang nya bilang gitu.**C.H.W: TU.2.11**

Ada orang duduk pas dimarina itu, ludahnya MA itu dikeluarin terus ditarik gitu masuk tasnya orang. Saya kan pas ndak nyadar dia gini-gini, tak lihat kok anteng dadakno mainan ludah ditas orang . Orange “hii ini jorok”.Gitu AL langsung ditarik diajak masuk rumah. Ya di sekolah mungkin ngajak AL pulang kalo memang anaknya sudah ndak mau, daripada nyusahin gurunya ndak bisa tenang akhirnya dibawa pulang padahal kan sekolahe cuma sebentar. Ibuk’e juga bingung diteruskan sekolah apa endak, lha kalok ndak sekolah lak malah tambah ndadi mbak. Ya kan mbak? **C.H.W: TU.2.12**

Hasil temuan dari subjek pertama juga diperkuat dan diperjelas atas paparan suami subjek, sebagaimana berikut:

MA itu kan suka main, main sama kakaknya dari jauh dilihat ibunya. Pabila di tempat umum itu, ada orang yang ndak tau dengan kondisi MA.Mungkin perilaku anehnya keluar pas disitu. **C.H.W: ML.1.11**

Meracau pas main, tiba-tiba marah, terus main jari sama ludah itu paling dilihat orang.**C.H.W: ML.1.12**

Kalo ada orang tua lain yang ikut liat pandangan aneh ke MA. Mamanya ya acuh saja, jalan terus seperti pura-pura ndak peduli. Tapi nanti ngomongin orang yang sikapnya kurang baik. Yang berat dulu mamanya cerita waktu di galaxy kalau main ludah ditas orang, mungkin mainan ludah terus ludahnya sampai jatuh ke tas orang nah orang kan pasti langsung cacilah. **C.H.W: ML.1.13**

Petikan hasil wawancara pada subjek kedua mengenai emosi malu yang dirasakan selama pengasuhan anak autis yang dialami sebagai berikut:

Pasti. Tengga kan anu yo usil biasa mbak. Pertamanya kan sih agak bingung, tapi lama kelamaan aku uda ndak malu terus uda agak terbuka. **C.H.W: HC.2.14**

...Suwi-suwi aku isin mbak yo isin ambek gurune, masak AL sekolah itu keluar masuk wes ndak bisa kontrol. Wes ta alusin biar tetep dikelas kadang gitu ndak mau. Lha kalo dipaksa nangis kan malah ganggu temen nya yang belajar. **C.H.W: HC.3.1**
 Pokoknya kalo dia main, terus ada anak lewat yang omongannya ndak enak ke AL “he arek iku lho gini-gini”. Siapa seh mbak yang mau digitukan, kayak terintimidasi. **C.H.W: HC.3.2**

Hasil temuan dari subjek kedua juga diperkuat dan diperjelas atas paparan suami subjek, sebagaimana berikut:

Ibunya sungkan itu kalo pas cerik-cerik “aaaa” disekolah kan nganggu gurunya pas ngajar mangkanya dibiarkan keluar kelas mungkin karena nganggu. Kadang gurunya nanya kenapa AL kok gini-gini, AL terlalu aktif. **C.H.W: WS.1.11**
 Temennya liat AL ketawa sendiri itu kan diliatin sama diketawain temen apa tetangga. **C.H.W: WS.1.12**

Hasil observasi atau pengamatan juga dilakukan oleh peneliti pada subjek kedua yang dilakukan saat menjawab pertanyaan peneliti tentang emosi malu yang dirasakan, digambarkan sebagaimana keadaan berikut:

HC selama berinteraksi dengan peneliti sempat menyangga kepala bagian kanan dengan tangan saat menceritakan bahwa dirinya merasa malu ketika anaknya keluar masuk kelas. **(CHO: HC.3.1)**

5) Senang/ gembira

Petikan hasil wawancara pada subjek pertama mengenai emosi senang yang dirasakan selama pengasuhan anak autisme yang dialami sebagai berikut:

Dia kalo motorik itu bagus, kemarin habis outbond di Pandaan. Sebentar mbak tak ambilkan fotonya, aku liat dari bawah senang. Senengnya ternyata dia bisa naik-naik ditalinya. Memang dia itu jagonya disitu. **C.H.W: HC.1.13**
 ...Itu suneng aku pas kalo dia bilang “mama minta” makan ato camilan awal kalinya. **C.H.W: TU.2.19**

Hasil temuan dari subjek pertama juga diperkuat atas paparan asisten rumah tangga subjek, sebagaimana berikut:

Ini mbak apa. Nyeritain kegiatan nya MA sambil ketawa-tawa ke aku, kalo MA pas pinter terus bisa apa. Apa nyeritain tingkah'e MA sing lucu main- main sama temen'e. **C.H.W: YE.1.14**

Hasil observasi atau pengamatan juga dilakukan oleh peneliti pada subjek kedua yang dilakukan saat menceritakan sesuatu yang memunculkan emosi senang, digambarkan sebagaimana keadaan berikut:

Ketika diwawancarai tentang kesulitan TU sempat tersenyum sendiri saat memperlihatkan foto MA yang sedang *outbond* diluar kota dengan wajah tersenyum lebar yang antusias. **(CHO: TU.2.2)**

Petikan hasil wawancara pada subjek kedua mengenai emosi senang yang dirasakan selama pengasuhan anak autis yang dialami sebagai berikut:

Oh seneng mbak, dia bisa huruf apa kan berarti dia ngerti. Dia ini cuma bisa sekedar abjad, tapi kalo nyambung tulisan makan belum bisa. **C.H.W: HC.2.18**

Hasil temuan dari subjek kedua juga diperkuat atas paparan suami subjek, sebagaimana berikut:

Ya kayak bisa sepeda itu seneng ibunya, disekolah ada sepeda diparkir itu tiba-tiba di naiki. Gurunya ya kaget pertama”belajar sendiri ta bu?”, terus ibunya”iya baru bisa”. **C.H.W: WS.1.5**

6) Harapan

Petikan hasil wawancara pada subjek pertama mengenai harapan yang dirasakan selama pengasuhan anak autis yang dialami sebagai berikut:

Mandiri , terus bakatnya kelihatan...Kadang ada yang sudah besar di hikmah Salman itu sudah pinter, terus ada yang sering hilang-hilang juga kan saya juga miris. Harapan saya ya seperti yang besar itu, ditanyai rumah sudah njawab maksudnya sudah *nggeh* gitu. **C.H.W: TU.1.20**

Hasil temuan dari subjek pertama juga diperkuat atas paparan asisten rumah tangga subjek, sebagaimana berikut:

Dulu pernah dikasi tau kalo anak'e rada anu autis tapi ibu kepingin pinter kayak ngomong dia belum lancar. Dia kan kayak doa-doa itu bisa tapi pelan, ndak kayak anak-anak laine gitu mbak. Kayak makan itu dia makan sendiri, cuma perlu di dampingin aja kata ibu. **C.H.W: YE.1.6**

Petikan hasil wawancara pada subjek kedua mengenai harapan yang dirasakan selama pengasuhan anak autis yang dialami sebagai berikut:

...sebenarnya pengen kedepannya AL bisa baca masi nyari solusinya, menulis iya. Menulis kalo huruf balok dia sudah bisa, sekarang tantangannya menulis huruf latin dia agak bosen, nggak bisa dia keluar kayak begini langsung keluar. Pengennya bisa baca, bisa nulis, tahu berhitung kayak gitu. **C.H.W: HC.1.9**

Hasil temuan dari subjek kedua juga diperkuat atas paparan adik kandung subjek, sebagaimana berikut:

Bisa ini-bisa ini pengennya dia. Semua orang tua kan pasti pengen anaknya bisa. Yawes ngalir aja kayak air, belum pernah kepikiran dia mau jadi apa. Cuma disini AL kadang ambil sapu pas liat saya bersih-bersih. Kakak saya "lho itu udah dibantu ngepel nanti dikasi upah". Kadang kakak saya mbayangno kalo kerja jadi cleaning service AL itu. Belum ada mbak, apa anaknya kayak gitu terus apa bisa berubah nantinya. **C.H.W: IK.1.15**

Hasil temuan dari subjek kedua juga diperkuat atas paparan suami subjek, sebagaimana berikut:

AL kan gak bisa diem. Ibunya itu pengen anteng di kelas ya meskipun beda kayak anak lain, minim kayak anak inklusi lain yang bisa anteng. Minta pulang itu wes kayak kebiasaane, mungkin sekolah ya nggak bisa ngatasi kan murite nggak cuma AL tok. **C.H.W: WS.1.4**

b. Bentuk Strategi Regulasi Emosi Pada Ibu yang Mempunyai Anak Autis

Dibawah ini akan dijelaskan bagaimana cara kedua subjek dalam penelitian ini untuk dapat meregulasi emosi-emosinya, yang mana

cara dari subjek untuk meregulasi emosi tersebut adalah emosi-emosi yang negatif.

1) Marah

Petikan hasil wawancara pada subjek pertama mengenai regulasi emosi marah yang dilakukan selama pengasuhan anak autisme yang dilakukan sebagai berikut.

Ndak patuh. Itu kan termasuk ndak patuh. Pas salah makan, kakaknya makan snack tanggung apa kan nggak boleh. Itu nada tinggi ngingetannya. **C.H.W: TU.2.7**

Dia ndak bisa , ya itu ndak saya paksakan mbak. Emosi soale anak kayak gini ndak bisa dikerasi, pernah dipaksa ya kita sing capek. Wes biarin sak mau'e dia. Kalo nulis itu, soal penjumlahan, baca itu sebenere dia bisa cuman ya itu kalo dia mau ya dibaca kalo ndak mau ya enggak. **C.H.W: TU.2.21**

Uda nggak bisa, wes uda emosi. Ta bawa ke kamar tak *setelkan* kaset anak-anak. Terus tak ajak baring gitu agak reda. Ya dia diem baring, tapi itu harus saya. Lek orang lain ndak bakalan baring dia, bangun *muter* dikamar. **C.H.W: TU.2.23**

Hasil temuan dari subjek pertama juga diperkuat atas paparan asisten rumah tangga subjek, sebagaimana berikut:

Ngomong ke MA nada tinggi, terus ya ngobrol ke suami nya ibu kalo MA tadi itu bikin keselnya dimana, kalo pas ndak ada ya saya ikut diceritain juga. Cerita ke bapak hari ini ada apa aja. **C.H.W: YE.1.8**

Hasil temuan dari subjek pertama juga diperkuat dan diperjelas atas paparan suami subjek, sebagaimana berikut:

Terus-terusan ingatkan dia, misal melarang apa yang dia mau. Sekali –dua kali tak hirau kan, pakai suara tinggi baru *connect* dia. Mamanya itu tegas, waktunya marah dia marah lha marahlah sampai habis MA dimarahin istilahnya sampe patuh. Kalau sudah suara tinggi tak berespon, mamanya minta saya bawa MA “pa ajak'en keluar pa”. Begitu sudah saya paham. Di rumah ada saya, kalo memang tak bisa dikompromi ambil motor sudah saya bawa ke mini market biar kondusif. Kalo belajar dirumah kan memang sulit dia, ya manggil guru shadow sekolah buat ngebimbing dia karena yang paling tau kemampuannya MA. **C.H.W: ML.1.7**

Itu biasanya kalo sudah ndak patuh, diancam ndak dikasi makan. “ndak patuh, ndak ada kue!”biasanya. MA paling ndak bisa kalo di *pending* makan atau kurang makan.**C.H.W: ML.1.9**

Petikan hasil wawancara pada subjek kedua mengenai regulasi emosi marah yang dilakukan selama pengasuhan anak autis yang dilakukan sebagai berikut:

Pertama ya lumrah manusia mbak ya pasti marah kayak nyubit nggak mungkin nggak keluar. Aku sudah nge-rem gitu tapi ndak bisa. Kadang dia tak gini-in terus dia bilang “sakit”. Mangkanya aku bilang kalo “sakit” adik ndak boleh na-kal. Dipanggil gini dek! dek! kan ndak ndengerkan. Kadang pake hitungan satu! Dua! Sama jalan, dia baru balik. **C.H.W: HC.1.6**

Kadang hitungan, kadang kalo ndak anu ya saya samperin anaknya.Saya tarik gitu, kalo sama ucapan dia ndak mau itu mbak jadi kita juga harus pake tindakan. Ya kayak nyubit. Biar anaknya tau ohh ini ndak boleh, tapi nggak keseringan sih.**C.H.W: HC.1.7**

Ya ndak respon, sebenere dia itu denger itu bikin jengkel. Saya hitung “satu!...” baru noleh tak kasihkan papa’e. Soale sama papa’e kan takut langsung noleh gini. Sebenarnya dia itu denger ya itu harus pake ancaman berkali-kali, dia kadang belok.Terus kalo dihitung baru kembali.**C.H.W: HC.2.10**

...Jadi dilempar gini, habis ngelempar manggil saya dek’e itu “mama!”ambek ngguyu gini.Ta ambil gitu dia ketawa seneng, nanti diulangin lagi. “ya Alloh dek!” Tak cuwek “ughh”. Dibilangin gitu ngerti satu hari tok, besoknya gitu lagi.**C.H.W: HC.2.11**

Hasil temuan dari subjek kedua juga diperkuat atas paparan adik kandung subjek, sebagaimana berikut:

Endak itu, ya aku sendiri salut sampe anaknya bisa sebesar ini. Nangani AL kan butuh tenaga ya butuh kesabaran, gitu dia ndak marah sama ndak pernah kasar juga sama anaknya paling ya nyubit tok kalo uda ndak bisa di ingetin. Terus total njaga anaknya. **C.H.W: IK.1.3**

