

## REGULASI EMOSI PADA ORANGTUA ANAK SANGGAR BHINEKADI SUKOHARJO

Kusnul Khotimah  
[kusnulkhathimah2020@gmail.com](mailto:kusnulkhathimah2020@gmail.com)  
Universitas Sahid Surakarta

### ABSTRAK

Regulasi emosi mengacu pada kemampuan individu untuk mengendalikan emosinya. Setiap orang mengatur emosinya untuk mengatur hidupnya. Pada kenyataannya, berbagai faktor dapat mengganggu keterampilan pengaturan emosi. Satu-satunya faktor terpenting yang dapat mempengaruhi proses pengaturan emosi adalah tingkat pengendalian diri yang dimiliki setiap individu. Untuk itu, subjek perlu memiliki kemampuan pengaturan emosi yang kuat. Regulasi emosi keseimbangan emosional adalah kemampuan yang seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat. Dalam penelitian ini metodenya adalah dengan menjelaskan dan berdiskusi. Subjek atau informan dalam diskusi ini adalah orang tua dari anak sanggar bhineka. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa orang tua anak sanggar bhineka mempunyai keterampilan pengaturan emosi dimana setiap subjek mempunyai kemampuan mengendalikan dan mengatur emosinya yang muncul pada tingkat intensitas yang sesuai. Pengumpulan data dengan teknik wawancara mendalam dan observasi. Partisipan pada penelitian ini melibatkan 6 orang tua anak sanggar bhineka di sukoharjo.

**Kata kunci:** Orang tua, Regulasi Emosi

### ABSTRAK

*Emotion regulation refers to an individual's ability to control their emotions. Everyone regulates their emotions to manage their life. In reality, a variety of factors can interfere with emotion regulation skills. The single most important factor that can influence the emotion regulation process is the level of self-control that each individual has. For this reason, subjects need to have strong emotional regulation abilities. Emotional balance is a person's ability to assess, cope with, manage and express emotions appropriately. In this research the method is to explain and discuss. The subjects or informants in this discussion are the parents of the Bhineka Studio children. The results of this research show that the parents of Sanggar Bhineka children have emotional regulation skills where each subject has the ability to control and regulate their emotions which appear at an appropriate level of intensity. Data collection using in-depth interview and observation techniques. Participants in this research involved 6 parents of children at the Bhineka Studio in Sukoharjo.*

**Keywords:** Parents, Emotion Regulation

### PENDAHULUAN

Regulasi emosi adalah suatu kemampuan individu dalam mengatur emosi. Setiap orang melakukan regulasi emosi untuk dapat mengendalikan hidupnya. Dalam praktiknya, kemampuan regulasi emosi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi proses regulasi emosi adalah tingkat kontrol diri yang dimiliki individu tersebut. Untuk itu, siswa membutuhkan kemampuan regulasi emosi. Regulasi emosi kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat guna mencapai keseimbangan emosional.

Regulasi emosi adalah kemampuan merespons proses eksternal dan internal untuk mencapai suatu tujuan, memantau, mengevaluasi, dan mengubah reaksi emosional yang kuat dan terus-menerus. Regulasi emosi ini lebih pada pencapaian keseimbangan emosional yang dilakukan oleh seseorang baik melalui sikap maupun perilakunya. Regulasi emosi

cenderung menekankan pada bagaimana dan mengapa emosi itu sendiri mampu mengatur dan memfasilitasi proses-proses psikologis, seperti memusatkan perhatian, pemecahan masalah, dukungan sosial dan juga mengapa regulasi emosi memiliki pengaruh yang merugikan, seperti mengganggu proses pemusatan perhatian, interferensi pada proses pemecahan masalah serta mengganggu hubungan sosial antar individu. Jika seseorang mampu mengelola emosinya secara efektif dan menghadapi masalah yang dialaminya dengan baik, maka ia akan memiliki ketahanan yang baik dalam menghadapi masalah tersebut.

