

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. IBU

1. Pengertian Ibu

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (Departemen Pendidikan Nasional, 2003), “Ibu” berarti wanita yang telah melahirkan seorang anak. Wanita atau ibu adalah : pengurus generasi keluarga dan bangsa sehingga keberadaan wanita yang sehat jasmani dan rohani serta sosial sangat diperlukan. Wanita atau ibu adalah makhluk bio-psiko-sosial-cultural dan spiritual yang utuh dan unik, mempunyai kebutuhan dasar yang bermacam-macam sesuai dengan tingkat perkembangannya (Sofyan, 2006).

Pengertian keluarga berarti *nuclear family* yaitu yang terdiri dari ayah, ibu dan anak. Ayah dan ibu dalam melaksanakan tanggung jawab sebagai orang tua dan mampu memenuhi tugas sebagai pendidik. Oleh sebab itu keluarga mempunyai peranan yang besar dalam mempengaruhi kehidupan seorang anak, terutama pada tahap awal maupun tahap-tahap kritisnya, dan yang paling berperan sebagai pendidik anak-anaknya adalah ibu. Peran seorang ibu dalam keluarga terutama anak adalah mendidik dan menjaga anak-anaknya dari usia bayi hingga dewasa, karena anak tidak jauh dari pengamatan orangtua terutama ibunya. (Asfryati, 2003)

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa Ibu adalah wanita yang telah melahirkan seorang anak. Wanita atau ibu adalah : pengurus generasi

keluarga dan bangsa sehingga keberadaan wanita yang sehat jasmani dan rohani serta sosial sangat diperlukan, . peran seorang ibu dalam keluargaterutama anak adalah mendidik dan menjaga anak-anaknya dari usiabayi hingga dewasa.

2. Peranan Ibu

Menurut Effendy (2004) peran ibu meliputi :

1. Mengurus rumah tangga. Dalam hal ini di dalam keluarga ibu sebagai pengurus rumah tangga. Kegiatan yang biasa ibu lakukan seperti memasak, menyapu, mencuci, dll
2. Sebagai pengasuh dan pendidik anak-anaknya dan sebagai salah satu kelompok dari peranan sosial.
3. Karena secara khusus kebutuhan efektif dan sosial tidak dipenuhi oleh ayah. Maka berkembang suatu hubungan persahabatan antara ibu dan anak-anak. Ibu jauh lebih bersifat tradisional terhadap pengasuh anak (misalnya dengan suatu penekanan yang lebih besar pada kehormatan, kepatuhan, kebersihan dan disiplin).
4. Sebagai anggota masyarakat dari lingkungannya. Di dalam masyarakat ibu bersosialisasi dengan masyarakat sekitarnya dalam rangka mewujudkan hubungan yang harmonis melalui acara kegitan-kegiatan seperti arisan, PKK dan pengajian.

Peranan ibu terhadap anak adalah sebagai pembimbing kehidupan di dunia ini. Ibu sangat berperan dalam kehidupan buah hatinya di saat anaknya masih bayi

hingga dewasa, bahkan sampai anak yang sudah dilepas tanggung jawabnya atau menikah dengan orang lain seorang ibu tetap berperand dalam kehidupan anaknya.

Peranan ibu :

1. Pemberi aman dan sumber kasih sayang.
2. Tempat mencurahkan isi hati.
3. Pengatur kehidupan rumah tangga.
4. Pembimbing kehidupan rumah tangga.
5. Pendidik segi emosional.
6. Penyimpan tradisi.

Ibu mempunyai peranan dalam proses sosialisasi demikian pentingnya peranan ibu maka disebutkan bahwa kondisi yang menyebabkan peran keluarga dalam proses sosialisasi anak adalah sebagai berikut :

1. Ibu merupakan kelompok terkecil yang anggotanya berinteraksi *to face* secara tetap, dalam kelompok demikian perkembangan anak dapat diikuti dengan sesama oleh orang tuanya dan penyesuaian secara pribadi dalam hubungan sosial lebih mudah terjadi.
2. Ibu mempunyai motivasi yang kuat untuk mendidik anak karena anak merupakan cinta kasih hubungan suami istri. Motivasi yang kuat melahirkan hubungan emosional antara orang tua dan anak.
3. Karena hubungan sosial dalam keluarga itu bersifat relative tetap maka ibu memainkan peranan sangat penting terhadap proses pertumbuhan anak.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa peranan seorang ibu adalah Pemberi aman dan sumber kasih sayang. Tempat mencurahkan isi hati,

Pengatur kehidupan rumah tangga, Pembimbing kehidupan rumah tangga,
Pendidik segi emosional dan Penyimpan tradisi.

B. ANAK TUNA RUNGU

1. Gangguan Pendengaran (tuna rungu)

Menurut Nur'aeni (1997), Secara normal orang dapat menangkap rangsangan atau stimulus yang berbentuk suara secara luas baik dari segi kuatnya atau panjang pendek serta frekuensinya. Namun mengalami masalah bagi indra pendengarannya berarti kemampuan dalam hal ini akan menurun, berkurang atau hilang sama sekali. Kerusakan pada alat pendengaran tersebut beragam ada yang karena bagian luar telinga yang rusak, bagian tengah atau bagian dalam. Dapat juga rusak satu telinga saja atau pendengarannya (ini termasuk yang ringan), sedang, atau sama sekali tuli (berat).

Adapun sebabnya seperti juga cacat yang lain, beragam. Mungkin dibawa sejak dari dalam kandungan (genetis) yang timbul karena ibu hamil yang terinfeksi atau obat dan lain-lain. Dapat juga cacat telinga disebabkan oleh proses kelahiran. Ketulian oksigen, masalah pada kepala bayi, dan berbagai masalah kelahiran ketulian dapat disebabkan karena penyakit (seperti meningitis) sakit pada telinga (oris mesia), produksi kotoran dalam telinga yang berlebihan, karena kecelakaan seperti benturan pada kepala, ada suara keras yang sangat dekat memekakkan. (Nur'aeni, 1997)

Keadaan ini sebenarnya telah dapat disimak sejak bayi. Jika bayi tidak bereaksi terhadap rangsangan suara yang datang patut dicurigai. Ukuran suara

disebut Desibel. Nol decibel (0dB) suatu ukuran suara yang dapat diterima telinga normal. Jika orang baru dapat mendengar pada 90 DB atau lebih maka dikelompokkan sebagai orang tuli.

Ciri lain biasa dimiliki anak tuna rungu ini adalah :

- a. Sering tampak bengong atau melamun.
- b. Sering bersikap tak acuh.
- c. Kadang bersifat agresif.
- d. Perkembangan sosialnya terbelakang.
- e. Keseimbangannya kurang.
- f. Kepalanya sering miring.
- g. Sering meminta agar orang mau mengulang kalimatnya.
- h. Jika berbicara sering membuat suara-suara tertentu.
- i. Jika berbicara sering menggunakan juga tangan.
- j. Jika bicara terlalu keras atau sebaliknya, sering sangat menonton, tidak tepat dan kadang-kadang menggunakan suara hidung.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa Ciri lain biasa dimiliki anak tuna rungu ini adalah Sering tampak bengong atau melamun, Sering bersikap tak acuh, Kadang bersifat agresif, Perkembangan sosialnya terbelakang, Keseimbangannya kurang, Kepalanya sering miring, Sering meminta agar orang mau mengulang kalimatnya, Jika berbicara sering membuat suara-suara tertentu.

2. Pengasuhan Orang Tua

Menurut Mohammad Efendi (2006) pengasuhan orang tua merupakan hubungan yang terjalin antara orang tua dan anak, yaitu cara orang tua

memberikan bimbingan atau pengarahan, disiplin, perhatian, pujian, hukuman, dan bagaimana berkomunikasi dengan anak-anaknya.

Berikut ini beberapa faktor yang diperlukan dalam pengasuhan anak (mohammad effendi, 2006).

