

INSIGHT
ISSN : 1858-4063
Vol 12, No.1, April 2016

INSIGHT adalah jurnal yang mengkhususkan diri untuk mengkaji masalah-masalah psikologi. Terbit pertama kali bulan September 2005 oleh Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember. Terbit dua kali dalam setahun: bulan April dan Oktober.

Penerbit :

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember

Pelindung :

Rektor Universitas Muhammadiyah Jember

Penanggung Jawab:

Erna Ipak Rahmawati, S.Psi., MA

Ketua Redaksi:

Danan Satriyo Wibowo, S.Sos., M.Si

Dewan Redaksi:

Istiqomah, S.Psi, M.Si, Psikolog

Iin Ervina, S.Psi, M.Si

Panca Kursistin Handayani, S.Psi, Psikolog

Siti Nur'Aini, S.Psi, M.Si

Editor Pelaksana

Riska Syafitri, SE

Sirkulasi dan Iklan :

Sumarsono, SH

Alamat Redaksi :

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember

Jl. Karimata 49 Jember. Telp. (0331) 336728,339405. Fax. (0331) 337957

Email: fpsikologi@unmuhjember.ac.id

Redaksi menerima sumbangan tulisan berupa artikel, hasil penelitian maupun resensi buku. Naskah belum pernah diterbitkan dalam media lain. Naskah ditulis di atas kertas HVS (A4) 1,5 spasi sepanjang 15-20 halaman dengan ketentuan seperti yang tercantum. Redaksi berhak mengedit tulisan tanpa mengubah substansinya. Setiap penulis diharuskan mengirimkan print out dan file CD.

DAFTAR ISI

Daftaf Isi	ii
Editorial	iii
Kekerasan Terhadap Anak : Tinjauan Dari Sisi Pelaku (Studi Di Wilayah Kabupaten Jember) Husni Abdul Gani	1
Kontribusi Strategi Regulasi Emosi Terhadap Kecenderungan Misconduct Dan Ide Bunuh Diri Pada Narapida Lapas II A Jember Panca Kursistin Handayani,S.Psi,MA,Psi.	24
Peran Orang Tua Pada Regulasi Emosi Anak Autis Festa Yumpi-R	39
Psychological Needs Dan Parental Attitudes Pada Ibu Muda Yang Menikah Dini Istiqomah	57
Pengaruh Persepsi Kinerja Layanan Terhadap Kepuasan Konsumen Pada Konsumen PT JNE Jember Norma Qosyati Muasaroh, Siti Nur'Aini	75

EDITORIAL

Jurnal INSIGHT, Volume 12 No.1, April 2016 memuat 5 tulisan yang merupakan hasil penelitian dan pengabdian. Tulisan pertama mengupas hasil penelitian tentang kekerasan terhadap anak di tinjauan dari sisi pelaku, menunjukkan bahwa karakteristik korban kekerasan berjenis kelamin anak perempuan dengan usia 13-18 tahun, dan tingkat pendidikan SLTP. Karakteristik kekerasan yang banyak dialami anak adalah kekerasan seksual. Karakteristik pelaku kekerasan berjenis kelamin laki-laki dengan usia 18-25 tahun, dimana terkait hubungan dengan korban merupakan orang lain. Karakteristik tempat terjadinya pelaku adalah tempat lain seperti kos-kosan, rumah saudara/teman, hotel, warung dan sebagainya.

Tulisan kedua dan ketiga mengkaji tentang strategi regulasi emosi, yaitu pada tulisan kedua mengkaji hubungan strategi regulasi emosi memiliki hubungan dengan ide bunuh diri pada narapidana Lapas II A Jember yang menunjukkan bahwa kecenderungan misconduct lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal dari individu. Sedangkan ide bunuh diri sangat ditentukan oleh keterampilan individu dalam melakukan coping pada permasalahan yang sedang mereka hadapi. Tulisan ketiga mengkaji tentang peran orang tua terhadap regulasi emosi anak autis yang hasil penelitiannya menggambarkan bahwa orangtua memiliki peran dalam membantu anak autis mencapai regulasi emosi dengan cara mengidentifikasi pemicu munculnya emosi negative. Hal ini menunjukkan bahwa relasi orangtua dan anak menjadi fondasi bagi terbentuknya regulasi emosi anak autis.