Telaten.Ya ndak marah, ndak apa. AL itu kan ndak ngerti kan mbak ya, kalo anak saya kan masih ngerti ini apa-apa gitu. Kakak saya ndak mau mbantu cuma ngasi tau aja ini begini-begini tapi harus tergantung mood-nya AL sendiri.Kalo dia mood belajar gitu ya dikerjakan, kalo endak ya apapun ndak mau. **C.H.W: IK.1.4**

Nakal ya sama itu dimarahin ndak peduli ini anak hiperaktif, ini anak reguler siapa yang nakal ya itu dia dimarahin kalo

kakak saya gitu. Kalau perilakunya bikin emosi ya dimarahin.
C.H.W: IK.1.5

Hasil temuan dari subjek kedua juga diperkuat dan diperjelas atas paparan suami subjek, sebagaimana berikut:

Ya kalo dipake suara keras “dek jangan gitu!”, biasanya dihitungi dulu “satu dua tiga” kalo sampe “tiga” gak berhenti perilakunya ya langsung tangannya ditarik. Hukuman biasane AL dicubit tangane kalo wes kebangeten. Tapi habis marah gitu ya mungkin kasihan kok dimarahin gitu sama ibunya disayang lagi habis dimarahin. Lha njagani lek AL bikin ulah ya memang anaknya jarang dikeluarno, kecuali dirumah adiknya ibunya kan memang ada halaman’e dadi yo pengwasane ya disekitar pager aja. Pintu separuh kan tujuan ne gitu. **C.H.W: WS.1.7**

Ya nakut nakutin pake saya “pa AL pa nakal”. Saya kan nggak selalu tau perilakunya AL, maksud saya ya ndak se-ini ibunya. Biar no-lah AL urusane ibuk’e, soalnya ibunya kan yang paling tau cara ngatasi AL kalo rewel. Lek aku ngomel ya ngomel ae. **C.H.W: WS.1.8**

Hasil observasi atau pengamatan juga dilakukan oleh peneliti pada subjek kedua yang dilakukan saat menjawab pertanyaan peneliti tentang regulasi emosi marah, digambarkan sebagaimana keadaan berikut:

Saat membicarakan keterpaksaannya harus mencubit anaknya bibir HC bergetar, terlihat pula rasa cemas dengan sesekali menengok ke jendela untuk mengawasi apa yang dilakukan anaknya. **(CHO: HC.1.2)**

2) Sedih

Petikan hasil wawancara pada suami subjek pertama mengenai regulasi emosi sedih yang dilakukan selama pengasuhan anak autis yang dilakukan sebagai berikut:

Ya sebagai orang tua berdoa terus, sabar, berusaha mengontrol diri biar selalu bisa kedepan. Pertama dia sampai sekarang pun terus belajar nerima, ikhlas dulu apa dikasih Tuhan. Allah kan di lauful mahfudz sudah nulis ohh nanti anakmu begini-begini. **C.H.W: ML.1.16**

Petikan hasil wawancara pada subjek kedua mengenai regulasi emosi sedih yang dilakukan selama pengasuhan anak autis yang dilakukan sebagai berikut:

Itu ketemu ibu-ibu di sekolah itu mbak, kayak mama'e arman kan dokter dan dia juga punya anak autis. Pas nunggu AL disekolah kan aku juga ngobrol sama ibu-ibu lain, jadi kayak berbagi pengalaman gitu kan enak. Kadang aku cerita, kadang mereka yang curhat anaknya habis apa gitu. **C.H.W: HC.2.4**

Oh misal ya dia kan nggak bisa ngomong. Misal main sama temennya aku ngerasa agak sedih gimana, gitu temennya "mas AL kok nggak bisa ngomong". "bukan nggak bisa tapi belum bisa" aku bilang gitu. Pertama ya diajari, tapi dari hati kita harus yakin kalo anak ini bisa. Dia kan nggak tuli nggak apa cuma hiper apa autis aja, cuma aku harus anu bertahap sama harus sabar. Usaha terus akunya. Bukannya ndak bisa tapi belum bisa, yawes itu aja mbak sabar aja. Anak yang bilang kayak gitu "woo gak isok ngomong" itu tak anggep anak yang bandel. Tapi kalo yang lainnya cuma liat kok AL beda kadang gitu. Mangkanya kalo dia bergaul kecuali teman sekolah apa dek kadek, aku jarang ngasi kesempatan main. **C.H.W: HC.4.5**

Ya gak patah semangat terus diajarin, mulai dari hal sepeleh. AL itu terus diajak komunikasi terus interaksi juga ndak peduli dia merhatikan orang ngomong apa endak. Ibuknya ndak peduli masio paham apa endak tetep arek iku diomongi terus, Alhamdulillah ibuknya kan memang sabar telatennya nambah setelah punya anak AL. **C.H.W: WS.1.15**

3) Takut/cemas

Petikan hasil wawancara pada subjek pertama mengenai regulasi emosi takut yang dilakukan selama pengasuhan anak autis yang dilakukan sebagai berikut:

Ya itu tadi ta perhatikan kalo ngambil kayu putih kan memang tempatnya di lemari kaca situ biar dia gampang ambil, kalo dia ambil itu berarti sakit perut. Bener harus kita perhatikan dianya. **C.H.W: TU.2.14**

Petikan hasil wawancara pada suami subjek pertama mengenai regulasi emosi malu yang dilakukan selama pengasuhan anak autis yang dilakukan sebagai berikut:

Ini MA kan ndak bisa cakap jadinya pas kelihatan MA diam atau lemah itu raut ibunya keliatan kuatir cepat-cepatlah ambil tindakan. Sekiranya bisa diobatin sendiri kayak sakit mulas

apa flu diobatin sendiri, tapi kalo demam di bawa ke dokter biasanya. **C.H.W: ML.1.11**

Petikan hasil wawancara pada subjek kedua mengenai regulasi emosi takut yang dilakukan selama pengasuhan anak autis yang dilakukan sebagai berikut:

MA kalo main ya tak liatin ae, anak ini main apa-apa. Temennya main bola terus keluar dia, tapi dia takut cuma ngelihat gini. Temennya tau kalo AL ta awasi ya ndak berani macem-macem. **C.H.W: HC.2.13**

Hasil temuan dari subjek kedua juga diperkuat dan diperjelas atas paparan suami subjek, sebagaimana berikut:

Pokoknya apa yang dilakukan AL itu dipantau, nggak cuma disekolah. Kayak dirumah lek ibu'e nggak bisa ngawasin terus di rumah dikunci pas ibu'e istirahat ta tandang gawe. Temene kan ndak tau kalo AL autis ya tingkah'e beda sama anak lain, ya ibunya itu ndak pernah bilang kalo anaknya autis. Dia bilange "AL seneng main itu". **C.H.W: WS.1.1.**

4) Malu

Petikan hasil wawancara pada subjek pertama mengenai regulasi emosi malu yang dilakukan selama pengasuhan anak autis yang dilakukan sebagai berikut:

Ya bilang kesaudara dia ada autisnya, itu pun ndak bilang langsung ke saudara ya nunggu hasil rumah sakit setelah MA agak besar. Ndak boleh makan ini itu. Bilang kesaudara kalo anak kayak gini pasti ada perilaku khasnya. **C.H.W: TU.2.3**
 ... Saya kan pas ndak nyadar dia gini-gini, tak lihat kok anteng dadakno mainan ludah ditas orang . Orange "hah ini jorok" (owh maaf-maaf). Ya itu diludahinnya, aku langsung minta maaf ke ibu tadi soalnya kan saya waktu itu ndak sebegitu merhatiin. **C.H.W: TU.2.12**

Hasil temuan dari subjek pertama juga diperkuat dan diperjelas atas paparan suami subjek, sebagaimana berikut:

Yah... langsung mamanya minta maaf. Ada ibu-ibu lain ya pas di mall itu tanya sama perilakunya MA, yah mamanya bilang kalo MA kondisinya memang beda karena memang penyandang autis dan perilakunya berbeda dengan anak normal. Sejak saat itu ya, nge-mall ramai-ramai semuanya berangkat.**C.H.W: ML.1.14**

Petikan hasil wawancara pada subjek kedua mengenai regulasi emosi malu yang dilakukan selama pengasuhan anak autis yang dilakukan sebagai berikut:

Terus ta bilang gini-gini lasan kenapa AL kok ta taruh terus dalem rumah, kenapa kok AL ta awasi. Temene main kan dilepas sama ibunya, kalo AL kan masi tak control ta awasi takut ada apa. Sekarang ini tetanggaku bilang “pinter anu, pinter nulis AL yo mbak”.**C.H.W: HC.2.14**

Yo tak jelaskan, oh AL memang lagi main dia lagi seneng mangkanya ketawa-tawa sendiri. Apa AL lagi asik main jadi ndak peduli ama temennya. Kalo ada ketemu ibu-ibu yang nanya , ya tak jelaskan kalo AL memang beda sekolahnya di inklusi. Mangkanya AL itu ndak tak bebasin main, cukup main di rumah kontrakan atau di rumah nya adik saya.**C.H.W: HC.3.3**

Hasil temuan dari subjek kedua juga diperkuat dan diperjelas atas paparan suami subjek, sebagaimana berikut:

Ibunya malu itu kalo pas cerik-cerik “aaaa” disekolah kan ngganggu gurunya pas ngajar mangkanya dibiarin keluar kelas mungkin karena ngganggu. Kadang gurunya nanya kenapa AL kok gini-gini, apa ya terlalu aktif.**C.H.W: WS.1.11**

Temennya liat AL ketawa sendiri itu kan diliatin sama diketawain temen apa tetangga. Gitu AL langsung ditarik diajak masuk rumah. Ya di sekolah mungkin ngajak AL pulang kalo memang anaknya sudah ndak mau, daripada nyusahin gurunya ndak bisa tenang akhirnya dibawa pulang padahal kan sekolahe cuma sebentar. Ibuk’e juga bingung diteruskan sekolah apa endak, lha kalok ndak sekolah lak malah tambah ndadi mbak.**C.H.W: WS.1.12**

Menurut Garnefski (dalam Salamah, 2008) terdapat beberapa macam strategi-strategi untuk meregulasi emosi, yaitu: *selfblame*, *blaming other*, *acceptance*, *refocus on planning*, *positive refocusing*, *ruminantion/focus on thought*, *positive reappraisal*, *putting into*

perspective, catastrophizing. Berikut ini adalah hasil temuan peneliti mengenai strategi regulasi emosi yang digunakan oleh kedua subjek menggunakan teori Garnefski:

1) **Selfblame**

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.

Petikan hasil wawancara pada subjek pertama mengenai strategi regulasi emosi *selfblame* selama pengasuhan anak autis yang dilakukan sebagai berikut:

Saya malah cenderung kepikiran gini, apa karena kekurangan saya sama kekurangan papa'e jadi satu ke MA. Saya kan model'e kadang ndak fokus, nonton tv kadang mata saya suka kemana lha cuman saya nggak autis gitu toh. Lha papanya dipanggil kalo nggak berapa kali ya ndak dong. Jadi kadang saya kesimpulan oh mungkin gabungannya jadi perilakunya MA gitu. **C.H.W: TU.2.26**

2) **Blaming other**

Blaming others adalah mengacu pada pola pikir menyalahkan orang lain atas kejadian yang menimpa dirinya.

Petikan hasil wawancara pada subjek pertama mengenai strategi regulasi emosi *blaming others* selama pengasuhan anak autis yang dilakukan sebagai berikut:

Endak, kalo saya ndak jatuh ya tiba tiba aja pendarahan. Saya anak ke-2 itu pas 8 bulan loh naik speda motor kemana-mana, lha ketemu MA ini ndak boleh ngapa-ngapain, jalan banyak kayak ke pasar gitu keluar lagi pendarahan, memang dasarnya anaknya sensitive mungkin. Jadinya ya *bed rest* bener-bener sama dokter. **C.H.W: TU.1.8**

Pas satu bulan dua bulan ya belum. Ketahuannya pas darah banyak itu mbak langsung disuruh anu ndak boleh banyak aktivitas. Ya, apa karna memang janinnya itu. **C.H.W: TU.1.9**

Petikan hasil wawancara pada adik kandung subjek kedua mengenai strategi regulasi emosi *blaming others* selama pengasuhan anak autis yang dilakukan sebagai berikut:

Kakak ku pernah bilang AL autis mungkin faktor keturunan juga bisa kan, papanya AL kan sudah besar belum bisa ngomong dulu itu tapi bukan autis karena dia telat aja. **C.H.W: IK.1.11**

3) **Acceptance**

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.

Petikan hasil wawancara pada suami subjek pertama mengenai strategi regulasi emosi *acceptance* selama pengasuhan anak autis yang dilakukan sebagai berikut:

Pertama dia sampai sekarang pun terus belajar nerima, ikhlas dulu apa dikasih Tuhan. Allah kan di laful mahfudz sudah nulis ohh nanti anakmu begini-begini. **C.H.W: ML.1.13**

Petikan hasil wawancara pada subjek kedua mengenai strategi regulasi emosi *Acceptance* selama pengasuhan anak autis yang dilakukan sebagai berikut:

Ndak , aku pertama-tama kecewa. Memang anaknya seperti itu gimana lagi mbak. Lebih menerima aja, kalo sedih sih pasti sedih, kecewa juga. Aku kan juga ndak minta. **C.H.W: HC.1.14**

4) **Refocus on planning**

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.