- a. Kasih sayang dan perhatian. Ikatan kasih sayang yang berkembang antara orang tua dan anak dikuatkan oleh kualitas interaksi positif yang terjadi diantara mereka. Anak akan mempelajari banyak nilai dari orang tua. Anak yang merasakan kasih sayang dan perhatian yang tulus dari orang tua akan menyadari bahwa mereka berharga dan dihargai oleh orang tua. Dengan demikian mereka akan mempelajari suatu penghargaan diri yang sehat.
- b. Penerimaan anak sebagai individu. Anak-anak adalah individu yang unik dan berbeda dari orang tua; mereka memiliki ekspresi emosi, kebutuhan-kebutuhan,minat,sikap, dan tujuannya sendiri. Namun, orang tua seringkali lupa akan hal itu karena sangat mudah bagi mereka untuk terlibat dalam kehidupan anak. Orang tua yang memiliki kebutuhan harga diri tinggi dapat mencemari atau merusak hubungannya dengan anak,karena mereka hanya memikirkan apa yang menjadi kebaikan bagi mereka dan bukan bagi anak; mereka tidak mengindhkan kepentingan anak dan menuntut kepatuhan anak lebih dari pada memperhatikan perkembangannya. Anak yang merasa dirinya tidak diterima

dengan baik oleh orang tuanya akan tumbuh menjadi anak yang bersifat oenakut dan pasif.

- c. Mendorong untuk mandiri. Ketika orang tua menerima anak sebagai individu, orang tua pasti meninkan anak tersebut mempunya kemampuan yang efektif untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang ada dalam kehidupan sehari-hari. Orang tua dapat memberikan kebebasan pada anak untuk menemukan penyesuaian dirinya, seperti memilih teman dan karier. Seseorang yang didorong untuk berpikir dan bertindak secara mandiri akan memiliki suatu tindakan potensial lebih besar daripada mereka yang diajarkan untuk mematuhi kumpulan peraturan yang baku.
- d. Disiplin yang konsisten. Disiplin yang diterapkan pada anak harus konsisten dan diberikan dengan kasih sayang dan bukan dengan kekerasan. Jika suatu hukuman diberikan kepada anak, penekanannya harus diarahkan pada perilakunya dan bukan pada individunya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pengasuhan orang tua merupakan hubungan yang terjalin antara orang tua dan anak, yaitu cara orang tua memberikan bimbingan atau pengarahan, disiplin, perhatian, pujian, hukuman, dan bagaimana berkomunikasi dengan anak-anaknya.

3. Peran dan Tanggung Jawab Orang Tua Dalam Mengasuh Anak Luar Biasa

Menurut Andreas Dwidjosumarto (dalam Sutjihati Somantri, 2006) terdapat beberapa bentuk keterlibatan orang tua anak luar biasa yang sesuai dengan peran dan tanggung jawabnya, sebagai berikut.

- a. Orang tua sebagai pengambil putusan. Dalam pendidikan anak luar biasa, orang tua berhak dan bertanggung jawab mengambil keputusan, karena tanpa keterlibatan yang nyata dari orang tua akan sulit dalam pengambilan putusan dan pertanggung jawabannya
- b. Tanggung jawab sebagai orang tua, tanggung jawab sebagai orang tua anak luar biasa ini meliputi hal-hal berikut.

Proses penyesuaian diri. Orang tua hendaknya dapat menyesuaikan diri bahwa dirinya adalah orang tua dari anak luar biasa, sehingga mereka bisa memahami bagaimana seharusnya bersikap dan berperilaku terhadap anak luar biasa. Terdapat tiga hal yang perlu diperhatikan dalam proses penyesuaian diri, yaitu : dapat menerima realitas, dapat memiliki kesadaran intelektual mengenai kecacatan anaknya, dapat melakukan penyesuaian secara emosional.

Sosialisasi anak pada umumnya sumber keprihatian orang tua berasal dari perlakuan negative masyarakat normal terhadap anaknya yang cacat. Orang tua merasa bingung apabila anaknya menjadi semakin terasing dan kurang bisa menjalin sosialisasi dengan baik.

Memperhatikan hubungan saudara-saudara anak luar biasa. Kakak atau adik dari anak cacat sering kali juga membutuhkan bantuan khusus untuk bisa memahami keadaan saudaranya yang cacat. Orang tua sebaiknya peka terhadap keadaan ini dan segera membantu mereka supaya mereka bisa saling menerima keberadaan saudaranya yang cacat secara wajar, dalam arti memahami kebutuhan dan keinginan saudaranya yang cacat. Andreas Dwidjosumarto (dalam Sutjihati Somantri, 2006)

Merencanakan masa depan dan perwalian. Sebaiknya orang tua yang memiliki anak cacat merencanakan secara sistematis langkah-langkah yang harus ditempuh untuk mewujudkan harapannya. Masalah perwalian misalnya, merupakan masalah yang penting, contoh memikirkan apabila orang tua meninggal, siapa yang harus bertanggung jawab akan masa depan anak cacat tersebut. Apabila perlu perwalian tersebut dikuatkan melalui hukum yang berlaku. (Nur'aeni, 1997).

- c. Tanggung jawab sebagai guru, orang tua dipandang sebagai *instructional resources* dalam mempertemukan antara kebutuhan anak dengan kebutuhan pendidikannya yang disesuaikan dengan perkembangan anak. Ada beberapa alasan mengapa orang tua memiliki tanggung jawab sebagai guru, yaitu : (a) orang tua mempunyai pengaruh yang sangat kuat terhadap anak-anaknya, (b) orang tua mempunyai pengetahuan yang lebih baik dan lebih banyak mengenai anaknya sendiri dibanding orang lain, (c) orang tua memiliki lebih banyak waktu bersama anaknya dibandingkan

pihak lainnya, (d) efektifitas intervensi pendidikan akan lebih meningkat apabila orang tua rela membantu melanjutkan latihan ketrampilan yang telah di lakukan disekolah, (e) orang tua akan menemukan kebahagiaan tersendiri apabila mereka dapat turun langsung membantu kemajuan perkembangan anaknya

- d. Tanggung jawab sebagai “*advocate*”, orang tua mempunyai tanggung jawab sebagai pendukung dan pembela kepentingan anaknya yang cacat. Dengan segala keterbatasan yang ada pada anak acacat, mereka seringkali berada dalam posisi yang kepentingannya dirugikan. Misalnya, mereka ditolak untuk bermain atau bergaul dengan teman sebaya yang normal atau pihak orang tua normal melarang anaknya bergaul dengan anak yang cacat. Dalam posisi demikian orang tua harus dapat dan mampu tampil sebagai pembela bagi kepentingan anaknya, yaitu dengan memberikan penjelasan yang baik kepada orang tua anak normal mengenai keadaan anaknya yang cacat.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa bentuk keterlibatan orang tua anak luar biasa yang sesuai dengan peran dan tanggung jawabnya yaitu orang tua sebagai pengambil keputusan, tanggung jawab sebagai orang tua, tanggung jawab sebagai guru, orang tua sebagai pemberi dukungan.

4. Penggolongan Ketunarunguan

Ketunarunguan dapat digolongkan berdasarkan saat mulai terjadinya ketunarunguan, masa terjadinya ketunarunguan, tingkat kehilangan pendengaran (dalam satuan decibel [DB]), dan letak kerusakan organ pendengaran (Riadi, Soeharto, Slamet, & Suhaeri, 1984).

Berdasarkan saat mulai terjadinya ketunarunguan, tunarungu digolongkan ke dalam dua kondisi : (a) *prelingual deafness*, yaitu ketulian yang sudah ada sejak lahir atau terjadi sebelum dimulainya perkembangan bicara dan bahasa, (b) *postlingual deafness*, yaitu kondisi tuli yang dialami seseorang setelah orang tersebut menguasai wicara atau bahasa. Berdasarkan masa terjadinya ketunarunguan, tunarungu dibagi dalam fase : (a) prenatal, yaitu ketunarunguan yang terjadi sebelum seseorang lahir; biasanya beberapa saat sebelum seorang anak dilahirkan, ia mengalami gangguan dalam organ pendengarannya, (b) natal, yaitu ketunarunguan yang terjadi pada waktu seseorang dilahirkan; hal ini dapat terjadi karena kerusakan yang disebabkan oleh jalannya operasi, (c) postnatal, yaitu ketunarunguan yang terjadi beberapa saat setelah seseorang anak dilahirkan; hal ini bisa disebabkan karena penyakit atau keracunan. (Sutjihati Somantri, 2006).

Menurut Mohammad Efendi (2006) Berdasarkan tingkat kehilangan pendengaran yang ditunjukkan dalam satuan decibel (DB), tunarungu dibagi dalam lima kelompok berikut ini.