Tulisan keempat mengkaji tentang psychological needs dan parental attitudes pada ibu muda yang menikah dini, yaitu pemenuhan kebutuhan psikologis ibu-ibu muda yang menikah dini berpengaruh pada pengembangan sikap orangtua terhadap anak-anak mereka, utamanya dalam proses pengasuhan.

Tulisan kelima membahas persoalan kinerja layanan terhadap kepuasan konsumen dalam menggunakan suatu jasa layanan, hal ini karena semakin positif persepsi kinerja layanan, maka kepuasan konsumen akan semakin tinggi.

PERAN ORANGTUA PADA REGULASI EMOSI ANAK AUTIS

Festa Yumpi-R

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah

Abstract

Problematic emotional responses, such as tantrums and anger outbursts, are surprisingly common in children with autism spectrum disorder (ASD). ASD is characterized by impaired emotion regulation that results in deficits modulating emotional responses. Indeed, clinical reports and a few initial empirical studies provide evidence of severe impairments in emotional functioning among children with ASD. However, significant person such as parents, teacher and clinicians have long noted the importance of emotional problems and to find the way how to help them to regulate of emotion. A case study design was used to explore the authentic experience of 3 parents with children of 3-9 years old who were diagnosed with autism syndrome. How parent's roles to treat their children to achieve emotion regulation were analyzed by using thematic analysis. The result showed parents provided vehicle for children to regulate emotion, such as appropriate voice to make instruction, massaged the body, food diet of CFGFSF (Casein Free, Gluten Free and Sugar Free), extinction, identified of stimulus which triggered of disregulation emotion and gave information of confining behavior. Results suggested a potential factor about the importantance the role of parent's ability to regognize some treatments to help emotion regulation for children with ASD.

Key word: emotion regulation, children autism, parenting

Pendahuluan

Gangguan perkembangan yang terjadi pada anak autistik menunjukkan pola yang berbeda dengan anak-anak normal lainnya. Christie et al. (2009) menyebut bahwa autisme didiagnosis menggunakan parameter triad of impairments, yaitu tiga area kesulitan belajar. Ketiga area tersebut meliputi kesulitan dalam berbahasa dan komunikasi, kesulitan dalam interaksi sosial dan pemahaman terhadap sekitarnya yang tampak dari kurangnya fleksibilitas dalam berpikir dan bertindak laku. Maslim (2001) mengatakan bahwa autisme pada anak merupakan

gangguan perkembangan pervasif yang ditandai oleh adanya kelainan atau hendaya perkembangan yang muncul sebelum usia 3 tahun.

Anak autisme mengalami ketidakmampuan untuk melakukan kontak afeksi dengan orang lain dan sulit membaca ekspresi orang lain, mengalami kesulitan mengenali emosi-emosi tertentu (Castelli, 2005) dan kesulitan mengekspresikan emosinya (Christie et al., 2009).

Samson, et al (2014) mengatakan bahwa masalah respon emosi seperti tantrum, ledakan marah adalah hal yang sering terjadi pada anak autisme. Mazefsky, et al. (2013) berpendapat tentang adanya gangguan fungsi emosi pada anak autisme. Menurut Prizant (n.d) bahwa anak autisme memiliki resiko tinggi mengalami disregulasi emosi, yaitu pola yang khas, anak tiba-tiba marah, senang, takut tanpa diketahui sebabnya. Perilaku anak menjadi tidak terkontrol, anak tidak empatik, mengalami gejala seperti berubah-ubahnya suasana hati, kegelisahan, sering meledakan amarah dan tendensi untuk mengambil resiko yang membahayakan. Prizant (n.d) mengatakan bahwa disregulasi emosi berhubungan dengan faktor neurologi, karakteristik lingkungan dan tuntutan sosial.

Gangguan pemrosesan pada anak autistik dapat menyebabkan anak salah menafsirkan informasi emosional dari sekelilingnya yang mengakibatkan reaksi emosional yang tidak tepat atau ekstrim sehingga menyebabkan kebingungan dan ketakutan. Pengenalan emosi anak autisme memiliki strategi pengganti sehingga mereka memiliki respon yang berbeda pula. Anak autisme yang mengalami permasalahan pemrosesan sensorik dapat sangat peka atau kurang peka pada rangsangan (Greenspan dan Wieder, 2006).