Petikan hasil wawancara pada subjek kedua mengenai strategi regulasi emosi *refocus on planning* selama pengasuhan anak autis yang dilakukan sebagai berikut:

Iya seh, tanggung jawabnya kan besar ndak bisa nyantai. Ndak bisa se' enak nya, terus pikirannya juga harus panjang. Namanya anak ya berarti kan apa nyiapkan kayak kebutuhannya, apa pendidikan segala macam. Selalu mikirkan selanjutnya gimana, baiknya gimana kalo AL sudah bisa ini besoknya nyusun target lagi. **C.H.W: HC.4.1**

Bisa apa gitu tak catet, ada catetannya mulai dia bisa bilang “a” bilang”o” itu ada catetannya tak kasi oret-oretan kecil. Kakaknya dulu juga tak gitu kan terus dia uda besar aku wes males nyatet.

Ternyata AL ini kok beda, aku harus lebih banyak catetan dan memang setiap hari harus ada catetan. Apalagi dikasi mbak-mbak catetan gitu ohh berarti memang harus tiap hari butuh catetan.

C.H.W: HC.4.2

5) Positive refocusing

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.

Petikan hasil wawancara pada subjek pertama mengenai strategi regulasi emosi *positive refocusing* selama pengasuhan anak autisme yang dilakukan sebagai berikut:

Ya itu mesti ngelihat MA dulu ada orang nda. Ya acara-acara gitu mbak ketemu arisan gitu kadang mengalihkan juga. **C.H.W: TU.2.27**

Itu yang ketemu ibu-ibu di sekolah itu, kadang reuni itu ikut mbak. Tapi ijin papae. Ya itu ngobrol gimana anak-anak mereka sekarang. **C.H.W: TU.2.28**

Petikan hasil wawancara pada adik kandung subjek kedua mengenai strategi regulasi emosi *positive refocusing* selama pengasuhan anak autisme yang dilakukan sebagai berikut:

Yawes ngalir aja kayak air, belum pernah kepikiran dia mau jadi apa. Cuma disini AL kadang ambil sapu pas liat saya bersih-bersih. Kakak saya “lho itu udah dibantu ngepel nanti dikasi upah”. Kadang kakak saya mbayangno kalo kerja jadi cleaning service AL itu **C.H.W: IK.1.15**

6) Ruminati/focus on Thought

Ruminati or focus on Thought adalah apabila individu cenderung selalu memikirkan perasaan yang berhubungan dengan situasi yang sedang terjadi. Nolen menyatakan *ruminati* cenderung berasosiasi dengan tingkat depresi yang tinggi.

Petikan hasil wawancara pada subjek pertama mengenai strategi regulasi emosi *ruminati* selama pengasuhan anak autis yang dilakukan sebagai berikut:

Ya gen-nya ketemunya. Sampe kadang tak pikir, aku sama papanya itu ndak ada yang kayak MA. Ndak nurun mbak. **C.H.W: TU.2.26**

Petikan hasil wawancara pada subjek kedua mengenai strategi regulasi emosi *ruminati* selama pengasuhan anak autis yang dilakukan sebagai berikut:

Aku pikir terus ta rasa-rasain ternyata dia kok mengganggu konsentrasi anak-anak itu, lebih baik saya mengundurkan diri. Biar agak aman, terus ngganggu temennya sama ibu yang lain kan ndak enak. Akhirnya di paud dulu 3 bulan, terus TK-nya juga 3 bulan saya titip-titipkan aja. Baru sekolah full ya ini waktu kelas satu. **C.H.W: HC.1.8**

Aku sering kepikiran tetangga bilang ini itu, katanya kok AL ndak pernah keluar. **C.H.W: HC.2.14**

Tapi keseringen kayak gini, aduh yaopo iki. Sampek kadang gini lho mbak, aku mikir opo bener memang tak masukno situ atau kesekolahan lain yang dia bisa nyaman. Jadi kadang aku mikir perasaan anakku kok sama sekolah anaknya gak nyaman. Ya kadang mesti muncul pikiran opo bener Al itu tak taruh situ. Tapi kata papa'e wes biarin kan lek ndek situ kan AL kan perlu sosialnya dia ke temen-temen, kalo masuk ke sekolah umum gitu ya adaptasinya gitu cuman ya kalo pas rewel itu lho. **C.H.W: HC.4.3**

7) Positive reappraisal

Positive reappraisal adalah kecenderungan individu ntuk mengambil makna positif dari situasi yang sedang terjadi. Menunjukkan bahwa *positive reappraisal* berasosiasi dengan optimism dan *self esteem* serta berkorelasi negatif dengan kecemasan.

Petikan hasil wawancara pada subjek pertama mengenai strategi regulasi emosi *positive reappraisal* selama pengasuhan anak autis yang dilakukan sebagai berikut:

MA kan ditempat terapi punya temen yayasan itu juga. Yayasan anak terang, ini lebih anu perilakunya. Gurunya ditariknya sampai hampir jatuh. Dapet pelajaran dari situ kalo memang harus lebih sabar lagi. **C.H.W: TU.2.25**

Hasil temuan dari subjek kedua juga diperkuat dan diperjelas atas paparan adik kandung subjek mengenai strategi regulasi emosi *positive reappraisal* selama pengasuhan anak autis, sebagaimana berikut:

Kalo cerita-cerita ke aku, bilange mungkin dia harus banyakan baca buku ta lebih memperhatikan AL itu. Jadi harus lebih-lebih. Jadi kalo ngatasin AL ya tiap hari belajar-kan jadinya. Yang aslinya ndak tau autis, dan apa yang ndak boleh dimakan jadi tambah ngerti. Intinya tambah pinter-lah dia . Awalnya ndak peka sama yang berbau inklusi, sekarang jadi peka kalo ada anak yang kayak AL. Apa yang dia senengin, apa yang dia takutin. **C.H.W: IK.1.12**

8) Putting into perspective

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.

Petikan hasil wawancara pada subjek kedua mengenai strategi regulasi emosi *putting into perspective* selama pengasuhan anak autis yang dilakukan sebagai berikut:

Ya tetanggaku sih masih ada yang kayak ya apa gitu kalo ngeliat AL kecewa tapi tak gawe *easy going* aelah mbak. Lek nemen-nemen kan aku sendiri yang se-tress. **C.H.W: HC.2.14**

Hasil temuan dari subjek kedua juga diperkuat dan diperjelas atas paparan adik kandung subjek, sebagaimana berikut:

Kayaknya ndak ada seh. Walaupun anaknya autis dia menanggapinnya ya biasa kayak anak biasa. Masio punya anak autis ndak terlalu nanggapin gimana gitu. **C.H.W: IK.1.13**

9) **Catastrophizing**

Catastrophizing adalah kecenderungan individu untuk menganggap bahwa dirinyalah yang lebih tidak beruntung dari situasi yang sudah terjadi. Secara umum *catastrophizing* berhubungan erat dengan maladaptasi, distress emosional, dan depresi.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang sudah dilakukan oleh peneliti, kedua subjek penelitian tidak menggunakan strategi *catastrophizing* dalam melakukan strategi regulasi emosinya.

c. **Aspek-aspek regulasi emosi**

Thompson (1994) membagi aspek-aspek regulasi emosi yang terdiri dari tiga macam yakni *emotions monitoring*, *emotions evaluating*, *emotions modification*. Berikut ini pemaparan peneliti mengenai aspek-aspek regulasi emosi yang terdapat pada ibu yang mempunyai anak autisme:

1) Kemampuan memonitor emosi

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.

Petikan hasil wawancara pada subjek kedua mengenai aspek kemampuan memonitor emosi selama pengasuhan anak autisme yang dilakukan sebagai berikut:

Pertama ya lumrah manusia mbak ya pasti marah kayak nyubit nggak mungkin nggak keluar. Aku sudah nge-rem gitu tapi ndak bisa. Kadang dia tak gini-in terus dia bilang “sakit”. Mangkanya aku bilang kalo “sakit” adik ndak boleh na-kal. Dipanggil gini dek! dek! kan ndak ndengerkan. Kadang pake hitungan satu! Dua! Sama jalan, dia baru balik. **C.H.W: HC.1.6**

2) Kemampuan mengevaluasi emosi

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.

Petikan hasil wawancara pada subjek kedua mengenai aspek kemampuan mengevaluasi selama pengasuhan anak autis yang dilakukan sebagai berikut:

Memang harus sabar mbak sama anak gini. Ada yang kecacar,aku pernah lecet uhhh rasane nahan emosi ya, tapi kadang ta cubit uhhh! owala arek ngene dikasari yo cepet kasar.**C.H.W: HC.2.19**

3) Kemampuan modifikasi emosi

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.

Petikan hasil wawancara pada subjek kedua mengenai aspek kemampuan modifikasi emosi selama pengasuhan anak autis yang dilakukan sebagai berikut:

Pada akhirnya semua saya jadikan satu cari jalan biar bisa kedepannya lebih baik. Ya kayak gimana caranya bantu dia, PR terus tiap hari buat saya. Sekarang bisa nulis , besoknya PR baca. Sedih ya campur aduk jadi satu. **C.H.W: HC.1.14.**

Ya itu tadi, kembali liat anak. Kadang kalo ngerasa ndak sanggup,liat anak karena kasihan karena apa.Kalo kitanya nggak kuat, nggak bisa memahami terus gimana nasib anaknya. Nomer satu ya pasti ibunya, nggak mungkin kayak guru ato saudara. Aku sama ayahnya, gitu ae papa'e kadang ndak care sama AL. Papa'e nggak *full care*. Ya mungkin

orang tua laki, wes apa-apa ya aku. Kita harus semangat sendiri, kepingin anaknya normal ya kitanya harus terus.
C.H.W: HC.4.6

d. Proses Regulasi Emosi

Gross dan Thompson (2007) menjelaskan bahwa ada lima point dalam proses regulasi dengan fungsi yang berbeda-beda pada setiap penggunaannya, antara lain: Pemilihan kondisi/ situasi, modifikasi situasi, memfokuskan/ menjaga perhatian, merubah kognitif, modulasi respon. Berikut ini pemaparan peneliti mengenai point proses regulasi emosi yang terdapat pada ibu yang mempunyai anak autis:

1) Pemilihan kondisi

Pemilihan kondisi/ situasi, merupakan bentuk dari proses regulasi dimana individu memilih situasi-situasi tertentu agar emosi yang di ekspresikan sesuai dengan apa yang diharapkan. Tujuannya adalah untuk meminimalisir atau memaksimalkan ekspresi dari emosi yang dirasakan.

Petikan hasil wawancara pada subjek kedua mengenai proses regulasi emosi pemilihan kondisi selama pengasuhan anak autis yang dilakukan sebagai berikut:

Kalo nakal ya biasanya tak ajak pulang. “ayo dek pulang aja, pulang gak usa sekolah”. Dia bilang emoh “kalo nggak ya diem duduk”. Tapi jarang nurutnya mbak, paling dikelas ya nakal lagi. Gurunya bilang “AL nakal bu”, saya suruh cubit aja. Kalo dicubit anaknya nangis terus minta pulang. Ta bilang “kamu nakal lagi ya, pulang aja lek nakal”. Besoknya ngulagin lagi. **C.H.W: HC.2.15**

2) Modifikasi situasi

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.

Petikan hasil wawancara pada subjek pertama mengenai proses regulasi emosi modifikasi situasi selama pengasuhan anak autisme yang dilakukan sebagai berikut:

AGCRA 2 tahun sampai 3 setengah tahun. Saya lihat itu lo kan disana ada down syndromenya. Anak DS nya itu ngeluarin air liur gitu, dia ikut. Saya takut kalo malah keterusan. Awalnya gini-gini (sembari mempraktikkan mengeluarkan liur)dia ikut ikut, saya terapi dirumah mbak.

C.H.W: TU.1.5

Ta bawa ke kamar tak *setelkan* kaset anak-anak. Terus tak ajak baring gitu agak reda. Ya dia diem baring, tapi itu harus saya. Lek orang lain ndak bakalan baring dia, bangun *muter* dikamar.

C.H.W: TU.2.23

Papa'e ta suruh bawa kemana naik sepeda motor, misale ndak ada yang jaga ya saya bawa ke kamar saya setelin kaset. Itu wes dari pada saya capek wes *full*.

C.H.W: TU.2.25

Hasil temuan dari subjek pertama juga diperkuat dan diperjelas atas paparan suami subjek, sebagaimana berikut:

Kalau sudah suara tinggi tak berespon, mamanya minta saya bawa MA "pa ajak'en keluar pa". Begitu sudah saya paham. Di rumah ada saya, kalo memang tak bisa dikompromi ambil motor sudah saya bawa ke mini market biar kondusif. Kalo belajar dirumah kan memang sulit dia, ya manggil guru shadow sekolah buat ngebimbing dia karena yang paling tau kemampuannya MA.

C.H.W: ML.1.7

Petikan hasil wawancara pada subjek kedua mengenai proses regulasi emosi modifikasi situasi selama pengasuhan anak autisme yang dilakukan sebagai berikut:

Kalo uda ndak fit ndak anu aku tidur mbak. Tapi dia uda tak sedia-in kayak mainan, buku-buku, paling suka kan tanggalan. Kebetulan dirumah saya kasi pintu ganda, jadi ada pintu anu terus ada *tebengnya*. Maksud saya itu biar ndak ngganggu jd dia ndak bisa keluar selama saya tidur, takutnya kan ngganggu tetangga ta apa.

C.H.W: HC.1.15

Dulu kan aku ndak mbatesin AL main sama semuanya, dulu kan pernah ta coba gitu kan. Terus temennya lihat AL kok aneh dilihatan. "itu lho dek diajak main sama temennya", temennya ya kayak setengah-setengah takut ambek AL. Soalnya dia-kan asik sendiri main mobil-mobilan, terus

sekarang kalo main ta kasi bates kayak pintu kuatir-kuatir temene malah njahilin AL. **C.H.W: HC.2.12**

3) Memfokuskan perhatian

Memfokuskan/ menjaga perhatian, dilakukan dengan cara memfokuskan perhatiannya untuk mempengaruhi emosinya dan dilakukan saat usaha regulasi emosi dengan mengubah situasi tidak mungkin dilakukan.