- a. Kelompok 1: hilangnya pendengaran yang ringan (15-30 DB). Orang-orang yang kehilangan pendengaran sebesar ini mampu berkomunikasi dengan

menggunakan ambang batas (*borderline*) antara orang yang sulit mendengar dengan normal.

- b. Kelompok 2: hilangnya pendengaran yang marginal (31-60 DB). Orang-orang dengan gangguan ini sering mengalami kesulitan untuk mengikuti suatu pembicaraan pada jarak beberapa meter. Pada kelompok ini, orang-orang masih bisa menggunakan telinganya untuk mendengar, namun harus dilatih.
- c. Kelompok 3: hilangnya pendengaran yang sedang (61-90 DB). Dengan bantuan alat dengar dan bantuan mata, orang-orang ini masih bisa belajar berbicara dengan mengandalkan alat-alat pendengaran.
- d. Kelompok 4: hilangnya pendengaran yang berat (91-120 DB). Orang-orang ini tidak bisa belajar berbicara tanpa menggunakan teknik-teknik khusus. Pada gangguan ini mereka sudah dianggap sebagai “tuli secara edukatif”. Mereka berada pada ambang batas sulit mendengar dengan tuli.
- e. Kelompok 5: hilangnya pendengaran yang parah (> 120 DB). Orang-orang dalam kelompok 4 dan 5 tergolong tuli. Berdasarkan letak kerusakan organ pendengaran, tunarungu dibedakan menjadi ketulian konduktif, ketulian perseptif, dan ketulian campuran.

Ketulian konduktif (*conductive deafness*). Ketulian ini disebabkan oleh adanya gangguan transmisi suara dari saluran auditoris ketelinga dalam. Kerusakan telinga terjadi pada saluran luar telinga, misalnya disebabkan oleh terjadinya malformasi, penyumbatan atau pecahnya gendang telinga, gendang telinga tidak bisa melakukan vibrasi atau karena gangguan pada telinga tengah. Pada ketulian ini, seorang anak masih bisa dibantu dengan alat bantu dengar, dan

pada banyak kasus gangguan semacam ini masih dapat diperbaiki secara medis atau dengan pembedahan.(Mohammad Efendi, 2006).

Ketuliaan perseptif atau ketuliaan sensorineural (*neural deafness*). Ketuliaan ini disebabkan oleh kerusakan telinga bagian dalam atau pada syaraf pendengaran yang berfungsi menyampaikan rangsang ke otak. Kerusakan ini tidak dapat diperbaiki secara medis.Ketuliaan campuran (*mixed hearing loss*). Ketuliaan jenis ini merupakan campuran antara ketuliaan konduktif dan sensorineural. Perbaikan hanya dapat dilakukan pada ketuliaan konduktifnya saja. (Mohammad Efendi, 2006).

Berdasarkan uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa tunarungu digolongkan ke dalam dua kondisi *prelingual deafness*,yaitu ketuliaan yang sudah ada sejak lahir atau terjadi sebelum dimulainya perkembangan bicara dan bahasa, dan kondisi *postlingual deafness*, yaitu kondisi tuli yang dialami seseorang setelah orang tersebut menguasai wicara atau bahasa.

C. RESILIENSI

1. Pengertian Resiliensi

Reivich dan Shatte (2002), mendefinisikan resiliensi adalah kemampuan individu untuk melakukan respon dengan cara yang sehat dan produktif ketika berhadapan dengan adversity atau trauma, dimana hal tersebut sangat penting untuk mengendalikan tekanan hidup sehari-hari.Resiliensi pada individu didefinisikan oleh Grotberg (dalam Schoon, 2006) sebagai kapasitas manusia

untuk menghadapi, mengatasi, dan bahkan berubah akibat pengalaman traumatik tersebut.

Lebih jauh Reivich dan Shatte (2002) mengatakan bahwa resiliensi merupakan *mind-set* yang memungkinkan manusia mencari berbagai pengalaman dan memandang hidupnya sebagai suatu kegiatan yang sedang berjalan. Resiliensi menciptakan dan mempertahankan sikap positif dari si penjelajah. Resiliensi memberi rasa percaya diri untuk mengambil tanggung jawab baru dalam pekerjaan, tidak malu untuk mendekati seseorang yang ingin dikenal, mencari pengalaman yang akan memberi tantangan untuk mempelajari tentang diri sendiri dan berhubungan lebih dalam dengan orang lain

Garmezy (dalam Nasution, 1999) Menyampaikan konsep yang berbeda, resiliensi bukan dilihat sebagai sifat yang menetap pada diri individu, namun sebagai hasil transaksi yang dinamis antara kekuatan dari luar dengan kekuatan dari dalam individu. Resiliensi tidak dilihat sebagai atribut yang pasti atau keluaran yang spesifik namun sebaliknya sebagai sebuah proses dinamis yang berkembang sepanjang waktu.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan manusia untuk menghadapi dan mengatasi rintangan, hambatan dan kesulitan dalam hidup sehingga individu tersebut menjadi kuat.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi

Menurut Reivich dan Shatte (2002), Tujuh Faktor Resiliensi memaparkan tujuh kemampuan yang membentuk Resiliensi, yaitu regulasi emosi, pengendalian

impuls, optimisme, empati, analisis penyebab masalah, efikasi diri, dan *reaching out*. Hampir tidak ada satupun individu yang secara keseluruhan memiliki tujuh kemampuan tersebut dengan baik.

a. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan (Reivich & Shatte, 2002). Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang kurang memiliki kemampuan untuk mengatur emosi mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai macam faktor, di antara alasan yang sederhana adalah tidak ada orang yang mau menghabiskan waktu bersama orang yang marah, merengut, cemas, khawatir serta gelisah setiap saat. Emosi yang dirasakan oleh seseorang cenderung berpengaruh terhadap orang lain. Semakin kita terasosiasi dengan kemarahan maka kita akan semakin menjadi seorang yang pemarah (Reivich & Shatte, 2002).

b. Pengendalian Impuls

Pada tahun 1970, Goleman (dalam Reivich & Shatte, 2002), penulis dari *Emotional Intelligence*, melakukan penelitian terkait kemampuan individu dalam pengendalian impuls. Penelitian dilakukan terhadap 7 orang anak kecil yang berusia sekitar 7 tahun. Dalam penelitian tersebut anak-anak tersebut masing-masing ditempatkan pada ruangan yang berbeda. Pada masing-masing ruangan tersebut telah terdapat peneliti yang menemani anak-anak tersebut. Masing-masing peneliti telah diatur untuk

meninggalkan ruangan tersebut untuk beberapaselang waktu. Sebelum peneliti pergi, masing-masing anak diberikan sebuah *Marshmallow* untuk dimakan oleh mereka. Namun peneliti juga menawarkan apabila mereka dapat menahan untuk tidak memakan *Marshmallow* tersebut sampai peneliti kembali ke ruangan tersebut, maka mereka akan mendapatkan satu buah *Marshmallow* lagi. Setelah sepuluh tahun, peneliti melacak kembali keberadaan anak-anak tersebut dan terbukti bahwa anak-anak yang dapat menahan untuk tidak memakan *Marshmallow*, memiliki kemampuan akademis dan sosialisasi yang lebih baik dibandingkan anak-anak yang sebaliknya (Goleman dalam Reivich & Shatte, 2002).

c. Optimisme

Individu yang resilien adalah individu yang optimis (Reivich & Shatte, 2002). Siebert (2005) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara tindakan ekspektasi kita dengan kondisi kehidupan yang dialami individu. Optimisme adalah ketika kita melihat bahwa masa depan kita cemerlang (Reivich & Shatte, 2002). Peterson dan Chang (dalam Siebert, 2005) mengungkapkan bahwa optimisme sangat terkait dengan karakteristik yang diinginkan oleh individu, kebahagiaan, ketekunan, prestasi dan kesehatan. Individu yang optimis percaya bahwa situasi yang sulit suatu saat akan berubah menjadi situasi yang lebih baik. Mereka memiliki harapan terhadap masa depan mereka dan mereka percaya bahwa merekalah pemegang kendali atas arah hidup mereka. Individu yang optimis memiliki kesehatan yang lebih baik, jarang mengalami

depresi, serta memiliki produktivitas kerja yang tinggi, apabila dibandingkan dengan individu yang cenderung pesimis. Sebagian individu memiliki kecenderungan untuk optimis dalam memandang hidup ini secara umum, sementara sebagian individu yang lain optimis hanya pada beberapa situasi tertentu (Siebert, 2005).