Setiap individu menghadapi kehidupan ini dengan tidak menentu, tidak terprediksi dan perubahan-perubahan yang tidak diharapkan. Kondisi yang tidak menentu ini membuat anak autisme kuwalahan menghadapinya sebagai akibat dari gangguan pemrosesan, sehingga terjadi disregulasi emosi. Munculnya disregulasi emosi membuat orangtua menjadi stress dan kadang melakukan tindakan yang tidak tepat atau maltreatment. Data yang diperoleh dari hasil preliminary study yang dilakukan, menunjukkan bahwa hasil dari wawancara dengan orangtua yang memiliki anak terdiagnosa autisme menunjukkan bahwa orangtua sering jengkel

menghadapi perilaku anak karena orangtua tidak tahu keinginan anak. Orangtua berusaha memenuhi keinginan anak, namun anak masih tetap menangis, berteriak dan berperilaku tidak terkontrol. Biasanya orangtua melakukan maltreatment dalam bentuk mencubit, membentak atau memukul. Orangtua mempertanyakan kondisi anak yang dianggap tidak paham meskipun orangtua berusaha mendorong anak untuk mengutarakan maksudnya.

Berdasarkan data preliminary research dalam proses konseling ditemukan sejumlah pertanyaan orangtua mengenai emosi, perilaku dan komunikasi anak yang terdiagnosa autis. Adapun pertanyaannya adalah mengapa anak sulit mengerti, mudah marah dengan masalah sepele dan sulit komunikasi timbal balik. Penolakan terhadap kondisi anak semakin mempersulit interaksi orangtua dengan anak. Orangtua menjadi kesal, marah dan cemas. Kekesalan tersebut tidak jarang dilampiaskannya dengan berlaku kasar, sering menghukum bahkan memukul, lebih mengontrol, berespon lebih negatif, lebih banyak perintah dan larangan, serta memberikan sedikit respon terhadap permintaan perhatian anak. Menurut Gelles (2005), maltreatment pada anak adalah tindakan yang secara sengaja membahayakan anak, baik secara fisik maupun emosional. Istilah maltreatment pada anak meliputi perilaku penganiayaan fisik dari orangtua atau orang dewasa lain yang bertugas mengasuhnya sampai pada penelantaran kebutuhan dasar anak.

Proses sensori dapat menyebabkan disregulasi emosi, anak autis menjadi hipersensitif atau hiposensitif terhadap stimulasi lingkungan sehingga anak menjadi overstimulation atau understimulation yang menyebabkan masalah dalam perilaku (Prizant (n.d), Greenspan & Wieder, 2006). Menurut Geller (2005) bahwa sistem limbik salah satu bagian otak yang mengalami kelainan pada anak autis memiliki peranan yang penting dalam proses emosi pada anak autis. Gangguan pada sistem limbik yang merupakan pusat emosi mengakibatkan anak autis kesulitan mengendalikan emosi, mudah mengamuk, marah, agresif, menangis takut pada hal-hal tertentu, dan mendadak tertawa. Selain itu anak menjadi hiperkinetis, agresif, menolak beraktivitas dengan alasan tidak jelas, membenturkan kepala, menggigit, mencakar, atau menarik rambut.

Greenspan & Wieder (2006) menunjukkan pentingnya kemampuan mencapai regulasi emosi dalam mencapai seluruh aspek perkembangan. Regulasi emosi merupakan proses perkembangan sepanjang hidup yang mendasari perkembangan sosial, emosi dan komunikasi. Regulasi emosi adalah proses pengenalan, pemeliharaan dan pengaturan emosi positif maupun negatif, baik yang tampak maupun yang tersembunyi, baik disadari maupun tidak disadari (Gross, 2003).

Gross & Thompson (2007) 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. Individu yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Selain itu, individu juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif. Prizant (n.d) menyatakan bahwa ada 2 dimensi yang berhubungan dalam mempengaruhi regulasi emosi yaitu 1) dimensi fisik, yang meliputi status kesehatan, tidur, arousal bias (low or high arousal) dan kondisi biomedis seperti sensitifitas terhadap makanan, alergi lingkungan; 2) dimensi emosi, yang mencakup pengalaman emosi seperti takut, senang, marah. Terkait dengan adanya masalah neurologi pada anak autisme, maka dalam mencapai regulasi emosi anak autisme membutuhkan bantuan dari pengasuh (Christie et al., 2009, Angin & Yumpi-R, 2014).