Proses regulasi emosi dengan memfokuskan perhatian tidak dapat peneliti temukan pada kedua subjek penelitian.

4) Merubah kognitif

Merubah kognitif, adalah bentuk regulasi emosi yang dilakukan dengan merubah pemahaman individu terhadap stimulus yang memicu emosinya.

Petikan hasil wawancara pada subjek kedua mengenai proses regulasi emosi merubah kognitif selama pengasuhan anak autisme yang dilakukan sebagai berikut:

Ya sebenere kalo kita pikir ke negative terus sebenere nggak baik malahan mbak, jadi tak alihkan ke arah positif wes pokok'e *lillahita'ala* aja mbak selama aku bisa. **C.H.W: HC.4.4**

Oh misal ya dia kan nggak bisa ngomong. Misal main sama temennya aku ngerasa agak sedih gimana, gitu temennya "mas AL kok nggak bisa ngomong". "bukan nggak bisa tapi belum bisa" aku bilang gitu. Pertama ya diajari, tapi dari hati kita harus yakin kalo anak ini bisa. Dia kan nggak tuli nggak apa cuma hiper apa autisme aja, cuma aku harus anu bertahap sama harus sabar. Usaha terus akunya. Bukannya ndak bisa tapi belum bisa, yawes itu aja mbak sabar aja. Anak yang bilang kayak gitu "woo gak isok ngomong" itu tak anggep anak yang bandel. Tapi kalo yang lainnya cuma liat kok AL beda kadang gitu. Mangkanya kalo dia bergaul kecuali teman sekolah apa dek kadek, aku jarang ngasi kesempatan main. **C.H.W: HC.4.5**

5) Modulasi respon

Modulasi respon, merupakan regulasi emosi yang dilakukan karena emosi sudah muncul dan mempengaruhi kognitif serta fisik dari individu.

Petikan hasil wawancara pada subjek kedua mengenai proses regulasi emosi modulasi respon selama pengasuhan anak autis yang dilakukan sebagai berikut:

Kadang hitungan, kadang kalo ndak anu ya saya samperin anaknya. Saya tarik gitu, kalo sama ucapan dia ndak mau itu mbak jadi kita juga harus pake tindakan. Ya kayak nyubit. Biar anaknya tau ohh ini ndak boleh, tapi nggak keseringan sih. **C.H.W: HC.1.7**

Ya ada *cress -cress* nya, kan kadang AL nakal minta menang sendiri. “ma! Adik ma!” saya ngomong “*bilangin ta mbak* “. Wes cubiten ae mbak itu wes senjata terakhir ndak mau nurut. Ayo! Adiknya bilang “atit” mangkanya ndak boleh nakal. Ayo kembalikan punya mbak! Terus dilempar bilang “aci” makasi maksudnya gitu. **C.H.W: HC.1.13**

e. Faktor-faktor yang mempengaruhi strategi regulasi emosi

Menurut Brener dan Salovey (dalam Salovey & Skufter, 1997) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi strategi regulasi emosi, yaitu: usia, gender atau jenis kelamin, pola asuh orangtua, hubungan interpersonal dan perbedaan individual. Dari kelima faktor tersebut, peneliti hanya menemukan tiga faktor yang mempengaruhi strategi regulasi emosi ibu yang mempunyai anak autis. Berikut adalah pemaparan peneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi strategi regulasi emosi ibu yang mempunyai anak autis.

- 1) Usia.
- 2) Gender atau Jenis kelamin.
- 3) Pola asuh orangtua

Petikan hasil wawancara pada subjek pertama mengenai faktor pola asuh orang tua subjek sebagai berikut:

Bapak saya itu keras, kebetulan jarang dirumah sering kerja di Jakarta kan. Pulang paling 3 bulan. Kerjanya ikut proyek, kalo nggak salah kerja dibagian drivernya gitu lo. **C.H.W: TU.3.1**

Misalnya kita main sama adek. Apa kesenggol pecah, mulai dipukul pak! Pak!. Bermain dibatesi, sebelum jam 9 sudah ada dirumah. Kalo barang gunting ato apa gak ada gitu marah juga, dipenjem-dipinjem siapa kadang kita lupa. Ya disuruh nginget-ninget sampe inget. Yang minjem itu suruh minta sampe ketemu, kalo nggak ketemu ya dihajarnya. **C.H.W: TU.3.2**

Kalo ada nenek langsung kita dibawanya lari. Ibu saya diem sih, mungkin karna nggak tau. Jadi nggak pernah ngurus kalo ada PR atau apa, nggak ditanyai PR itu. Jadi kita sendiri yang anu ngerjain sendiri. **C.H.W: TU.3.3**

Bapak. Ada *meeting* segala. Ya *meeting* anak-anaknya itu ada hal yang sering ditanyakan ngomong. Misale uang jajan 1 bulan dikasi segini gimana? 3 bulan dia pulang *meeting*. **C.H.W: TU.3.4**

Hasil temuan dari subjek pertama juga diperkuat atas paparan suami subjek, sebagaimana berikut:

Sebelum menikah sudah cerita dia. “Bapak itu keras, dari kecil memang yang paling ditakutin ya bapak. Kamu nanti jangan sampai seperti itu”. **C.H.W: ML.1.20**

Petikan hasil wawancara pada subjek kedua mengenai faktor pola asuh orang tua subjek sebagai berikut:

Bapak dulu itu ngajarkan ke anaknya mandiri. Karena anaknya lima itu perempuan semua, jadi ya lebih njaga. Misal kalo pulang maksimal jam segini, kalo belum terus ndak ijin ya dicariin. Ngajari harus hormat sama orang tua. Dari SD kelas 3 apa 4 itu sudah cuci baju sendiri, nata selimut kasur sendiri. Waktunya nyapu siapa, rumah itu harus dalam keadaan rapih. **C.H.W: HC.2.1**

Oh ibu ngajari sayang sama adik-adik, kayak ngalah sama adik. Selalu ngingatkan anaknya, tetep jaga diri jadi perempuan. Terus orangnya bersihan, pulang harus cuci kaki-tangan.

Saya dulu juga dingajikan sama orang tua, orang tua. Dulu aku sama adikku misal main, terus ndak ngerti waktu gitu bapak *nyetot*. **C.H.W: HC.2.2**

Hasil temuan dari subjek kedua juga diperkuat atas paparan adik subjek, sebagaimana berikut:

Bapak itu baik mbak, sabar, hubungan sama orang juga baik. Mama-nya AL itu kan dewasa karena memang dari kecil itu diajari ndidik adiknya, ikut ngawasin adiknya yang bandel kayak saya gini. Bapak itu ndak pernah manjakan sama anaknya, tapi kita bisa ngerasain. Dulu kalo memang ada uang , ndak usa minta kita dikasi sendiri kalo ada. Bapak itu bajunya sendiri aja dicuci sendiri, ndak mau dicucikan ibu kata'e ndak bersih. Kan emang orangnya gitu ndak mau ngerepotin orang.
C.H.W: IK.1.16

4) Hubungan interpersonal.

Petikan hasil wawancara pada subjek pertama mengenai faktor hubungan interpersonal subjek sebagai berikut:

Tetangga di sini ndak anu, ndak tau mbak sama kita, tetangga depan aja ndak tau anaknya berapa.**C.H.W: TU.2.10**

Gak ada yang dekat. Semuanya ya dekat, cuman nggak dekat banget gitulo. Yang kakak saya cuma 1 itu selisihnya sedikit, malah sering bertengkar dulu kecilnya kan selisih setahun. Kalo sama yang nomer 4 kejauhen, jadi waktu itu dia masi kecil ya cenderung momong.**C.H.W: TU.3.5**

Kan kakak saya di Makassar. Yang perempuan ikut suami di balik papan. Yang cowo disini dua. Ya masi kadang, yang cowo itu suda kerja jarang kesini. Dulunya dekat mampir-mampir dari tempat kuliah. Dibidang putus komunikasi ya endak, cuman itu ya saling diem. Saya dulu ya sering mampir, sekarang adik yang terakhir yang masi sering kesini. Tapi uda lama gak kesini juga. Kadang liburan ya ke taman safari, barusan adik saya yang terakhir cowo sama ponaan ponaan.**C.H.W: TU.3.6**

Ya itu suruh , minta tolong suami kan tolong jagain ini. Wes capek gitu kan, pengen....MA dirumah ada aja perilakunya muter-lah.**C.H.W: TU.1.19**

Hasil temuan dari subjek pertama juga diperkuat atas paparan asisten rumah tangga, sebagaimana berikut:

Om nya itu adiknya bu TU. Adiknya itu jarang kesini kog mbak. Cuma sebentar 2 jam langsung pulang itu aja juarang mbak. Setahun bisa dihitung berapa kali. Ketemu sama saudara itu cuman pas lebaran di neneknya MA. Yang ke sini adiknya yang ragil sama neneknya aja, sodara lainnya tempatnya jauh.
C.H.W: YE.1.10

Ngomong ke MA nada tinggi, terus ya ngobrol ke bapak itu ibu kalo MA tadi itu bikin keselnya dimana, kalo pas ndak ada ya

saya ikut diceritain juga. Cerita ke bapak hari ini ada apa aja. **C.H.W: YE.1.8**

Petikan hasil wawancara pada subjek kedua mengenai faktor interpersonal subjek sebagai berikut:

Pasti. Tengga kan anu yo usil biasa mbak. Pertamanya kan sih agak bingung, tapi lama kelamaan aku uda ndak malu terus uda agak terbuka. Aku sering kepikiran tetangga bilang ini itu, katanya kok AL ndak pernah keluar. Terus ta bilang gini-gini lasan kenapa AL kok ta taruh terus dalem rumah, kenapa kok AL ta awasi. Temene main kan dilepas sama ibunya, kalo AL kan masi tak control ta awasi takut ada apa. Sekarang ini tetanggaku bilang “pinter anu, pinter nulis AL yo mbak”. **C.H.W: HC.2.14**

.Aku sama ayahnya, gitu ae papa’e kadang ndak care sama AL. Papa’e nggak *full care*. Ya mungkin orang tua laki, wes apa-apa ya aku. Kita harus semangat sendiri, kepingin anaknya normal ya kitanya harus terus. **C.H.W: HC.4.6**

Ho iya pernah, yo sering. Papanya kadang tak liat keras gitu, tapi memang kadang AL harus dikerasin dikit biar ndak manja. Lha semua permintaannya kan biasanya dituruti. **C.H.W: HC.4.7**

Hasil temuan dari subjek kedua juga diperkuat atas paparan adik kandung subjek, sebagaimana berikut:

Tetangga ngomong apa aja lo, dia itu juga ndak mbales. Apa tanteku bilang gini-gini, aku malah sing gak terimo dia mek ngomong “wes babano”. **C.H.W: IK.1.14**

Peduli dia, kemarin pona’an saya sakit gitu dia yang ngajak njenguk. Sama sodara tanggap. Ya kakak saya itu yang paling dewasa, kalo adiknya kayak saya suka protes. Kalo adik satunya ndak wes biasa aja. Kalo mamanya AL ya gitu, kalo adiknya gini-gini dia lebih “yah sudah jangan dimasukkan hati”. Kalo saya sama adik satunya “ohh iku gak isok!gini-gini”. Saya sama adik saya yang nomer 3 itu lebih nggak sabaran. Paling sabar ya kakak saya nomer satu, sama adik saya yang terakhir. Kalo aku sama adikku ho owes gak sabaran. **C.H.W: IK.1.8**

Kalo kakakku lebih ke yang nutup-nutupin. Seandainya adiknya bertengkar itu bukannya malah njelek-njelekan tapi tambah ya apa disatukan. Kalo aku, apa gini dikasi tau gak mau malah tak cari anunya terus. **C.H.W: IK.1.9**

Hasil temuan dari subjek kedua juga diperkuat atas paparan suami subjek, sebagaimana berikut:

Ya nakut nakutin pake saya “pa AL pa nakal”. Saya kan nggak selalu tau perilakunya AL, maksud saya ya ndak se-ini ibunya. Biarlah AL urusane ibuk’e, soalnya ibunya kan yang paling tau cara ngatasi AL kalo rewel. Lek aku ngomel ya ngomel ae.
C.H.W: WS.1.8

5) Perbedaan Individual

Petikan hasil wawancara pada suami subjek pertama mengenai faktor perbedaan individual subjek sebagai berikut:

Terus-terusan ingatkan dia, misal melarang apa yang dia mau. Sekali –dua kali tak hirau kan, pakai suara tinggi baru *connect* dia. Mamanya itu tegas, waktunya marah dia marah lha marahlah sampai habis MA dimarahin istilahnya sampe patuh.
C.H.W: ML.1.7

Hasil temuan dari subjek pertama juga diperkuat atas paparan asisten rumah tangga subjek, sebagaimana berikut:

Anu suaranya kenceng, dia itu sama anak’e yo teges gitu lho. Yo cuma suaranya yang keras gitu tok. Lha kalo MA nggak dikerasin suarane, MA nggak nurut nggak patuh. Tapi kalo ibu udah “MA!” dia itu udah takut udah patuh.
C.H.W: YE.1.4

Petikan hasil wawancara pada suami subjek kedua mengenai faktor perbedaan individual subjek sebagai berikut:

Kadang hitungan, kadang kalo ndak anu ya saya samperin anaknya. Saya tarik gitu, kalo sama ucapan dia ndak mau itu mbak jadi kita juga harus pake tindakan. Ya kayak nyubit. Biar anaknya tau ohh ini ndak boleh, tapi nggak keseringan sih.
C.H.W: HC.1.