d. *Causal Analysis*

Causal Analysis merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Individu yang tidak mampu mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi secara tepat, akan terus menerus berbuat kesalahan yang sama. Seligman (dalam Reivich & Shatte, 2002) Mereka tidak terlalu terfokus pada faktor-faktor yang berada diluar kendali mereka, sebaliknya mereka memfokuskan dan memegang kendali penuh pada pemecahan masalah, perlahan mereka mulai mengatasi permasalahan yang ada, mengarahkan hidup mereka, bangkit dan meraih kesuksesan (Reivich & Shatte, 2002).

e. Empati

Secara sederhana empati dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk memahami dan memiliki kepedulian terhadap orang lain (Greef, 2005) Empati sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain (Reivich & Shatte, 2005). Beberapa individu memiliki kemampuan yang cukup mahir dalam menginterpretasikan bahasa-bahasa nonverbal yang

ditunjukkan oleh orang lain, seperti ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh dan mampu menangkap apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain. Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif (Reivich & Shatte, 2002). Ketidakmampuan berempati berpotensi menimbulkan kesulitan dalam hubungan sosial (Reivich & Shatte, 2002). Individu-individu yang tidak membangun kemampuan untuk peka terhadap tanda-tanda nonverbal tersebut tidak mampu untuk menempatkan dirinya pada posisi orang lain, merasakan apa yang dirasakan orang lain dan memperkirakan maksud dari orang lain. Ketidakmampuan individu untuk membaca tanda-tanda nonverbal orang lain dapat sangat merugikan, baik dalam konteks hubungan kerja maupun hubungan personal, hal ini dikarenakan kebutuhan dasar manusia untuk dipahami dan dihargai. Individu dengan empati yang rendah cenderung mengulang pola yang dilakukan oleh individu yang tidak resilien, yaitu menyamaratakan semua keinginan dan emosi orang lain (Reivich & Shatte, 2002).

f. *Self-Efficacy*

Self-Efficacy adalah hasil dari pemecahan masalah yang berhasil. *Self-Efficacy* merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa kita mampu memecahkan masalah yang kita alami dan mencapai kesuksesan (Reivich & Shatte, 2002). Sementara Bandura (dalam Atwater & Duffy, 1999) mendefinisikan *Self-Efficacy* sebagai kemampuan individu untuk mengatur dan melaksanakan suatu tindakan untuk mencapai hasil yang

diinginkan. Dalam keseharian, individu yang memiliki keyakinan pada kemampuan mereka untuk memecahkan masalah akan tampil sebagai pemimpin, sebaliknya individu yang tidak memiliki keyakinan terhadap *Self-Efficacy* mereka akan selalu tertinggal dari yang lain. Atwater dan Duffy (1997), mengungkapkan bahwa *Self-Efficacy* memiliki pengaruh terhadap prestasi yang diraih, kesehatan fisik dan mental, perkembangan karir, bahkan perilaku memilih dari seorang individu. Menurut Atwater dan Duffy (1997), *Self-Efficacy* memiliki kedekatan dengan konsep *Perceived Control*, yaitu suatu keyakinan bahwa individu mampu mempengaruhi keberadaan suatu peristiwa yang mempengaruhi kehidupan individu tersebut.

g. *Reaching out.*

Sebagaimana telah dipaparkan sebelumnya, bahwa resiliensi lebih dari sekedar bagaimana seorang individu memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan, namun lebih dari itu resiliensi juga merupakan kemampuan individu meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa (Reivich & Shatte, 2002). Banyak individu yang tidak mampu melakukan *reaching out*, hal ini dikarenakan mereka telah diajarkan sejak kecil untuk sedapat mungkin menghindari kegagalan dan situasi yang memalukan. Mereka adalah individu-individu yang lebih memilih memiliki kehidupan standar dibandingkan harus meraih kesuksesan namun harus berhadapan dengan resiko kegagalan hidup dan hinaan masyarakat. Hal ini menunjukkan

kecenderungan individu untuk berlebihan(*overestimate*) dalam memandang kemungkinan hal-hal buruk yang dapat terjadi di masa mendatang. Individu-individu ini memiliki rasa ketakutan untuk mengoptimalkan kemampuan mereka hingga batas akhir. Gaya berpikir ini memberikan batasan bagi diri mereka sendiri, atau dikenal dengan istilah *Self-Handicaping*.

Berdasarkan uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa resiliensi memiliki beberapa faktor yaitu regulasi emosi, reaching out, pengendalian impuls, optimism, empati, causal analisis, dan self efficacy.

Menurut Everall (2006) memaparkan tiga faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu :

a. Faktor individu

Faktor individual meliputi kemampuan kognitif individu, konsep diri, harga diri, dan kompetensi sosial yang dimiliki individu. ketrampilan kognitif berpengaruh penting pada resiliensi individu. Intelegensi minimal rata-rata dibutuhkan bagi pertumbuhan resiliensi pada diri individu karena resiliensi sangat terkait erat dengan kemampuan untuk memahami dan menyampaikan sesuatu lewat bahasa yang tepat, kemamuan membaca, dan komunikasi non verbal. Resiliensi juga dihubungkan dengan kemampuan untuk melepaskan pikiran dari trauma dengan menggunakan fantasi dan harapan-harapan yang ditumbuhkan pada diri individu yang bersangkutan.

b. Faktor keluarga

Faktor keluarga meliputi dukungan yang bersumber dari orang tua, yaitu bagaimana cara orang tua untuk memperlakukan dan melayani anak. Selain dukungan dari orang tua struktur keluarga juga berperan penting bagi individu.

c. Faktor komunitas

Faktor komunitas meliputi kemiskinan dan keterbatasan kesempatan kerja. Dapat diselesaikan secara otomatis tanpa berpikir lagi untuk menyelesaikan dan penguasaan teori sehingga karyawan yang berpendidikan tinggi biasanya lebih banyak menuntut pada diri sendiri dari pada ke pihak perusahaan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek resiliensi adalah kemampuan untuk tenang dari diri individu itu sendiri, mengendalikan keinginan, percaya bahwa individu tersebut memiliki kemampuan untuk menghadapi permasalahan untuk bisa memecahkan masalahnya serta mengatasi segala masalah yang dihadapinya.

3. Aspek-aspek Resiliensi

Reivich dan Shatte (2002) mengungkapkan bahwa ada tujuh kemampuan yang dapat dijadikan untuk membentuk tingkat resiliensi individu, yaitu:

1. *Emotion regulation* (pengendalian emosi)

Kemampuan mengendalikan emosi adalah suatu kemampuan untuk tetap tenang dan terkendali meskipun berada di bawah tekanan. Individu yang mempunyai resiliensi menggunakan kemampuan positif untuk membantu

mengontrol emosi, memusatkan perhatian, dan perilakunya. Pengendalian diripenting untuk membentuk hubungan dekat, berhasil dalam pekerjaan dan menjaga kesehatan fisik. Individu yang kurang mampu mengendalikan emosinya akan sulit membangun dan memelihara persahabatan, sehingga akan cenderung mengatasi konflik dengan cara yang emosional.

2. *Impuls control* (pengendalian dorongan)

Kemampuan untuk mengendalikan dorongan merupakan kemampuan individu untuk mengatur dorongan dalam dirinya, sehingga tidak mudah untuk lepas kendali. Individu yang memiliki resiliensi lebih mampu menunda pemuasan, secara signifikan memiliki hubungan sosial dan kemampuan akademik yang lebih baik. Pengaturan emosi dan pengendalian dorongan berhubungan erat, yaitu individu yang kuat dalam faktor pengendalian dorongan cenderung tinggi dalam pengaturan emosi, sehingga mengarahkan pada perilaku resiliensi. Goleman (Reivich dan Shatte, 2002), penulis buku *Emotional Intelligence* menunjukkan penelitian di tahun 1970, yang membuktikan bahwa anak yang dapat menunda pemuasan impuls menjadi anak yang mempunyai kemampuan sosial dan kemampuan akademik yang lebih baik daripada anak yang tidak dapat menunda pemuasan impulsnya.