Permasalahan dan tekanan yang ada di dalam kehidupan sehari-hari Untuk dapat menghadapi situasi yang menekan dengan menampilkan perilaku yang adaptif maka individu membutuhkan regulasi emosi. Menurut Gross (Mayangsari dan Ranakusuma, 2014), regulasi emosi adalah kemampuan seseorang dalam menilai, mengatasi, mengendalikan dan mengekspresikan emosi secara tepat guna mencapai keseimbangan emosi. Keterampilan manajemen emosi yang tinggi meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengatasi stres dalam hidupnya. Menurut Gottman dan Katz (Pasudewi, 2012), regulasi emosi mengacu pada kemampuan untuk mencegah perilaku yang tidak pantas akibat kuatnya intensitas emosi positif atau negatif, kemampuan untuk menenangkan diri akibat efek psikologis yang diakibatkan oleh kuatnya intensitas emosi, mampu memfokuskan kembali dan mengatur untuk mengatur perilaku yang sesuai untuk mencapai tujuan. Reivich dan Shatte (Syahadat, 2013) regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Orang yang memiliki kemampuan mengatur emosinya dapat mengendalikan dirinya saat sedang kesal dan mengatasi rasa cemas, sedih atau marah sehingga mempercepat suatu masalah.

Orang tua dengan kualitas hidup yang rendah dapat menjadi faktor risiko sekaligus faktor pelindung utama terhadap perilaku berisiko yang muncul pada anak (Becona dkk, 2012). Individu yang melakukan penggalangan dana secara bertanggung jawab, seperti membuat kebijakan penggalangan dana yang jelas dan memberikan respons yang tepat terhadap risiko anak, dapat menjadi faktor penyebab ketidakmampuan anak untuk berpartisipasi dalam penggalangan dana berisiko (Krohn, Larraoulet, Thorn & Loughran, 2019). Mendapatkan metode yang efektif untuk mendisiplinkan anak dengan tegas oleh orang tua untuk mengurangi perilaku risiko yang muncul pada anak (Baumrind, 2012). Kemampuan seseorang dalam mengekspresikan emosinya dengan tepat merupakan faktor yang dapat membantu seorang wanita mengembangkan keterampilan pengaturan diri yang positif. Selain memiliki kemampuan regulasi emosi yang positif, remaja dengan kemampuan regulasi emosi yang baik juga dapat memberikan dampak emosional yang positif.

Berdasarkan latar belakang masalah, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : Regulasi Emosi Pada Orangtua Anak Sanggar Binneka

## **METODOLOGI**

Dalam sebuah penelitian subjek atau informan sangatlah penting bahkan kunci utama. Sebab, subjek penilaiannya adalah orang yang benar-benar tahu dan terlibat dalam suatu penelitian, serta mendukung peneliti untuk memperoleh data atau informasi yang nantinya data tersebut akan di olah peneliti.

Teknik penentuan informan pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tertentu ini misalnya orang tersebut yang di anggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan atau mungkin dia sebagai penguasa sehingga akan memudahkan peneliti menjelajah objek atau situasi sosial yang di teliti.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Menurut Gross (1998), regulasi emosional mengacu pada bagaimana setiap individu mengelola emosinya sendiri, termasuk kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengekspresikan atau mengalaminya. Regulasi emosi juga dapat digambarkan sebagai kemampuan untuk menilai dan memodifikasi reaksi emosional untuk menyesuaikan perilaku sebagai respons terhadap peristiwa yang sedang berlangsung (Thompson, 2001).

Menurut Prezz (Syukur, 2011) emosi merupakan reaksi tubuh saat menghadapi situasi tertentu. Sifat dan intensitas emosi sangat berkaitan erat dengan aktivitas (berfikir) manusia sebagai hasil persepsi terhadap situasi yang dialaminya. Setiap kejadian tersebut mencerminkan apa yang ada dalam pikiran saat mengalami peristiwa negatif. Menurut Stanbusy dan Gunnar (Burges, 2006) situasi dan kondisi yang penuh tekanan berpotensi menimbulkan emosi-emosi yang negatif, disitulah seseorang membutuhkan regulasi emosi untuk meredam emosi negatif dalam dirinya. Sejalan dengan teori tersebut, Eisenberg, dkk (2004) mendefinisikan regulasi emosi sebagai dari pengambilan inisiatif, mempertahankan, memodulasi atau mengubah suatu peristiwa, intensitas atau durasi pada tahapan perasaan internal dan tujuan-tujuan, proses fisiologis yang terkait dengan emosi dan perilaku-perilaku yang muncul bersamaan atau seiring dengan emosi.