2. Hasil Analisis Data

Berdasarkan temuan dilapangan terkait regulasi emosi ibu yang mempunyai anak autis, dapat digambarkan berdasarkan lima pertanyaan penelitian atau fokus penelitian temuan berikut ini:

a. Gambaran Emosi Pada Ibu yang Mempunyai Anak Autis

Gambaran emosi pada kedua subjek umumnya relatif sama berkaitan dengan emosi senang, gembira dan harapan, marah, sedih, takut/ cemas, malu. Emosi positif pada kedua subjek seperti halnya senang/gembira dan harapan. Sedangkan gambaran emosi negatif pada kedua seperti halnya marah, sedih, takut/ cemas, malu.

Selain emosi-emosi tersebut, terdapat perbedaan gambaran emosi lainnya pada kedua subjek. Pada subjek pertama gambaran emosi lainnya adalah bingung (C.H.W: TU.2.1), lelah (C.H.W: TU.1.18), kasihan (C.H.W: TU.1.14), stress (C.H.W: ML.1.17). Sedangkan pada subjek kedua gambaran emosi lainnya adalah lega (C.H.W: HC.1.11), dan ingin tahu (C.H.W: HC.2.20).

Tabel 5.1 Gambaran Emosi ibu yang mempunyai anak autis

No	Emosi	Gambaran Emosi						Emosi Lainnya
		Senang	Harapan	Marah	Sedih	Takut /Cemas	Malu	
1.	Subjek Pertama	v	v	v	v	v	v	Bingung, lelah, kasihan, stress
2.	Subjek Kedua	v	V	v	v	v	v	Lega, ingin tahu

1) Marah

Pada subjek pertama, penyebab kemarahan pada subjek adalah karena kondisi anaknya yang tidak patuh (**C.H.W: TU.2.7**), tidak memahami perkataan, tidak melaksanakan perintah ketika diberikan perintah seperti mencuci tangan (**C.H.W: TU.2.5**), pipis sembarangan (**C.H.W: TU.2.6**). Serta perilaku lainnya seperti nakal atau sesah diatur, meracau, memainkan ludah, menolak untuk belajar, membuat kekacauan tersendiri dengan perilakunya. (**C.H.W: ML.1.6**), dan ketika merasakan kemampuan anaknya tidak bisa digeneralisasikan pada orang lain (**C.H.W: TU.1.17**).

Pada subjek kedua, penyebab kemarahan pada subjek adalah karena kondisi anaknya yang kurang fokus, tidak menuruti perintah, (**C.H.W: HC.1.5**), tidak merespon saat dipanggil berkali-kali (**C.H.W: HC.2.10**), sering keluar masuk kelas saat di Sekolah (**C.H.W: WS.1.4**), berteriak-teriak, merengek, berperilaku semaunya sendiri (**CHO: HC.4.2**)

2) Sedih

Pada subjek pertama, penyebab emosi sedih menurut pengakuan subjek berawal ketika ketika melihat tanda-tanda yang berbeda pada perilaku anaknya dan saat mengetahui anaknya didiagnosa autisme (**C.H.W: TU.2.1**). Hal lain yang membuat subjek merasa sedih adalah karena bahasa yang digunakan anaknya tidak pada umumnya, ketika memikirkan masa depan

anaknya, dan ketika saudara penyandang autis lainnya merasa tidak diperhatikan dan tidak diperlakukan secara adil oleh subjek (C.H.W: ML.1.12)

Pada subjek kedua, penyebab emosi sedih subjek ketika anaknya sulit untuk diajak berkomunikasi (C.H.W: HC.2.3), ketika membandingkan anak penyandang autis dengan kakaknya yang normal (C.H.W: WS.1.13), ketika berulang kali mengajari anak tetapi anak belum bisa (C.H.W: WS.1.14)

3) Takut/ Cemas

Pada subjek pertama, penyebab emosi takut atau cemas berawal dari peristiwa pendarahan saat masa kehamilan dan saat melahirkan anaknya yang merupakan penyandang autis (C.H.W: TU.1.10). Peristiwa tersebut menimbulkan kekhawatiran pada diri subjek ketika anaknya memperlihatkan tanda-tanda sakit (C.H.W: TU.2.13), hal tersebut juga dikarenakan kondisi anaknya yang tidak bisa mengatakan apa yang dirasakan (C.H.W: ML.1.9)

Pada subjek kedua, penyebab emosi takut atau cemas berawal ketika ada pertanyaan saudara subjek yang menanyakan tentang kondisi anaknya, dan memunculkan ketakutan jika anaknya tidak bisa berkembang, tidak bisa melakukan apa-apa, tidak bisa bersosialisasi dengan saudara yang lainnya (C.H.W: HC.2.8), kekhawatiran jika anak-anak lain akan menjahili anaknya (C.H.W: HC.2.12). Hal lain yang membuat subjek merasa cemas

karena ketakutan subjek jika anaknya diganggu teman-temannya yang lain, dan bermain di tempat yang terlalu jauh (C.H.W: WS.1.9)

4) Malu

Pada subjek pertama, penyebab rasa malu pada saat anaknya bertingkah laku yang tidak sesuai dengan situasi. Perilaku aneh yang keluar ditempat umum sehingga membuat subjek merasa malu (C.H.W: ML.1.11). Hal ini dijelaskan oleh subjek seperti perilaku meracau di toilet umum (C.H.W: TU.2.10), bermain ludah sehingga membuat orang merasa jijik (C.H.W: TU.2.12). Hal-hal tersebut membuat orang lain memandang anaknya yang penyandang autisme, dengan pandangan yang aneh (C.H.W: ML.1.13).

Pada subjek kedua, penyebab rasa malu pada saat tidak bisa mengontrol perilaku anaknya yang sering berteriak-teriak (C.H.W: WS.1.11), keluar-masuk kelas sehingga menyebabkan subjek merasa malu dengan guru kelas (C.H.W: HC.3.1). Hal lainnya yang membuat subjek merasa malu adalah ketika ada anak-anak lain yang mengatakan sesuatu yang tidak enak didengar mengenai diri anaknya (C.H.W: HC.3.2), dan ketika ada anak lain yang melihat dan menertawakan anaknya (C.H.W: WS.1.12)

5) Senang/ gembira

Pada subjek pertama, subjek merasa gembira karena adanya kemajuan kemampuan pada anaknya. Subjek merasa senang

ketika melihat kemampuan motorik anaknya yang dinilai subjek cukup bagus (C.H.W: HC.1.13), saat anaknya bisa mengucapkan sesuatu seperti “mama minta” ketika anaknya menginginkan sesuatu (C.H.W: TU.2.19), dan saat melihat anaknya berinteraksi saat bermain dengan temannya (C.H.W: YE.1.14)

Pada subjek kedua, subjek merasa gembira atas kemampuan-kemampuan baru yang dimiliki anaknya. Seperti saat anaknya bisa mengetahui tentang suatu huruf (C.H.W: HC.2.18), dan kemampuan lain anaknya seperti bersepeda (C.H.W: WS.1.5)

6) Harapan

Kedua subjek dalam penelitian ini berharap akan keadaan anaknya yang lebih baik.

Pada subjek pertama, subjek berharap agar anaknya mandiri, terlihat bakat yang dimilikinya, bisa menjawab jika ditanyai tentang alamat rumah (C.H.W: TU.1.20). Selain itu subjek juga berharap bisa menjadi lebih pintar, dan anaknya dapat lancar dalam berbicara (C.H.W: YE.1.6).

Pada subjek kedua, subjek berharap agar anaknya bisa membaca, menulis, dan berhitung (C.H.W: HC.1.9). Selain itu ketika di Sekolah, subjek berharap agar anaknya bisa tenang di dalam kelas, dan tidak meminta pulang saat berada di Sekolah (C.H.W: WS.1.4)

b. Gambaran Bentuk Strategi Regulasi Emosi Pada Ibu yang Mempunyai Anak Autis

Dibawah ini akan dijelaskan bagaimana cara subjek untuk dapat meregulasi emosi-emosinya, yang mana cara dari subjek untuk meregulasi emosi tersebut adalah emosi-emosi yang negatif. Berdasarkan hasil temuan dilapangan kedua subjek mengenai gambaran regulasi emosi pada ibu yang mempunyai anak autis akan diuraikan sebagai berikut:

1) Marah

Pada subjek pertama, subjek menyalahkan sesuatu yang bisa membuat anaknya berperilaku tidak patuh seperti makanan atau kue yang sebenarnya dilarang. Subjek mengatasi emosi marah yang dirasakan seringkali dengan mengingatkan anaknya dengan nada tinggi (C.H.W: TU.2.7), dan menggunakan ancaman seperti anak tidak akan diberikan kue (C.H.W: ML.1.9). Terkadang subjek juga mengatasi rasa marahnya dengan membiarkan perilaku anaknya (C.H.W: TU.2.21)

Hal lainnya yang dilakukan subjek apabila mengingatkan anaknya dengan nada tinggi dirasa tidak berhasil, dengan modifikasi situasi. Modifikasi yang dilakukan diantaranya meminta suaminya untuk mengajak anaknya keluar rumah(C.H.W: ML.1.7); atau mengajak anaknya untuk masuk kedalam kamar dan memutarakan kaset anak-anak sembari berbaring bersama(C.H.W:

TU.2.23). Hal tersebut dilakukan agar suasana rumah yang dirasa tegang dapat berubah menjadi suasana yang lebih nyaman.

Pada subjek kedua, subjek cenderung selalu memikirkan perasaan yang berhubungan dengan situasi ketika mengambil tindakan-tindakan dalam merespon perilaku anaknya. Tindakan yang dilakukan seperti mencubit dan memakai hitungan (**C.H.W: HC.1.6**). Selain itu subjek juga menggunakan larangan dengan suara yang keras untuk melarang perilaku anaknya yang tidak diinginkan (**C.H.W: WS.1.7**), dan memarahi anak secara langsung atas tindakan yang diperbuat (**C.H.W: IK.1.5**).

Respon yang dilakukan oleh subjek muncul sebagai modulasi respon yang dilakukan karena emosi sudah muncul dan mempengaruhi kognitif serta fisik individu. Namun hal tersebut tidak berakhir disitu saja, subjek setelah memarahi anaknya lalu memperlihatkan menyayang anaknya kembali (**C.H.W: WS.1.7**).

2) Sedih

Pada subjek pertama, subjek mengacu pada pola pikir menerima dan pasrah atas kejadian yang menimpa dirinya. Berusaha menerima dan ikhlas apa yang telah diberikan oleh Tuhan. Selain itu subjek sebagai orang tua terus berdoa, sabar, dan mengontrol diri agar bisa mengacu pada pemikiran langkah kedepan (**C.H.W: ML.1.16**)

Pada subjek kedua, subjek cenderung melupakan kesulitannya dengan dengan berbagi pengalaman dengan ibu-ibu lainnya yang mempunyai anak dengan kondisi serupa (C.H.W: HC.2.4). Hal lain yang dilakukan oleh subjek adalah dengan merubah pemahaman dirinya terhadap stimulus yang menimbulkan perasaan sedih. Hal tersebut di ungkap oleh subjek ketika anak lain menggunjing keterbatasan anaknya, subjek tetap berfikir positif dengan tetap mengajari anaknya dan yakin hal tersebut bisa tercapai. (C.H.W: HC.4.5).

3) Takut/cemas

Pada subjek pertama, subjek cenderung merasa cemas apabila kondisi kesehatan anaknya yang berubah. Hal yang biasanya dilakukan karena mengetahui kondisi anaknya yang terlihat sakit adalah segera mengambil tindakan yang bisa dilakukan seperti memberikan obat dan membawa anaknya kedokter. (C.H.W: ML.1.11)

Pada subjek kedua, subjek menghadapi ketakutan akan kondisi anaknya yang tidak bisa berkembang dengan memikirkan langkah selanjutnya dalam menghadapi ketakutan yang dirasakan (C.H.W: HC.2.9).Hal lain yang dilakukan untuk meregulasi rasa kekhawatiran apabila temannya akan menjahili anaknya ialah memberikan batas pintu saat anaknya bermain (C.H.W: HC.2.12), dan selalu mengawasi ketika anaknya bermain(C.H.W: HC.2.13)

4) Malu

Pada subjek pertama, subjek menghadapi pertanyaan saudaranya tentang kondisi anaknya dengan cara menjelaskan kepada saudaranya bahwa anaknya adalah penyandang autisme dan memiliki perilaku khas (C.H.W: TU.2.3), subjek juga menjelaskan tentang kondisi anaknya pada orang lain ketika ada orang tua lainnya menanyakan tentang perilaku anaknya yang berbeda dengan anak normal pada umumnya (C.H.W: ML.1.14). Dan ketika anaknya melakukan perilaku yang tidak diharapkan dan mengganggu ditempat umum, subjek segera meminta maaf dengan orang yang bersangkutan (C.H.W: TU.2.12).