3. Optimis

Individu yang memiliki resiliensi adalah seorang yang optimis, yaitu percaya bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik, memiliki harapan pada masa depan dan percaya bahwa hidup dapat dikontrol secara langsung, individu dapat melihat masa depan dengan cerah. Penelitian menunjukkan bahwa

optimis dan efikasi diri saling berhubungan satu sama lain. Optimis memacu individu untuk mencari solusi dan bekerja keras untuk memperbaiki situasi yang ada. Individu mengarahkan dirinya pada sumber-sumber *problem solving* dalam faktor-faktor yang dapat dikontrol dan mengarah pada perubahan, sehingga individu menjadi kuat, mampu menjadi pemimpin, bangkit kembali dari kesulitan dan memiliki harapan akan masa depan.

4. *Causal analysis* (analisis penyebab masalah)

Analisis penyebab adalah istilah kemampuan individu Martin Seligman, dkk (Reivich dan Shatte, 2002) mengidentifikasi gaya pikiran yang merupakan fakta penting untuk menganalisis penyebab yaitu gaya menjelaskan. Secara realistis, individu tidak mengabaikan faktor-faktor yang permanent dan memiliki harapan pada masa depan. Individu juga tidak secara refleks menyalahkan orang lain untuk memelihara *self esteem*nya atau membebaskan dirinya dari rasa bersalah serta melepaskan nilai-nilai yang ada dalam pikiran tentang resiliensi menghadapi peristiwa-peristiwa atau keadaan di luar kontrol dirinya. Selanjutnya individu mengarahkan pada perubahan, sehingga individu menjadi kuat, mampu menjadi pemimpin, bangkit kembali dari kesulitan dan memiliki harapan akan masa depan.

5. *Empathy* (empati)

Empathy menggambarkan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda orang mengenai keadaan psikologis dan emosinya. Hal ini sering disebut sebagai tanda-tanda nonverbal seperti ekspresi wajah, nada suara, bahasa tubuh, yang menentukan pikiran dan perasaan orang. Orang yang empatik memiliki

kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan orang lain, tanpa ikut terbawa emosi.

6. Efikasi Diri

Diri mewakili kepercayaan individu bahwa individu mampu untuk mengatasi segala permasalahan disertai keyakinan yang dimiliki untuk mengatasi permasalahan-permasalahan tersebut.

7. pencapaian

Pencapaian menggambarkan kemampuan individu untuk meningkatkan aspek-aspek yang positif dalam kehidupannya yang mencakup pula keberanian seseorang untuk mengatasi segala kekuatan-kekuatan yang mengancam dalam kehidupannya.

Berdasarkan aspek-aspek diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat tujuh kemampuan yang mengungkapkan resiliensi seseorang yaitu pengaturan emosi, kontrol terhadap impuls, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri dan pencapaian.

4. Ciri-Ciri Individu Yang Memiliki Kemampuan Resiliensi

Menurut Wolin dan Wolin (1999), ada tujuh ciri utama yang dimiliki oleh individu yang resilien. Ciri-ciri inilah yang membuat individu mampu beradaptasi dengan baik saat menghadapi masalah, mengatasi berbagai hambatan, serta mengembangkan potensi yang dimilikinya secara maksimal.

a. Insight

kemampuan untuk memahami dan memberi arti pada situasi, orang-orang yang ada di sekitar, dan nuansa verbal maupun nonverbal dalam komunikasi, individu yang memiliki insight mampu menanyakan pertanyaan yang menantang dan menjawabnya dengan jujur. Hal ini membantu mereka untuk dapat memahami diri sendiri dan orang lain serta dapat menyesuaikan diri dalam berbagai situasi.

b. Kemandirian

kemampuan untuk mengambil jarak secara emosional maupun fisik dari sumber masalah dalam hidup seseorang. Kemandirian melibatkan kemampuan untuk menjaga keseimbangan antara jujur pada diri sendiri dengan peduli pada orang lain. Orang yang mandiri tidak bersikap ambigu dan dapat mengatakan “tidak” dengan tegas saat diperlukan. Ia juga memiliki orientasi yang positif dan optimistik pada masa depan.

c. Hubungan

Seseorang yang resilien dapat mengembangkan hubungan yang jujur, saling mendukung dan berkualitas bagi kehidupan, ataupun memiliki *role model* yang sehat. Remaja mengembangkan hubungan dengan melibatkan diri (*recruiting*) dengan beberapa orang dewasa dan teman sebaya yang suportif dan penolong. Pada masa dewasa, hubungan menjadi matang dalam bentuk kelekatan (*attaching*), yaitu ikatan personal yang menguntungkan secara timbal balik dimana ada karakteristik saling memberi dan menerima.

d. Inisiatif

Individu yang resilien bersikap proaktif, bukan reaktif, bertanggung jawab dalam pemecahan masalah, selalu berusaha memperbaiki diri ataupun situasi yang dapat diubah, serta meningkatkan kemampuan mereka menghadapi hal-hal yang tak dapat diubah. Mereka melihat hidup sebagai rangkaian tantangan dimana mereka yang mampu mengatasinya. Anak-anak yang resilien memiliki tujuan yang mengarahkan hidup mereka secara konsisten dan mereka menunjukkan usaha yang sungguh-sungguh untuk berhasil di sekolah.

e. Kreativitas

Kreativitas melibatkan kemampuan memikirkan berbagai pilihan, konsekuensi, dan alternatif dalam menghadapi tantangan hidup. Individu yang resilien tidak terlibat dalam perilaku negatif sebab ia mampu mempertimbangkan konsekuensi dari tiap perilakunya dan membuat keputusan yang benar. Kreativitas juga melibatkan daya imajinasi yang digunakan untuk mengekspresikan diri dalam seni, serta membuat seseorang mampu menghibur dirinya sendiri saat menghadapi kesulitan. Anak yang resilien mampu secara kreatif menggunakan apa yang tersedia untuk pemecahan masalah dalam situasi sumber daya yang terbatas. Selain itu, bentuk-bentuk kreativitas juga terlihat dalam minat, kegemaran, kegiatan kreatif dari imajinatif.

f. Humor

Humor adalah kemampuan untuk melihat sisi terang dari kehidupan, menertawakan diri sendiri, dan menemukan kebahagiaan dalam situasi apapun. Seseorang yang resilien menggunakan rasa humornya untuk memandang

tantangan hidup dengan cara yang baru dan lebih ringan. Rasa humor membuat saat-saat sulit terasa lebih ringan.

g. Moralitas

Moralitas atau orientasi pada nilai-nilai ditandai dengan keinginan untuk hidup secara baik dan produktif. Individu yang resilien dapat mengevaluasi berbagai hal dan membuat keputusan yang tepat tanpa takut akan pendapat orang lain. Mereka juga dapat mengatasi kepentingan diri sendiri dalam membantu orang yang membutuhkan. Moralitas adalah kemampuan berperilaku atas dasar hati nurani.

Berdasarkan ciri-ciri diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat tujuh Ciri-Ciri Individu Yang Memiliki Kemampuan Resiliensi insight, kemandirian, hubungan, inisiatif, kreativitas, humor, moralitas.

D. REGULASI EMOSI

1. Pengertian Emosi

Emosi berasal dari bahasa latin „*movere*“ yang artinya menggerakkan, sehingga emosi berarti suatu yang mendorong terjadinya perubahan suatu keadaan kalat (dalam Ikhwanisfa, 2008). Emosi menurut Goleman (dalam Ikhwanisfa, 2008) ialah pergolakan pikiran dan perasaan, termasuk setiap keadaan mental yang hebat, meluap-luap dan berujung pada timbulnya suatu perasaan yang khas, perubahan fisiologis tertentu serta kecenderungan untuk bergerak.