Dari hasil penelitian yang telah diperoleh, peneliti meninjau secara mendalam dari masing masing rangkaian proses regulasi emosi pada subyek ,H, P, R, S, V dan D. Berikut ini merupakan pembahasan dari setiap proses regulasi emosi yang terjadi pada ke enam orang subyek tersebut :

Langkah pertama dalam regulasi emosional adalah kesadaran situasi. Pemilihan situasi adalah salah satu faktor yang mempengaruhi situasi awal di mana subordinat menanggapi situasi yang disajikan, sehingga menyebabkan keadaan emosional awal melemah. Setelah dua subjek pertama berteriak, jika salah satu dari empat subjek bertemu dengan masalah atau situasi yang tidak menarik, mereka akan memilih skenario yang akan membantu menentukan bagaimana reaksi emosional subjek terhadap masalah dan situasi di tangan akan diungkapkan.

Pemilihan situasi meliputi tindakan seseorang untuk mendapatkan situasi yang diharapkan, diantaranya adalah tindakan mendekati atau menghindari orang atau situasi yang memunculkan dampak emosional (Zarolia, McRae, & Gross, 2015: 1). Hal ini juga terjadi pada ketiga subyek penelitian, ketiga subyek memberikan tanggapan emosional berupa rasa marah, kecewa dan emosi negatif lainnya, sehingga ke enam subyek memilih untuk menghindari dari permasalahan yang terjadi. Subyek H,R,S menghindari permasalahan tersebut dengan cara pergi ke rumah saudara atau teman, mengurung diri di kamar, menghindari berinteraksi dengan orang lain serta ayah tirinya dan mengikuti kegiatan keagamaan di sekolah. Sedangkan subyek P,V, dan D lebih memilih untuk berintraksi kepada anak dan menyelesaikan masalah dengan cara kekeluargaan. Setiap subjek selalu memicarakan hal yang terjadi kepada anak dengan cara baik-baik.

## **KESIMPULAN**

Proses regulasi emosi anak dengan orang tua cenderung memiliki kondisi yang sama pada pemilihan situasi, perubahan situasi, penyebaran perhatian, dan perubahan kognitif, dan perubahan respon. keenam subyek menggunakan strategi expressive suppression dalam proses regulasi emosi yang dilakukan. Hal ini tidak akan membantu keenam subyek dalam mengurangi pengalaman emosi negatif, dengan demikian secara tidak langsung emosi negatif akan terus menumpuk dan tidak terselesaikan. Orang tua yang mendampingi anaknya pembelajaran jarak jauh di harapkan untuk terus mempertahankan kemampuannya dalam mengatur emosi positif dengan mengembangkan cara untuk mengungkapkan

emosi. Sebagai orang tua patut untuk dicontoh atau cerminan perilaku yang tidak gampang emosi. Karena orang tua berperan penting bagi anak sehingga Harus lebih berhati-hati dalam mengungkapkan emosi kepada anak

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self regulation. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), 248-287.
- Barkley, R.A. (1997). Attention Deficit/Hyperactivity Disorder, Self-Regulation, and Time: Toward a More Comprehensive Theory. *Developmental and Behavioral Pediatrics*, 18 (4), 271-279.
- Baumrind, D. (2012). Differentiating between confrontive and coercive kinds of parental power-assertive disciplinary practices. *Human Development*, 55(2), 35-51.
- Becoña, E., Martínez, Ú., Calafat, A., Juan, M., Fernández-Hermida, J. R., & Secades-Villa, R. (2012). Parental styles and drug use: A review. *Drugs: education, prevention policy*, 19(1), 1-10. And
- Demetriou, A. (2000). Organization and development of self understanding and self regulation: Toward a general theory. In (ed) *Handbook Zeidner of M self regulation* (pp. 209-251). San Diego: Academic Press.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & Jhon, O. P. (2006). Emotion Regulation In Everyday Life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes, *Emotion Regulation In Families : Pathways To Dysfunction and Health* (pp. 13-35). Washington Psychological Association.
- Gross, J.J. (2008). Emotion Regulation. In M.L Jeannette., Haviland, J. & L.F Barret (ed) *Handbook of Emotions Third Edition* (pp.497-512). New York: The Guilford Press.
- Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Krohn, M. D., Larroulet, P., Thornberry, T. P., & Loughran, T. A. (2019). The Effect of Childhood Conduct Problems on Early Onset Substance Use: An Examination of the Mediating and Moderating Roles of Styles. *Journal Parenting of Drug Issues*, 49(1), 139-162.
- Zarolia, P., McRae, K., & Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation. In R. Scott, & S. Kosslyn (Eds.), *Emerging Trends In The Social and Behavioral Sciences*. USA: Jhon Wiley & Sons.