Pada subjek kedua, subjek menghadapi pertanyaan tetangga tentang anaknya yang selalu bermain di dalam rumah dengan menjelaskan bahwa anaknya masih memerlukan kontrol dari dirinya saat bermain (C.H.W: HC.2.14). Subjek juga menjelaskan kepada anak-anak lain saat anaknya digunjing bahwa saat itu anaknya dalam keadaan senang maka dari itu anaknya tertawa-tawa sendiri, dan hal tersebut juga menjadi alasan subjek tidak membebaskan anaknya bermain di luar rumah (C.H.W: HC.3.3). Ketika subjek harus mengerjakan pekerjaan rumah tangga sehingga tidak bisa mengawasi anaknya bermain, dirinya mengambil tindakan pencegahan dengan mengunci pintu rumah (C.H.W: WS.1.10). Disekolah, subjek mengatasi perilaku anaknya yang

sering berteriak dan keluar masuk kelas dengan dengan mengambil tindakan secara langsung mengajak anaknya pulang agar tidak menyusahkan gurunya.(C.H.W: WS.1.12)

5.2 Strategi Regulasi Emosi

No.	Emosi Negatif	Strategi Regulasi Emosi		Tindakan lainnya
		Subjek Pertama	Subjek Kedua	
1.	Marah	Blaming Other	Rumination	
2.	Sedih	Acceptance	Positive Refocusing	
3.	Takut/Cemas	-	Refocus on Planning	v
4.	Malu	-	-	v

Sedangkan analisis strategi regulasi emosi menurut Garnefski (dalam Salamah, 2008) terdapat beberapa macam strategi-strategi untuk meregulasi emosi, yaitu: *selfblame*, *blaming other*, *acceptance*, *refocus on planning*, *positive refocusing*, *rumination/focus on thought*, *positive reappraisal*, *putting into perspective*, *catastrophobizing*.

1) Selfblame

Pada subjek pertama menggunakan strategi regulasi emosi *selfblame*, yakni adanya pikiran menyalahkan dirinya atas penyebab perilaku yang dilakukan anaknya. Subjek merasa perilaku anak autisnya merupakan gabungan perilaku negatif dirinya dan suaminya seperti tidak fokus dan tidak merespon saat dipanggil. Sehingga subjek berkesimpulan tentang perilaku anaknya. (C.H.W: TU.2.26).

2) **Blaming other**

Pada subjek pertama menggunakan strategi regulasi emosi *blaming others* atas penyebab pendarahan yakni dengan menyalahkan kondisi anaknya yang sensitif dan janin dirasa terlalu lemah oleh subjek sehingga dirinya tidak diperbolehkan melakukan banyak aktivitas selama masa kehamilan(C.H.W: TU.1.9).

Pada subjek kedua menggunakan strategi regulasi emosi *blaming others* dengan menduga tentang penyebab anaknya yang merupakan penyandang autisme dikarenakan suaminya dahulu juga mempunyai keterlambatan dalam kemampuan berbicara saat masih kecil (C.H.W: IK.1.11).

3) **Acceptance**

Pada subjek pertama menggunakan strategi regulasi emosi *acceptance* untuk meregulasi emosi sedih yang dirasakan agar bisa menerima, ikhlas dengan pemberian Allah kepadanya.(C.H.W: ML.1.13)

Pada subjek kedua menggunakan strategi regulasi emosi *acceptance* untuk meregulasi emosi sedih dan kecewa yang dirasakan agar dirinya lebih bisa menerima apa yang terjadi (C.H.W: HC.1.14)

4) **Refocus on planning**

Pada subjek kedua menggunakan strategi regulasi emosi *refocus on planning* dengan memikirkan hal yang sebaiknya

dilakukan dengan menyusun target terhadap kemampuan anaknya (C.H.W: HC.4.1) dan mencatat kemampuan anak setiap harinya (C.H.W: HC.4.2)

5) **Positive refocusing**

Pada subjek pertama menggunakan strategi regulasi emosi *positive refocusing* dengan cara mengikuti arisan agar dapat mengalihkan pikiran (C.H.W: TU.2.27), bertemu dengan ibu-ibu lainnya di sekolah, menghadiri acara reuni dan memperbincangkan hal yang berkaitan dengan anak. (C.H.W: TU.2.28)

Pada subjek kedua menggunakan strategi regulasi emosi *positive refocusing* dengan membayangkan apabila anaknya suatu saat nanti sudah besar akan berprofesi sebagai cleaning service, hal tersebut terbayangkan oleh subjek saat melihat anaknya memegang sapu (C.H.W: IK.1.15)

6) **Rumination/focus on Thought**

Pada subjek pertama menggunakan strategi *rumination* ketika memikirkan penyebab kondisi anaknya yang autis yang sebenarnya tidak diturunkan dari dirinya dan suaminya (C.H.W: TU.2.26).

Pada subjek kedua menggunakan strategi *rumination* dengan selalu memikirkan dan merasakan ketika anaknya masuk pada sekolah TK karena kondisi anaknya dirasa mengganggu

konsentrasi anak lainnya sehingga dirinya mengundurkan diri (C.H.W:HC.1.8), memikirkan perkataan tetangganya tentang anaknya yang jarang keluar rumah (C.H.W: HC.2.14), memikirkan hal lainnya seperti bahwa anaknya tidak merasa nyaman dengan sekolah sehingga membuat anaknya rewel dan memikirkan ketepatan keputusannya untuk menyekolahkan anaknya di SD (C.H.W: HC.4.3).

7) Positive reappraisal

Pada subjek pertama menggunakan strategi *positive reappraisal* saat melihat anak lainnya yang mempunyai perilaku yang dirasa lebih parah dibanding perilaku anaknya, sehingga subjek dapat belajar untuk lebih sabar lagi dalam menghadapi anaknya (C.H.W: TU.2.25).

Pada subjek kedua menggunakan strategi *positive reappraisal* sehingga subjek menjadi lebih banyak belajar, lebih mengetahui tentang inklusi, lebih peka dengan anak berkebutuhan khusus, lebih mengetahui hal apa yang tidak disukai dan ditakuti anaknya (C.H.W: IK.1.12)

8) Putting into perspective

Pada subjek kedua menggunakan strategi *putting into perspective* yakni dengan bersikap acuh mengatasi tetangga yang melihat anaknya dengan pandangan yang kurang menyenangkan pada anaknya yang merupakan penyandang autisme (C.H.W: HC.2.14) dan

menganggap bahwa anaknya sama seperti anak lainnya (C.H.W: IK.1.13)

9) Catastrophizing

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang sudah dilakukan oleh peneliti, kedua subjek penelitian tidak menggunakan strategi *catastrophizing* dalam melakukan strategi regulasi emosinya

c. Aspek- aspek Regulasi Emosi

Thompson (1994), membagi aspek-aspek regulasi emosi yang terdiri dari tiga macam yakni *emotions monitoring*, *emotions evaluating*, *emotions modification*. Berikut ini pemaparan peneliti mengenai aspek-aspek regulasi emosi yang terdapat pada ibu yang mempunyai anak autisme:

1) Kemampuan memonitor emosi

Pada subjek kedua kemampuan memonitor emosi dapat dijelaskan yakni ketika marah sebagai manusia biasa dirasa lumrah melakukan hal seperti mencubit, meskipun sudah mencoba menghentikan perbuatan tersebut dirinya tidak kuasa menahannya (C.H.W: HC.1.6).

2) Kemampuan mengevaluasi emosi

Pada subjek kedua kemampuan mengevaluasi emosi dapat dijelaskan yakni subjek merasa dirinya harus tetap sabar meskipun ada hal-hal yang membuatnya emosi, dan dirinya bafikir bahwa ketika anak diperlakukan kasar maka perilakunya juga akan kasar (C.H.W: HC.2.19)

3) Kemampuan modifikasi emosi

Pada subjek kedua kemampuan memodifikasi emosi dapat dijelaskan yakni subjek dengan mengumpulkan emosi yang dirasakan menjadi satu lalu mencari jalan kedepan yang lebih baik. Hal tersebut dimaksudkan agar dirinya tetap bisa membantu anaknya dan hal tersebut diumpamakan oleh subjek merupakan pekerjaan rumah baginya setiap harinya (C.H.W: HC.1.14), subjek kembali melihat anak ketika merasa tidak sanggup dikarenakan merasa kasihan, lalu memikirkan kembali nasib anak apabila dirinya merasa tidak kuat dan tidak bisa memahami anaknya. Karena sebagai ibu dirinya merasa berperan utama, disamping keadaan suami yang kurang peduli terhadap anak sehingga dirinya harus menyemangati dirinya sendiri agar anaknya bisa selayaknya anak normal (C.H.W: HC.4.6)

d. Proses regulasi emosi

Gross dan Thompson (2007) menjelaskan bahwa ada lima point dalam proses regulasi dengan fungsi yang berbeda-beda pada setiap penggunaannya, antara lain: Pemilihan kondisi/ situasi, modifikasi situasi, memfokuskan/ menjaga perhatian, merubah kognitif, modulasi respon. Berikut ini pemaparan peneliti mengenai point proses regulasi emosi yang terdapat pada ibu yang mempunyai anak autis:

1) Pemilihan kondisi

Pemilihan kondisi pada subjek kedua dapat dijelaskan yakni ketika subjek mengetahui anaknya rewel di sekolah, subjek seketika mengajak anaknya pulang agar anaknya tidak berbuat nakal lagi di kelas (C.H.W: HC.2.15)

2) Modifikasi situasi

Modifikasi situasi pada subjek pertama dapat dijelaskan yakni ketika mengetahui anaknya mempunyai kebiasaan mengeluarkan air liur disebabkan meniru temannya yang berada di tempat terapi, subjek segera memnterapikan anaknya dirumah dan tidak melanjutkan terapi di tempat tersebut(C.H.W: TU.1.5)

Modifikasi situasi yang dilakukan oleh subjek pertama ketika meregulasi emosi marah yakni dengan membawa anak kedalam kamar lalu memutarakan lagu-lagu anak dan mengajak berbaring bersama, hal tersebut dirasa dapat meredakan emosi yang ada (C.H.W: TU.2.23)

Modifikasi situasi lainnya dilakukan yakni ketika nada tinggi tetap tidak direspon oleh anak dengan menyerahkan anak kepada suami untuk dibawa keluar rumah (C.H.W: ML.1.7)

Pada subjek kedua mengenai proses regulasi emosi modifikasi situasi yakni ketika subjek dalam keadaan tidak *fit* dan ingin beristirahat sehingga tidak bisa mengawasi anaknya, dirinya menyediakan mainan dan barang-barang kesukaan anaknya dan

mengunci pintu rumahnya agar agar anaknya tidak bisa keluar yang dikhawatirkan akan mengganggu tetangga.(**C.H.W: HC.1.15**)

Modifikasi situasi lainnya yang dilakukan oleh subjek ialah dengan memberi batas pintu saat anaknya bermain, hal tersebut dilakukan karena kekhawatiran subjek akan anaknya yang dijahili (**C.H.W: HC.2.12**)

3) Memfokuskan perhatian

Proses regulasi emosi dengan memfokuskan perhatian tidak dapat peneliti ungkap pada kedua subjek penelitian.

4) Merubah kognitif

Merubah kognitif terdapat pada subjek kedua yakni subjek merasa memikirkan sesuatu yang negatif terus menerus bukanlah hal yang baik, jadi dirinya mengalihkan pikiran yang ada ke arah positif yang semuanya dilakukan karena Allah (**C.H.W: HC.4.4**). Merubah kognitif juga dilakukan ketika anaknya bermain bersama anak lain dan mengatakan bahwa anaknya tidak bisa berbicara, dirinya meyakini bahwa anaknya tidak tuli sehingga harus yakin bahwa anaknya bisa berbicara namun bertahap dan membutuhkan kesabaran (**C.H.W: HC.4.5**)

5) Modulasi respon

Modulasi respon terdapat pada subjek kedua yang dilakukan yakni berupa tindakan mencubit ketika anaknya tidak mau menurut perintahnya (**C.H.W: HC.1.7**), ketika anak pertamanya

mengadu tentang perilaku anak penyandang autisme subjek menyuruh anak pertamanya untuk menasehati adiknya (C.H.W: HC.1.13)

e. Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada ibu yang mempunyai anak autisme

Menurut Brener dan Salovey (dalam Salovey & Skufter, 1997) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi strategi regulasi emosi, yaitu: usia, gender atau jenis kelamin, pola asuh orangtua, hubungan interpersonal dan perbedaan individual. Dari kelima faktor tersebut, peneliti hanya menemukan tiga faktor yang mempengaruhi strategi regulasi emosi ibu yang mempunyai anak autisme. Berikut adalah pemaparan peneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi strategi regulasi emosi ibu yang mempunyai anak autisme.

- 1) Usia.
- 2) Gender atau Jenis kelamin.
- 3) Pola asuh orangtua

Pada subjek pertama, pola asuh yang diterapkan ayah subjek ialah pola asuh yang cenderung keras (C.H.W: TU.3.1), hal tersebut diungkapkan oleh subjek dengan tindakan memukul yang dilakukan oleh ayahnya ketika melakukan suatu kesalahan (C.H.W: TU.3.2). Hal tersebut membuat subjek pertama menjaga dirinya agar tidak melakukan hal yang sama meskipun dihadapkan pada perilaku anaknya (C.H.W: ML.1.20).

Pada subjek kedua, pola asuh yang diterapkan orang tua subjek dahulu cenderung mengajarkan anaknya mandiri, saling membagi tugas dan saling mengasihi terhadap saudara (C.H.W: HC.2.1). Orang tua subjek juga tidak pernah bersikap memanjakan anak (C.H.W: IK.1.16). Sedangkan ibu subjek mengajarkan untuk menyayangi dan mengalah terhadap adik, menjaga diri, dan menanamkan pentingnya kebersihan (C.H.W: HC.2.2). Dahulu ketika dirinya melakukan kesalahan, hukuman yang diterima berupa cubitan dari ayah subjek (C.H.W: HC.2.2). Hal tersebut tidak jauh berbeda seperti yang dilakukan subjek ketika meregulasi emosi marahnya dengan mencubit atau memarahi, kemudian menyayang kembali anaknya (C.H.W: WS.1.7)

4) Hubungan interpersonal.