Richard dan Gross (2000) mengemukakan bahwa regulasi emosi sebagai pemikian atau perilaku yang dipengaruhi oleh emosi. Ketika mengalami emosi yang negatif, orang biasanya tidak dapat berpikir dengan jernih dan melakukan

tindakan di luar kesadaran. Regulasi emosi adalah bagaimana seseorang dapat menyadari dan mengatur pemikiran dan perilakunya dalam emosi-emosi yang berbeda (emosi positif dan negatif)

Pengertian emosi lebih lengkap dijelaskan oleh Atkinson dan Hilgard (dalam Santrock, 2003) emosi merupakan suatu keadaan psikologis yang disebabkan oleh peristiwa, objek atau orang yang secara khusus meliputi penilaian secara kognitif (interpretasi individu terhadap suatu peristiwa), pengalaman subjektif (emosi yang dirasakan individu), kecenderungan berfikir dan bertindak (individu berpikir tentang respon emosi apa yang akan ditampilkannya), perubahan tubuh secara internal (adanya perubahan fisiologis akibat emosi yang seperti detak jantung, pernapasan dan tekanan darah), ekspresi wajah (emosi yang dirasakan dapat ditunjukkan melalui ekspresi wajah, yang terlihat dari mata, bibir, hidung, dll) dan respon terhadap emosi tingkah laku, atau nada suara).

Frijda (dalam Nisfiannoor dan Yuni, 2004) mengemukakan bahwa emosi timbul ketika suatu peristiwa memiliki makna pribadi bagi individu, atau jika situasi tersebut dapat bermanfaat atau merugikan kepentingannya. Frijda (dalam Nisfiannoor dan Yuni. 2004) menggambarkan emosi sebagai perubahan kesiapan tindakan yang ditimbulkan oleh kejadian yang berarti. Ketika individu mengalami suatu kejadian maka ia melakukan *appraisal* yang dapat menyebabkan kesiapan tindakan menjadi berubah.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas disimpulkan bahwa emosi ialah suatu perasaan yang timbul sebagai respon terhadap stimulus tertentu yang

melibatkan pengalaman subjektif, respon fisiologis dan ekspresi yang dapat diamati, serta juga melibatkan penilaian secara kognitif, kecenderungan berpikir dan bertindak serta respon terhadap emosi.

2. Jenis-Jenis Emosi

Lafreniere (dalam Santrock, 2003) membagi emosi menjadi dua kelompok yaitu :

a. emosi positif : yaitu yang dikehendaki seseorang, seperti :

1. gembira

Kegembiraan, keriangian dan kesenangan timbul akibat rangsangan seperti keadaan fisik yang sehat atau keberhasilan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Ada berbagai macam ekspresi kegembiraan, dari yang tenang sampai melip-luap. Seiring dengan bertambahnya usia, lingkungan sosial akan memaksa individu untuk mampu mengendalikan ekspresi kegembiraannya agar dapat dikatakan dewasa atau matang Lazarus (dalam Santrock, 2003)

2. Rasa ingin tahu

Rangsangan yang menimbulkan emosi ingin tahu sangat banyak. Contohnya sesuatu hal yang aneh dan baru akan menyebabkan seseorang berusaha mencari tahu hal tersebut.

3. cinta

Perasaan yang melibatkan rasa kasih sayang baik terhadap benda maupun manusia.

4. bangga

Suatu perasaan yang dapat meningkatkan identitas ego seseorang misalnya dengan cara berhasil mencapai sesuatu yang bernilai atau dapat mewujudkan keinginan, seperti meraih prestasi (Lewis dalam Santrock, 2003)

b. emosi negatif yaitu emosi yang tidak dikehendaki seseorang, seperti :

1. Marah

Emosi marah pada umumnya ditimbulkan oleh berbagai macam rintangan terhadap aktivitas dan keinginan yang dapat berasal dari orang lain maupun ketidak mampuan diri sendiri. Selain itu, marah juga dapat muncul karena kejengkelan yang bertumpuk. Reaksi kemarahan secara garis besar dapat dibagi menjadi dua yaitu implusif dan ditekan. Rasa marah sebenarnya menunjukkan bahwa sebenarnya perasaan kita sedang tersinggung. Rasa marah sebenarnya menunjukkan bahwa sebenarnya perasaan kita sedang tersinggung. Rasa marah merupakan emosi yang paling sulit untuk diterima dan diungkapkan.

2. sedih dan depresi

Sedih adalah bentuk yang ringan dari trauma sikis yang disebabkan oleh hilangnya sesuatu yang dicintai atau kegagalan mewujudkan keinginan. Bentuk yang lebih besar dari sedih disebut depresi. Perbedaan antara sedih dan depresi adalah sedih biasanya tidak menghalangi individu untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Depresi dapat dilihat dengan ciri khasnya yaitu cara berpikir yang tidak realistis, sering merasa diri sertatidak berharga, sering merasa bersalah terhadap sesuatu sesungguhnya dia tidak bertanggung jawab dan ada

kemungkinan untuk melukai diri sendiri serta mengakhiri hidup (Bowlby dalam Santrock, 2003)

3. Takut

Emosi takut merupakan suatu reaksi diri rangsangan yang terjadi secara tiba-tiba dan mengancam serta tidak memiliki kesempatan untuk menyesuaikan diri dengan situasi tersebut. rasa takut juga muncul jika seseorang tidak bisa melakukan sesuatu sebaik yang dia inginkan (Witherington & Campos dalam Santrock, 2003)

4. cemburu

Cemburu merupakan emosi yang biasanya dirasakan seseorang saat orang yang dicintai mengalihkan perhatian dan cintanya kepada orang lain. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa emosi terbagi dua yaitu emosi negatif (seperti marah, sedih, depresi, takut dan cemburu) dan emosi positif (seperti gembira, rasa ingin tahu, cinta dan bangga).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa jenis jenis emosi yang positif adalah gembira, rasa ingin tau, cinta, dan bangga. Sedangkan emosi yang negative yaitu marah, deperesi, takut, cemburu.

3. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan (*regulation feeling*), reaksi fisiologis (*regulation physiology*), kognisi yang berhubungan dengan emosi (*emotion related cognitions*), dan reaksi yang

berhubungan dengan emosi (*emotion related behavior*) (Gratz & Roemar, dalam Nisfiannoor dan Yuni 2004).

Gross (dalam Nisfiannoor dan Yuni, 2004) menyatakan bahwa regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Selain itu, seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif.

Sedangkan menurut Gottman dan Katz (dalam Ikhwanisfa, 2008) regulasi emosi merujuk pada kemampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibatnya kuatnya intensitas emosi positif atau negatif yang dirasakan, dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologi yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, dapat memusatkan perhatian kembali dan mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat untuk mencapai suatu tujuan.

Selanjutnya Reivich dan Shatte (dalam Nisfiannoor dan Yuni, 2004), mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan untuk tenang dibawah tekanan. Lebih lanjut Reivich & Shatte (dalam Nisfiannoor dan Yuni, 2004) mengemukakan dua hal penting yang terkait dengan regulasi emosi yaitu ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*), individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini dapat membantu meredakan emosi yang ada, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stres.

Walden dan Smith (dalam Ikhwanisfa, 2008) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses menerima, mempertahankan dan mengendalikan suatu kejadian, intensitas dan lamanya emosi dirasakan, proses fisiologis yang berhubungan dengan emosi, ekspresi wajah serta perilaku yang dapat diobservasi.

Thomson (dalam Wahyuni, 2013) mengatakan bahwa regulasi emosi terdiri dari proses instrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab untuk mengenal, memonitor, mengevaluasi dan membatasi respon emosi khususnya intensitas dan bentuk reaksinya untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang efektif meliputi kemampuan secara fleksibel mengelola emosi sesuai dengan tuntutan lingkungan.

Aspek penting dari regulasi emosi ialah kapasitas untuk memulihkan kembali keseimbangan emosi meskipun pada awalnya seseorang kehilangan kontrol atas yang dirasakannya, selain itu, seseorang hanya dalam waktu singkat merasakan emosi yang berlebihan dan dengan cepat menetralkan kembali pikiran, tingkah laku, respon fisiologis dan dapat menghindari efek negatif akibat emosi yang berlebihan (Sukhodolsky, Golub & Cromwell dalam Wahyuni, 2013).

Jika dihubungkan dengan kecerdasan emosional, menurut Goleman (2005) kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang untuk memahami serta mengatur suasana hati agar tidak melumpuhkan kejernihan berpikir otak rasional tetapi mampu menampilkan beberapa kecakapan baik kecakapan pribadi maupun kecakapan antar pribadi. Dengan kata lain kecerdasan emosi mengacu pada kemampuan untuk mengolah/memproses emosi, mencari informasi tentang emosi yang digunakan untuk emandu aktivitas kognitif seperti *problem solving* dan

memusatkan energi untuk bertindak dan menyelesaikan masalah tersebut. Sedangkan kemampuan mengatur emosi/manajemen emosi sering disebut dengan regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengatur emosi diri sendiri dan orang lain. Regulasi emosi bertujuan untuk menyeimbangkan emosi. Seseorang yang cerdas secara emosi berarti dapat mengatur emosinya dan dapat menggunakan cara efektif dalam mengubah suasana hati yang buruk menjadi lebih baik.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi ialah suatu proses instrinsik dan eksrinsik yang dapat mengontrol serta menyesuaikan emosi yang muncul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan yang meliputi kemampuan mengatur perasaan, reaksi fisiologis, cara berpikir seseorang, dan respon emosi (ekspresi wajah, tingkah laku dan nada suara) serta dapat dengan cepat menenangkan diri setelah kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakan.

4. Ciri-Ciri Regulasi Emosi

Individu dikatakan mampu melakukan regulasi emosi jika memiliki kendali yang cukup baik terhadap emosi yang muncul. Kemampuan regulasi emosi dapat dilihat dalam lima kecakapan yang dikemukakan oleh Goleman (dalam Ikhwanisfa, 2008) yaitu :

- a. Kendali diri, dalam arti mampu mengelola emosi dan impuls yang merusak dengan efektif.
- b. Memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain.
- c. Memiliki sikap hati-hati

- d. Memiliki adaptibilitas, yang artinya luwes dalam menangani perubahan dan tantangan
- e. Toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi
- f. Memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungannya.

Menurut Martin (dalam Wahyuni, 2013) ciri-ciri individu yang memiliki regulasi emosi ialah :

- a. Bertanggung jawab secara pribadi atas perasaan dan kebahagiaannya.
- b. Mampu mengubah emosi negatif menjadi proses belajar dan kesempatan untuk berkembang.
- c. Lebih peka terhadap perasaan orang lain.
- d. Melakukan introspeksi dan relaksasi
- e. Lebih sering merasakan emosi positif dari pada emosi negatif.
- f. Tidak mudah putus asa dalam menghadapi masalah.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri individu yang dapat melakukan regulasi emosi ialah memiliki kendli diri, hubungan interpersonal yang baik, sikap hati-hati, adaptibilitas, toleransi terhadap frustrasi, pandangan positif, peka terhadap perasaan orang lain, melakukakan introspeksi dan relaksasi, lebih sering merasakan emosi positif dari pada emosi negatif serta tidak mudah putus asa.

5. faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Gross (2007) menjelaskan ada faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi seseorang, yaitu :

a. Genetik

Ada bagian di otak yang berkontribusi terhadap regulasi emosi. Penelitian lain juga menemukan bahwa variasi genetik 5-HTT mempengaruhi tempramen dan *affect* individu.

b. Usia

Penelitian menemukan bahwa semakin bertambahnya usia, maka semakin baik pula regulasi emosinya. Penelitian ini dilakukan dengan meranking usia partisipan mulai dari 18-94 tahun, dan setiap partisipan diminta untuk melaporkan emosi yang dialaminya, hasilnya menunjukkan bahwa kontrol emosi semakin baik dengan bertambahnya usia

c. Religiusitas

Setiap agama mengajarkan seseorang untuk dapat mengontrol emosinya. Seseorang yang tinggi tingkat religiusitasnya akan berusaha untuk menampilkan emosi yang tidak berlebihan biladibandingkan dengan orang yang tingkat religiusitasnya rendah.

d. Gaya pengasuhan

Orang dapat mempengaruhi pembentukan regulasi emosi awal anak, dikarenakan orang tua memiliki perbedaan dalam memandang bagaimana cara mengekspresikan emosi. Ada orang yang mengajarkan anaknya 30 menggunakan strategi regulasi emosi *reappraisal* dan ada orang tua yang mengajarkan anaknya menggunakan strategi regulasi *suppression*.

Selain faktor diatas, menurut Krause (dalam Nisfiannoor dan Yuni, 2004) faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu :

a. Usia

Penelitian menunjukkan bahwa bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi, dimana semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Sehingga dengan bertambahnya usia seseorang menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol (Maidier dalam Nisfiannoor dan Yuni, 2004). Dalam suatu penelitian didapat bahwa kemampuan anak melakukan regulasi emosi tanpa bantuan orang lain terus meningkat sejalan dengan bertambahnya usia. Selain itu, kemampuan untuk mengevaluasi *kontrolabilitas* dari suatu *stressor* dan memiliki strategi regulasi juga meningkatkan sejalan dengan tahapan perkembangan (Brenner & Salovy, dalam Nisfiannoor dan Yuni, 2004).

b. Jenis kelamin

Beberapa penelitian menemukan bahwa laki-laki dan perempuan berbeda dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun ekspresi wajah sesuai dengan *gendernya*. Perempuan menunjukkan sifat feminimnya dengan mengekspresikan emosi sedih, takut, semas, dan menghindari mengekspresikan emosi marah dan bangga yang menunjukkan sifat maskulin. Perbedaan *gender* dalam pengekspresian emosi dihubungkan perbedaan dalam tujuan laki-laki dan perempuan mengontrol emsoinya. Perempuan lebih

mengekspresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonal serta membuat mereka tampak lemah dan tak berdaya. Sedangkan laki-laki lebih mengekspresikan marah dan bangga untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa wanita lebih dapat melakukan regulasi emosi marah dan bangga, sedangkan laki-laki pada emosi takut, sedih dan cemas (Fischer dalam Nisfiannoor dan Yuni, 2004)

Menurut Brenner dan Salovy (dalam Nisfiannoor dan Yuni, 2004) mengatakan bahwa wanita lebih sering berusaha mencari dukungan sosial untuk menghadapi *distress* sedangkan pria lebih memilih melakukan aktivitas fisik untuk mengurangi *distress*. Selain itu, dibanding pria, wanita lebih sering menggunakan *emotion focused regulation* yang melibatkan komponen kognitif dan emosi.

- c. Setiap agama mengajarkan seseorang untuk dapat mengontrol emosinya. Seseorang yang tinggi tingkat religiusitasnya akan berusaha untuk menampilkan emosi yang tidak berlebihan bila dibandingkan dengan orang yang tingkat religiusitasnya rendah (Krause dalam Wahyuni, 2013). Menurut Gross (dalam Gross, 1998) religiusitas sendiri memiliki lima dimensi dan salah satunya adalah praktek agama. Dimensi ini mencakup ketaatan dan hal-hal yang dilakukan orang untuk menunjukkan komitmen terhadap agama yang dianutnya. Dalam agama Islam, dimensi peribadatan (praktek ibadah) menyangkut

pelaksanaan shalat, puasa, zakat, haji, membaca Al-Qur'an, doa, zikir, ibadah qurban, iktikaf di masjid pada bulan puasa dan sebagainya.

d. Kepribadian

Orang yang memiliki kepribadian „*neuroticism*” dengan ciri-ciri sensitif, *moody*, suka gelisah, sering merasa cemas, panik, harga diri rendah, kurang dapat mengontrol diri dan tidak memiliki kemampuan *coping* yang efektif terhadap stres akan menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah (Cohen & Armeli dalam Gross, 1998). Pola asuh beberapa cara dilakukan orang tua dalam mengasuh anak dapat membentuk kemampuan anak untuk meregulasi emosinya. Parke (dalam Gross, 1998) mengemukakan beberapa cara orang tua mensosialisasikan emosi kepada anaknya diantaranya melalui : pendekatan tidak langsung dalam interaksi keluarga (antara anak dengan orang tua); teknik *teaching* dan *coaching*; dan mencocokkan kesempatan dalam lingkungan.

e. Budaya

Norma atau *belief* yang terdapat dalam kelompok masyarakat tertentu dapat mempengaruhi cara individu menerima, menilai suatu pengalaman emosi, dan menampilkan suatu respon emosi. Dalam hal regulasi emosi apa yang dianggap sesuai atau *culturally permissible* dapat mempengaruhi cara seseorang berespon dalam berinteraksi dengan orang lain dan dalam cara ia meregulasi emosi (Lazarus, dalam Gross, 1998).