Pada faktor hubungan interpersonal, peneliti akan memaparkan tentang hubungan kedua subjek dengan tetangga, saudara, dan suami. Pada subjek pertama hubungan subjek dengan tetangga cenderung tidak berinteraksi (C.H.W: TU.2.10). Hubungan subjek dengan saudara cenderung berjarak dirasakan oleh subjek (C.H.W: TU.3.5), karena saudara lainnya bertempat tinggal di daerah yang jauh (C.H.W: TU.3.5) sedangkan adiknya jarang berkunjung ke tempat tinggalnya (C.H.W: YE.1.10). Hubungan subjek dengan suami di tunjukkan dengan peran suami mengambil alih menjaga anaknya ketika subjek merasa lelah dengan perilaku anaknya (C.H.W: TU.1.19) dan subjek juga menceritakan

pada suami kejadian yang membuat dirinya merasa kesal (C.H.W: YE.1.8)

Pada subjek kedua hubungan subjek dengan tetangga cenderung terdapat interaksi, diperlihatkan dengan seringnya tetangga menanyakan alasan anaknya tidak bermain di luar rumah (C.H.W: HC.2.14). Hubungan subjek dengan saudara sangat dekat dengan seringnya subjek dengan tiap harinya berkunjung ke rumah adiknya, dan adanya kepedulian subjek ketika ada anggota keluarga yang sakit (C.H.W: IK.1.8). Hubungan subjek dengan suami di tunjukkan dengan peran suami yang dirasa kurang *care* (C.H.W: HC.4.6) dan bersikap terlalu keras terhadap anaknya (C.H.W: HC.4.7).

5) Perbedaan Individual

Adanya perbedaan individual dalam meregulasi emosi, menurut Gross dalam (Pervin, John, & Robbins, 1999) dipengaruhi oleh tujuan, frekuensi, dan kemampuan individu. Perbedaan individual yang dapat ditemukan oleh peneliti ialah tujuan pada kedua subjek.

Pada subjek pertama hal yang menunjukkan tujuan subjek ketika meregulasi emosi marah dengan berespon mengingatkan anaknya dengan nada tinggi, hal tersebut dimaksudkan subjek agar anak menjadi patuh (C.H.W: ML.1.7). Dan ketika anak mendengar suara nada tinggi dirinya menjadi takut dan patuh (C.H.W: YE.1.4)

Pada subjek kedua hal yang menunjukkan tujuan subjek ketika meregulasi emosi marah dengan menggunakan hitungan, mendatangi

anaknya langsung, dan tindakan seperti mencubit. hal tersebut dimaksudkan agar anak mengetahui perilaku yang tidak diinginkan oleh subjek (C.H.W: HC.1.7)

C. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis yang dibahas pada bab sebelumnya, pembahasan ini mengenai hasil analisis dari regulasi emosi ibu yang mempunyai anak autis dengan membandingkan teori pada bab sebelumnya. Pada bab analisis data telah menggambarkan hasil analisis dari masing-masing pertanyaan penelitian. Berikut ini pembahasan dari hasil analisis data kedua subjek.

Regulasi emosi berkaitan dengan mengurangi dan menaikkan emosi negative dan positif. Emosi positif muncul apabila individu dapat mencapai tujuannya dan emosi negatif muncul bila individu mendapatkan halangan saat akan mencapai tujuannya (Gross, 1999). Yang termasuk emosi positif diantaranya adalah senang atau gembira dan harapan, sedangkan yang tergolong emosi negative diantaranya adalah marah, sedih, takut, dan malu.

Emosi pada kedua subjek umumnya relative sama berkaitan dengan emosi senang, gembira dan harapan, marah, sedih, takut/ cemas, malu. Emosi positif pada kedua subjek seperti halnya senang/gembira dan harapan. Sedangkan gambaran emosi negatif pada kedua subjek seperti halnya marah, sedih, takut/ cemas, malu.

Selain emosi-emosi tersebut, terdapat perbedaan gambaran emosi lainnya pada kedua subjek. Pada subjek pertama gambaran emosi lainnya adalah bingung, lelah, kasihan, stress. Sedangkan pada subjek kedua gambaran emosi lainnya adalah lega, dan ingin tahu.

Emosi marah pada subjek pertama disebabkan beberapa hal diantaranya: kondisi anaknya yang tidak patuh, tidak memahami perkataan, tidak melaksanakan perintah ketika diberikan perintah seperti mencuci tangan, pipis sembarangan. Serta perilaku lainnya seperti nakal atau sesah diatur, meracau, memainkan ludah, menolak untuk belajar, membuat kekacauan tersendiri dengan perilakunya, dan ketika merasakan kemampuan anaknya tidak bisa digeneralisasikan pada orang lain.

Pada subjek kedua, penyebab kemarahan pada subjek adalah karena kondisi anaknya yang kurang fokus, tidak menuruti perintah, tidak merespon saat dipanggil berkali-kali, sering keluar masuk kelas saat di sekolah, berteriak-teriak, merengek, berperilaku semaunya sendiri.

Emosi sedih pada subjek pertama disebabkan beberapa hal diantaranya: berawal ketika ketika melihat tanda-tanda yang berbeda pada perilaku anaknya dan saat mengetahui anaknya terdiagnosa autis, bahasa yang digunakan anaknya tidak pada umumnya, ketika memikirkan masa depan anaknya, ketika saudara penyandang autis lainnya merasa tidak diperhatikan dan tidak diperlakukan secara adil oleh subjek.

Pada subjek kedua, penyebab emosi sedih subjek ketika anaknya sulit untuk diajak berkomunikasi, ketika membandingkan anak penyandang autis dengan kakaknya yang normal, ketika berulang kali mengajari anak tetapi anak belum bisa.

Emosi takut atau cemas pada subjek pertama disebabkan beberapa hal diantaranya: berawal dari peristiwa pendarahan saat masa kehamilan

dan saat melahirkan anaknya yang merupakan penyandang autis. Peristiwa tersebut menimbulkan kekhawatiran pada diri subjek ketika anaknya memperlihatkan tanda-tanda sakit, hal tersebut juga dikarenakan kondisi anaknya yang tidak bisa mengatakan apa yang dirasakan.

Pada subjek kedua, penyebab emosi takut atau cemas berawal ketika ada pertanyaan saudara subjek yang menanyakan tentang kondisi anaknya, dan memunculkan ketakutan jika anaknya tidak bisa berkembang, tidak bisa melakukan apa-apa, tidak bisa bersosialisasi dengan saudara yang lainnya, kekhawatiran jika anak-anak lain akan menjahili anaknya. Hal lain yang membuat subjek merasa cemas karena ketakutan subjek jika anaknya diganggu teman-temannya yang lain, dan apabila bermain di tempat yang terlalu jauh.

Emosi malu pada subjek pertama disebabkan beberapa hal diantaranya: saat anaknya bertingkah laku yang tidak sesuai dengan situasi. Perilaku aneh yang keluar ditempat umum sehingga membuat subjek merasa malu. Hal ini dijelaskan oleh subjek seperti perilaku meracau di toilet umum, bermain ludah sehingga membuat orang merasa jijik. Hal-hal tersebut membuat orang lain memandangi anaknya yang penyandang autis, dengan pandangan yang aneh.

Pada subjek kedua, penyebab rasa malu pada saat subjek tidak bisa mengontrol perilaku anaknya yang sering berteriak, keluar-masuk kelas sehingga menyebabkan subjek merasa malu dengan guru kelas. Hal lainnya yang membuat subjek merasa malu adalah ketika ada anak-anak

lain yang mengatakan sesuatu yang tidak enak didengar mengenai diri anaknya, dan ketika ada anak lain yang melihat dengan pandangan yang tidak biasa dan menertawakan anaknya.

Emosi senang atau gembira pada subjek pertama disebabkan beberapa hal diantaranya: subjek merasa gembira karena adanya kemajuan kemampuan pada anaknya. Subjek merasa senang ketika melihat kemampuan motorik anaknya yang dinilai cukup bagus oleh subjek, saat anaknya bisa mengucapkan sesuatu seperti “mama minta” ketika anaknya menginginkan sesuatu, dan saat melihat anaknya berinteraksi saat bermain dengan temannya.

Pada subjek kedua, subjek merasa gembira atas kemampuan-kemampuan baru yang dimiliki anaknya. Seperti saat anaknya bisa mengetahui tentang suatu huruf, dan kemampuan lain anaknya seperti bersepeda.

Emosi harapan pada subjek pertama disebabkan beberapa hal diantaranya: subjek berharap agar anaknya mandiri, terlihat bakat yang dimilikinya, bisa menjawab jika ditanyai tentang alamat rumah. Selain itu subjek juga berharap anaknya bisa menjadi lebih pintar, dan anaknya dapat lancar dalam berbicara.

Pada subjek kedua, subjek berharap agar anaknya bisa membaca, menulis, dan berhitung. Selain itu ketika di sekolah, subjek berharap agar anaknya bisa tenang di dalam kelas, dan tidak meminta pulang saat berada di sekolah.

Seseorang tidak hanya memiliki emosi, tetapi juga perlu mengatur emosi mereka, dalam arti mereka perlu mengambil sikap terhadap emosi mereka dan menerima konsekuensi dari tindakan emosional mereka (Frijda, 1986). Regulasi emosi berkaitan dengan mengurangi dan menaikkan emosi negative dan positif. Emosi positif muncul apabila individu dapat mencapai tujuannya dan emosi negatif muncul bila individu mendapatkan halangan saat akan mencapai tujuannya (Gross, 1999).

Regulasi emosi marah subjek pertama dilakukan dengan beberapa hal diantaranya: subjek menyalahkan sesuatu yang bisa membuat anaknya berperilaku tidak patuh seperti makanan atau kue yang sebenarnya dilarang. Subjek mengatasi emosi marah yang dirasakan seringkali dengan mengingatkan anaknya dengan nada tinggi, menggunakan ancaman seperti anak tidak akan diberikan kue. Terkadang subjek juga mengatasi rasa marahnya dengan membiarkan perilaku anaknya. Hal lainnya yang dilakukan subjek apabila mengingatkan anaknya dengan nada tinggi dirasa tidak berhasil, dengan modifikasi situasi. Modifikasi situasi yang dilakukan diantaranya meminta suaminya untuk mengajak anaknya keluar rumah; atau mengajak anaknya untuk masuk kedalam kamar dan memutar kaset anak-anak sembari berbaring bersama subjek. Hal tersebut dilakukan agar suasana rumah yang dirasa tegang dapat berubah menjadi suasana yang lebih nyaman.

Pada subjek kedua, subjek cenderung selalu memikirkan perasaan yang berhubungan dengan situasi ketika mengambil tindakan-tindakan

dalam merespon perilaku anaknya. Tindakan yang dilakukan seperti mencubit dan memakai hitungan, selain itu subjek juga menggunakan larangan dengan suara yang keras untuk melarang perilaku anaknya yang tidak diinginkan. dan memarahi anak secara langsung atas tindakan yang diperbuat. Respon yang dilakukan oleh subjek muncul sebagai modulasi respon yang dilakukan karena emosi sudah muncul dan mempengaruhi kognitif serta fisik individu. Namun hal tersebut tidak berakhir disitu saja, subjek setelah memarahi anaknya lalu memperlihatkan menyayang anaknya kembali.

Regulasi emosi sedih subjek pertama dilakukan dengan beberapa hal diantaranya: subjek mengacu pada pola pikir menerima dan pasrah atas kejadian yang menimpa dirinya. Berusaha menerima dan ikhlas apa yang telah diberikan oleh Tuhan. Selain itu subjek sebagai orang tua terus berdoa, sabar, dan mengontrol diri agar bisa mengacu pada pemikiran langkah kedepan.

Pada subjek kedua, subjek meregulasi emosi sedih dengan melupakan kesulitannya dengan dengan berbagi pengalaman dengan ibu-ibu lainnya yang mempunyai anak dengan kondisi serupa. Hal lain yang dilakukan oleh subjek adalah dengan merubah pemahaman dirinya terhadap stimulus yang menimbulkan perasaan sedih. Hal tersebut di ungkap oleh subjek ketika anak lain menggunjing keterbatasan anaknya, subjek tetap berfikir positif dengan tetap mengajari anaknya dan yakin akan hal yang belum bisa tercapai.

Regulasi emosi takut atau cemas subjek pertama dilakukan dengan beberapa hal diantaranya: subjek cenderung merasa cemas apabila kondisi kesehatan anaknya yang berubah. Hal yang biasanya dilakukan karena mengetahui kondisi anaknya yang terlihat sakit adalah segera mengambil tindakan yang bisa dilakukan seperti memberikan obat dan membawa anaknya ke dokter.

Pada subjek kedua, subjek menghadapi emosi cemas atau ketakutan akan kondisi anaknya yang tidak bisa berkembang dengan memikirkan langkah selanjutnya dalam menghadapi hal tersebut. Hal lain yang dilakukan untuk meregulasi rasa kekhawatiran apabila temannya akan menjahili anaknya ialah memberikan batas pintu saat anaknya bermain, dan selalu mengawasi ketika anaknya bermain.

Regulasi emosi malu subjek pertama dilakukan dengan beberapa hal diantaranya: subjek menghadapi pertanyaan saudaranya tentang kondisi anaknya dengan cara menjelaskan kepada saudaranya bahwa anaknya adalah penyandang autisme dan memiliki perilaku khas, subjek juga menjelaskan tentang kondisi anaknya pada orang lain ketika ada orang tua lainnya menanyakan tentang perilaku anaknya yang berbeda dengan anak normal pada umumnya. Dan ketika anaknya melakukan perilaku yang tidak diharapkan dan mengganggu ditempat umum, subjek segera meminta maaf dengan orang yang bersangkutan.