f. *Individual Dispositional*

Brenner & Salovy (dalam Nisfiannor dan Yuni, 2004) menjelaskan bahwa karakteristik kepribadian seperti *trait* kepribadian yang dimiliki seseorang, dapat mempengaruhi cara seseorang meregulasi emosinya. Contohnya, anak yang mengalami depresi cenderung menggunakan strategi menghindari dalam mengatasi kondisi *distres* dibanding anak yang tidak mengalami depresi.

g. tujuan dilakukannya regulasi emosi (Goals)

merupakan apa yang individu yakni dapat mempengaruhi pengalaman, ekspresi emosi dan respon fisiologis yang sesuai dengan situasi yang dialami (dalam Gross, 1998).

h. frekuensi individu melakukan regulasi emosi (*strategies*)

merupakan seberapa sering individu melakukan regulasi emosi dengan berbagai cara berbeda untuk mencapai suatu tujuan (Gross, 1998).

i. kemampuan individu dalam melakukan regulasi emosi (*Capabilities*)

jika *trait* kepribadian yang dimiliki seseorang mengacu pada apa yang dapat individu lakukan dalam meregulasi emosinya (Gross, 1998).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi antara lain : usia, jenis kelamin, kepribadian, budaya, *individual dispositional*, tujuan dilakukannya regulasi emosi, frekuensi individu untuk melakukan regulasi emosi dan kemampuan individu dalam melakukan regulasi emosi.

6. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross (2007) ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu :

- a. *Strategis to emotion regulation (Strategi)* ialah keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.
- b. *Engaging in goal directed behavior (tujuan)* ialah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik
- c. *Control emotional responses (impuls)* ialah kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku, dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.
- d. *Accept of emotional response (penerimaan)* ialah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

Garnefski et al (dalam Karista, 2005) mengemukakan aspek regulasi emosi terdiri dari :

a. Biologis

Menarik napas panjang merupakan contoh dari aspek biologis

b. Sosial

Regulasi emosi dilakukan dengan membangun hubungan interpersonal dengan orang lain dan mencari sumber dukungan.

c. Perilaku

Emosi diregulasikan dengan melakukan berbagai perilaku yang bertujuan agar kondisi yang dialami seseorang tidak memberikan pengaruh negatif pada dirinya.

d. Proses kognitif tidak sadar

Emosi dapat diregulasikan melalui Proses kognitif tidak sadar seperti : *denial, projection* dan sadar *blaming others, rumination* dsb.

Berdasarkan uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa aspek-aspek regulasi emosi terdiri atas strategi, tujuan, impuls dan penerimaan.

E. Hubungan Regulasi Emosi Dengan Resiliensi Pada Ibu Yang Memiliki Anak Tuna Rungu

Setiap ibu mengharapkan anak lahir dalam keadaan normal tidak kurang satu apapun. Begitu juga dengan ibu yang memiliki anak tuna rungu, tidak pernah menyangka anak mereka mengalami perbedaan perkembangan dengan anak lainnya. Hal tersebut membuat ibu merasa bersalah, malu, kecewa, rendah diri. Keadaan yang sulit tersebut mengantarkan ibu pada perasaan emosi yang beranekaragam, sedih, marah, kecewa, dan lainnya yang mempengaruhi psikologis ibu. Dengan kesulitan yang dirasakan ibu dengan keadaan anaknya

yang tuna rungu, bagaimana ibu bisa bangkit dan mengurangi kesulitan- kesulitan tersebut disebut resiliensi. Namun, bagaimana ibu mampu menerima, memahami dan mengatur emosi tersebut terhadap lingkungan disebut regulasi emosi (Gratz & Roemer, 2004)

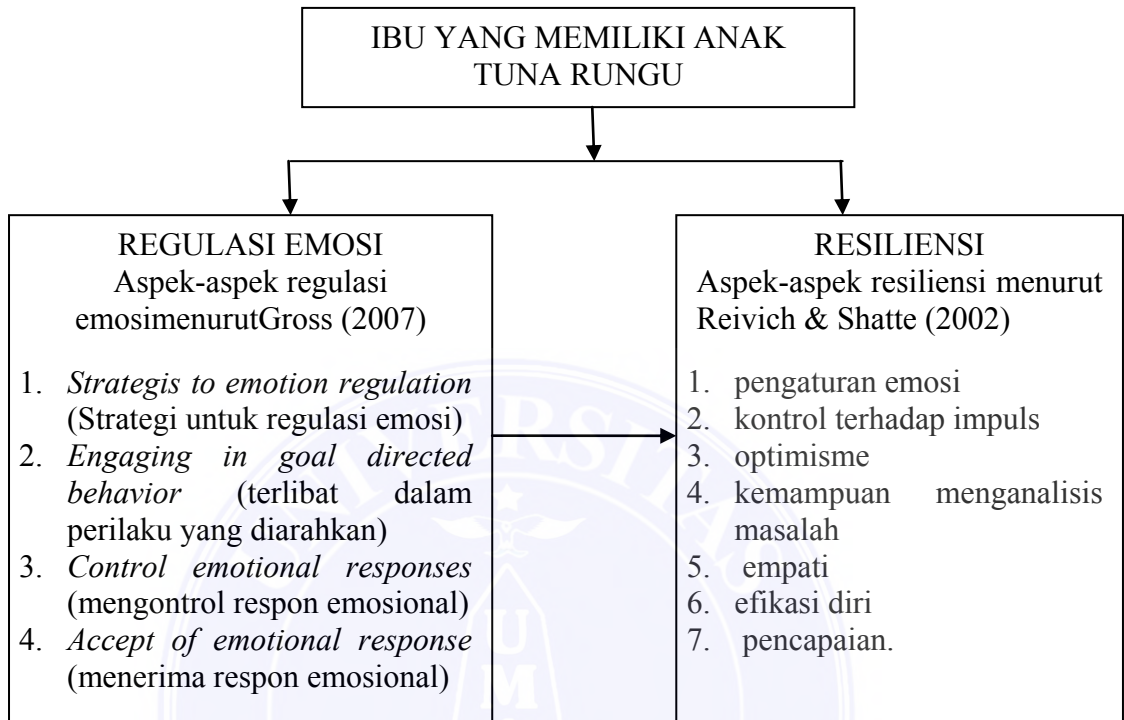
Ketika tekanan hidupnya terjadi secara intens dan cepat, maka orang tua perlu mengembangkan kemampuan dirinya secara maksimal untuk melewatinya secara efektif. Untuk menjaga kesinambungan hidup secara yang optimal, maka kebutuhan akan kemampuan untuk menjadi resiliensi sungguh menjadi semakin penting. Orang tua yang memiliki tingkat kemampuan resiliensi yang tinggi akan mampu segera bangkit dan memulihkan dirinya dan keadaan. Namun orang tua dengan tingkat kemampuan resiliensi rendah akan cenderung membutuhkan waktu yang agak lama untuk mampu menerima dan bangkit dari cobaan hidup tersebut. Hal ini berkaitan dengan faktor resiko dan faktor protektif yang dimiliki seseorang dalam menghadapi kondisi-kondisi sulit dalam hidupnya (Murray, 2003). Regulasi emosi yang dimaksud lebih kepada kemampuan individu dalam mengatur dan mengekspresikan emosi dan perasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Regulasi emosi diri ini lebih pada pencapaian keseimbangan emosional yang dilakukan oleh seseorang baik melalui sikap dan perilakunya (Strongman, 2003) oleh karena itu, terlihat bahwa regulasi emosi terkait dengan resiliensi. Resiliensi tersebut membantu untuk menentukan ketahanan seorang ibu dalam menghadapi masa-masa sulit.

Hasil penelitian Widuri tentang “regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama” ada hubungan yang sangat signifikan antara regulasi

emosi dan resiliensi. semakin tinggi regulasi emosi semakin tinggi resiliensi demikian sebaliknya semakin rendah regulasi emosi semakin rendah resiliensi.



F. KERANGKA KONSEPTUAL



G. HIPOTESIS

Dalam penelitian ini hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan positif antara regulasi emosi dengan resiliensi. Dengan asumsi Semakin tinggi regulasi emosi semakin tinggi resiliensi, demikian sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi semakin rendah juga resiliensi.