Pada subjek kedua, subjek meregulasi emosi malu ketika menghadapi pertanyaan tetangga tentang anaknya yang selalu bermain di

dalam rumah dengan menjelaskan bahwa anaknya masih memerlukan kontrol dari dirinya saat bermain. Subjek juga menjelaskan kepada anak-anak lain saat anaknya digunjing bahwa saat itu anaknya dalam keadaan senang maka dari itu anaknya tertawa-tawa sendiri, dan hal tersebut juga menjadi alasan subjek tidak membebaskan anaknya bermain di luar rumah. Ketika subjek harus mengerjakan pekerjaan rumah tangga sehingga tidak bisa mengawasi anaknya bermain, dirinya mengambil tindakan pencegahan dengan mengunci pintu rumah. Di sekolah, subjek mengatasi perilaku anaknya yang sering berteriak dan keluar masuk kelas dengan mengambil tindakan secara langsung mengajak anaknya pulang agar tidak menyusahkan gurunya.

Sedangkan strategi regulasi emosi menurut Garnefski (dalam Salamah, 2008) terdapat beberapa macam strategi-strategi untuk meregulasi emosi, yaitu: *selfblame*, *blaming other*, *acceptance*, *refocus on planning*, *positive refocusing*, *ruminaton/focus on thought*, *positive reappraisal*, *putting into perspective*, *catastrophobizing*.

Selfblame ditunjukkan oleh subjek pertama, yakni adanya fikiran menyalahkan dirinya atas penyebab perilaku yang dilakukan anaknya. Subjek merasa perilaku anak autisnya merupakan gabungan perilaku negatif dirinya dan suaminya seperti tidak fokus dan tidak merespon saat dipanggil. Sehingga subjek berkesimpulan tentang perilaku anaknya sebenarnya datang dari dirinya sebagai orang tua.

Blaming other ditunjukkan oleh subjek pertama berkaitan dengan penyebab pendarahan yakni dengan menyalahkan kondisi anaknya yang memang sensitive dan janin dirasa terlalu lemah oleh subjek sehingga dirinya tidak diperbolehkan melakukan banyak aktivitas selama masa kehamilan.

Pada subjek kedua menggunakan strategi regulasi emosi *blaming others* dengan menduga tentang penyebab anaknya yang merupakan penyandang autisme dikarenakan suaminya dahulu juga mempunyai keterlambatan dalam kemampuan berbicara saat masih kecil. *Acceptance* ditunjukkan oleh subjek pertama untuk meregulasi emosi sedih yang dirasakan agar bisa menerima, ikhlas dengan pemberian Allah kepadanya.

Pada subjek kedua menggunakan strategi regulasi emosi *acceptance* untuk meregulasi emosi sedih dan kecewa yang dirasakan dengan menerima kondisi anaknya.

Refocus on planning ditunjukkan oleh subjek kedua dengan memikirkan hal yang sebaiknya dilakukan dengan menyusun target terhadap kemampuan anaknya dan mencatat kemampuan anak setiap harinya.

Positive refocusing ditunjukkan oleh subjek pertama dengan cara mengikuti arisan agar dapat mengalihkan pikiran, bertemu dengan ibu-ibu lainnya di sekolah, menghadiri acara reuni dan memperbincangkan hal yang berkaitan dengan anak.

Pada subjek kedua menggunakan strategi regulasi emosi *positive refocusing* dengan membayangkan apabila anaknya suatu saat nanti sudah besar akan berprofesi sebagai *cleaning service*, hal tersebut terbayangkan oleh subjek saat melihat anaknya memegang sapu.

Rumination/focus on thought ditunjukkan oleh subjek pertama ketika memikirkan penyebab kondisi anaknya yang autis yang sebenarnya tidak diturunkan dari dirinya dan suaminya.

Pada subjek kedua menggunakan strategi *rumination* dengan selalu memikirkan dan merasakan ketika anaknya masuk pada sekolah TK karena kondisi anaknya dirasa mengganggu konsentrasi anak lainnya sehingga dirinya mengundurkan diri, memikirkan perkataan tetangganya tentang anaknya yang jarang keluar rumah, memikirkan hal lainnya seperti bahwa anaknya tidak merasa nyaman dengan sekolah sehingga membuat anaknya rewel dan memikirkan ketepatan keputusannya untuk menyekolahkan anaknya di SD.

Positive reappraisal ditunjukkan oleh subjek pertama saat melihat anak lainnya yang mempunyai perilaku yang dirasa lebih parah dibanding perilaku anaknya, sehingga subjek dapat belajar untuk lebih sabar lagi dalam menghadapi anaknya.

Pada subjek kedua menggunakan strategi *positive reappraisal* sehingga subjek menjadi lebih banyak belajar, lebih mengetahui tentang inklusi, lebih peka dengan anak berkebutuhan khusus, lebih mengetahui hal apa yang tidak disukai dan ditakuti anaknya.

Putting into perspective ditunjukkan oleh subjek pertama yakni dengan bersikap acuh mengatasi tetangga yang saat melihat anaknya dengan pandangan yang kurang menyenangkan pada anaknya yang merupakan penyandang autisme, dan menganggap bahwa anaknya sama seperti anak lainnya.

Catastrophizing pada kedua subjek penelitian tidak ditemukan berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang sudah dilakukan oleh peneliti.

Thompson (1994), membagi aspek-aspek regulasi emosi yang terdiri dari tiga macam yakni kemampuan memonitor emosi (*emotions monitoring*), kemampuan mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*), kemampuan modifikasi emosi (*emotions modification*).

Kemampuan memonitor emosi ditunjukkan oleh subjek kedua yakni ketika marah sebagai manusia biasa dirasa lumrah melakukan hal seperti mencubit, meskipun sudah mencoba menghentikan perbuatan tersebut dirinya tidak kuasa menahannya.

Kemampuan mengevaluasi emosi ditunjukkan oleh subjek kedua yakni subjek merasa dirinya harus tetap sabar meskipun ada hal-hal yang membuatnya emosi, dan dirinya bafikir bahwa ketika anak diperlakukan kasar maka perilakunya juga akan kasar.

Kemampuan modifikasi emosi ditunjukkan oleh subjek kedua yakni subjek dengan mengumpulkan emosi yang dirasakan menjadi satu lalu mencari jalan kedepan yang lebih baik. Hal tersebut dimaksudkan agar

dirinya tetap bisa membantu anaknya dan hal tersebut diumpamakan oleh subjek merupakan pekerjaan rumah baginya setiap hari. Kemampuan memodifikasi emosi subjek lainnya yakni subjek sebagai seseorang yang berperan utama disamping keadaan suami yang kurang peduli terhadap anaknya, memikirkan kemungkinan nasib anaknya bila dirinya dalam kondisi yang tidak kuat dalam menghadapi dan memahami anaknya sehingga ia bisa menyemangati dirinya sendiri agar anaknya bisa selayaknya anak normal.

Gross dan Thompson (2007) menjelaskan bahwa ada lima point dalam proses regulasi dengan fungsi yang berbeda-beda pada setiap penggunaannya, antara lain: Pemilihan kondisi/ situasi, modifikasi situasi, memfokuskan/ menjaga perhatian, merubah kognitif, modulasi respon.

Pemilihan kondisi terdapat pada subjek kedua yakni ketika subjek mengetahui anaknya rewel di sekolah, subjek seketika mengajak anaknya pulang agar anaknya tidak berbuat nakal lagi di kelas.

Modifikasi situasi terdapat pada subjek pertama dapat dijelaskan yakni ketika mengetahui anaknya mempunyai kebiasaan mengelurkan air liur disebabkan meniru temannya yang berada di tempat terapi, subjek segera menterapkan anaknya dirumah dan tidak melanjutkan terapi di tempat tersebut. Modifikasi situasi lainnya yang dilakukan oleh subjek pertama ketika meregulasi emosi marah yakni dengan membawa anak kedalam kamar lalu memutarakan lagu-lagu anak dan mengajak berbaring bersama, hal tersebut dirasa dapat meredakan emosi yang ada. Dan

modifikasi situasi lainnya dilakukan yakni ketika nada tinggi tetap tidak direspon oleh anak dengan menyerahkan anak kepada suami untuk dibawa keluar rumah

Pada subjek kedua mengenai proses regulasi emosi modifikasi situasi yakni ketika subjek dalam keadaan tidak *fit* dan ingin beristirahat sehingga tidak bisa mengawasi anaknya, dirinya menyediakan mainan dan barang-barang kesukaan anaknya dan mengunci pintu rumahnya agar anaknya tidak bisa keluar yang dikhawatirkan akan mengganggu tetangga. Dan modifikasi situasi lainnya yang dilakukan oleh subjek ialah dengan memberi batas pintu saat anaknya bermain, hal tersebut dilakukan karena kekhawatiran subjek akan anaknya yang dijahili.

Memfokuskan perhatian tidak dapat peneliti ungkap pada kedua subjek penelitian.

Merubah kognitif terdapat pada subjek kedua yakni subjek merasa memikirkan sesuatu yang negatif terus menerus bukanlah hal yang baik, jadi dirinya mengalihkan pikiran yang ada ke arah positif ketika menghadapi anaknya yang semuanya dilakukan karena Allah. Dan merubah kognitif juga dilakukan ketika anaknya bermain bersama anak lain dan mengatakan bahwa anaknya tidak bisa berbicara, subjek menanamkan keyakinan pada dirinya bahwa anaknya tidak tuli sehingga harus yakin bahwa anaknya bisa berbicara namun bertahap dan membutuhkan kesabaran.

Modulasi respon terdapat pada subjek kedua yang dilakukan yakni berupa tindakan mencubit ketika anaknya tidak mau menurut perintahnya, ketika anak pertamanya mengadu tentang perilaku anak penyandang autisme subjek menyuruh anak pertamanya untuk menasehati adiknya.

Menurut Brener dan Salovey (dalam Salovey & Skufter, 1997) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi strategi regulasi emosi, yaitu: usia, gender atau jenis kelamin, pola asuh orangtua, hubungan interpersonal dan perbedaan individual. Dari kelima faktor tersebut, peneliti hanya menemukan tiga faktor yang mempengaruhi strategi regulasi emosi ibu yang mempunyai anak autisme yaitu: pola asuh orang tua, hubungan interpersonal, dan perbedaan individual.

Pola asuh orangtua pada subjek pertama diterapkan ayah subjek ialah pola asuh yang cenderung keras, hal tersebut diungkapkan oleh subjek dengan tindakan memukul yang dilakukan oleh ayahnya ketika melakukan suatu kesalahan. Hal tersebut membuat subjek pertama menjaga dirinya agar tidak melakukan hal yang sama meskipun dihadapkan pada perilaku anaknya.

Pada subjek kedua, pola asuh yang diterapkan orang tua subjek dahulu cenderung mengajarkan anaknya mandiri, saling membagi tugas dan saling mengasihi terhadap saudara. Orang tua subjek juga tidak pernah bersikap memanjakan anak. Sedangkan ibu subjek mengajarkan untuk menyayangi dan mengalah terhadap adik subjek, menjaga diri, dan menanamkan pentingnya kebersihan. Dahulu ketika dirinya melakukan

kesalahan, hukuman yang diterima berupa cubitan dari ayah subjek. Hal tersebut nyatanya diterapkan subjek ketika meregulasi emosi marahnya dengan mencubit atau memarahi, kemudian menyayang kembali anaknya.

Hubungan interpersonal yang dibahas peneliti tentang hubungan kedua subjek dengan tetangga, saudara, dan suami. Pada subjek pertama hubungan subjek dengan tetangga cenderung tidak berinteraksi. Hubungan subjek dengan saudara cenderung berjarak dirasakan oleh subjek, karena saudara lainnya bertempat tinggal di daerah yang jauh sedangkan adiknya jarang berkunjung ke tempat tinggalnya. Hubungan subjek dengan suami di tunjukkan dengan peran suami mengambil alih menjaga anaknya ketika subjek merasa lelah dengan perilaku anaknya dan subjek juga menceritakan pada suami kejadian yang membuat dirinya merasa kesal.

Pada subjek kedua hubungan subjek dengan tetangga cenderung terdapat interaksi, diperlihatkan dengan seringnya tetangga menanyakan alasan anaknya tidak bermain di luar rumah. Hubungan subjek dengan saudara sangat dekat dengan seringnya subjek dengan tiap harinya berkunjung ke rumah adiknya, dan adanya kepedulian subjek ketika ada anggota keluarga yang sakit. Hubungan subjek dengan suami di tunjukkan dengan peran suami yang dirasa kurang *care* dan bersikap terlalu keras terhadap anaknya.

Perbedaan Individual menurut Gross dalam (Pervin, John, & Robbins, 1999) dipengaruhi oleh tujuan, frekuensi, dan kemampuan

individu. Perbedaan individual yang dapat ditemukan oleh peneliti ialah tujuan pada kedua subjek.

Perbedaan Individual pada subjek pertama hal yang menunjukkan tujuan subjek ketika meregulasi emosi marah dengan berespon mengingatkan anaknya dengan nada tinggi, hal tersebut dimaksudkan subjek agar anak menjadi patuh.

Pada subjek kedua perbedaan Individual hal yang menunjukkan tujuan subjek ketika meregulasi emosi marah dengan menggunakan hitungan, mendatangi anaknya langsung, dan tindakan seperti mencubit. Hal tersebut dimaksudkan agar anak mengetahui perilaku yang tidak diinginkan oleh subjek.