Schore (dalam Yumpi-R, 2014) mengatakan bahwa hubungan awal antara bayi dan pengasuh sangat berpengaruh, jika hubungan awal ini penuh kehangatan dan perhatian serta responsif, maka, anak mengembangkan keyakinan bahwa kebutuhannya akan dipenuhi, anak belajar secara positif dalam berhubungan dengan orang lain. Anak menjadi lebih mampu mengatur emosi, dan mengembangkan harga diri. Pengasuh yang kompeten dapat memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Pengasuh tahu cara merespon secara efektif berbagai kesulitan dan mampu melakukan adaptasi. Orangtua adalah faktor pelindung potensial dalam menstimulasi perkembangan anak.

Berdasarkan uraian diatas maka penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi pengalaman orangtua dalam membantu anak autis mencapai regulasi emosi.

Autis

Teori yang membahas penyebab autisme antara lain teori refrigerator mother yang dikembangkan oleh Bruno Bettelheim (Wilkinson, 2010), teori ini mengemukakan bahwa autistik disebabkan oleh pengasuhan ibu yang kurang hangat. Teori ini melemah gaungnya seiring dengan terbitnya buku Bernard Rimland pada tahun 1964 (dalam Ginanjar, 2007) yang memaparkan tentang adanya gangguan susunan saraf pusat pada anak-anak dengan autistik. Tiga lokasi yang diduga berbeda polanya dibandingkan dengan anak normal adalah sirkuit batang otak-serebrum, sistem limbik, dan sirkuit korteks serebri (William & Hill, 2012). Kondisi inilah yang disinyalir berkaitan dengan gangguan pada perkembangan kognitif, bahasa, emosi, dan interaksi sosial. Merespon tidak konsistennya hasil riset mengenai penyebab ASD ini, Wilkinson (2010) mengemukakan bahwa autistik merupakan gangguan dengan penyebab multifaktor, meliputi faktor genetik dan lingkungan. Salah satu penyebabnya adalah berbagai kondisi yang mempengaruhi dan mengganggu proses perkembangan otak, baik itu terjadi sebelum, selama maupun setelah bayi lahir.

Masalah Neurobiologis

Greenspan & Wieder (2006) berpendapat bahwa kunci perkembangan yang optimal adalah kemampuan anak menjalin interaksi emosional yang positif dengan lingkungan. Interaksi yang demikian akan melandasi perkembangan ketrampilan kognitif, ketrampilan emosional dan sosial yang adekuat. Ada 3 masalah pokok yang menghambat interaksi positif tersebut yakni (1) masalah-masalah neurobiologis anak, (2) pola interaksi anak dengan orang-orang di sekitarnya, serta (3) pola-pola keluarga dan lingkungan sosial dalam berinteraksi dengan anak.

Terkait masalah-masalah anak berkebutuhan khusus, Greenspan & Wieder (2006) menganggap bahwa lebih bermanfaat untuk meninjau masalah-masalah tersebut berdasarkan dampak gangguan atau kelainan yang ia sandang pada fungsi sehari-hari daripada sekedar memberi label-label perilaku. Permasalahan yang umum dialami oleh anak berkebutuhan khusus terkait erat dengan gangguan pada fungsi sistem syaraf pusat, terutama pada 3 fungsi pokok yakni: a) Reaktivitas sensorik (*sensory reactivity*), berkaitan dengan cara menangkap informasi melalui indera; b) Pemrosesan sensorik (*sensory processing*), berkaitan dengan cara memahami informasi yang ditangkap; c) Tonus otot, perencanaan dan pengurutan gerak (*muscle tone, motor planning and sequencing*), berkaitan dengan cara menggunakan tubuh dan pikiran untuk merencanakan dan melaksanakan suatu tanggapan terhadap informasi yang ditangkap.

Ketiga fungsi tersebut menentukan bagaimana individu mengindera, memahami dan menanggapi informasi dari lingkungan. Jika ketiga sistem tersebut berjalan lancar, akan membentuk siklus umpan-balik yang berkelanjutan: individu menangkap rangsang seperti suara dan sentuhan, bereaksi terhadapnya dengan emosi, mencoba memproses dan memahaminya, kemudian mengorganisasikan pikiran, perasaan dan perilaku untuk menanggapi rangsang tersebut dan berinteraksi dengan lingkungan

Regulasi Emosi Anak Autis

Konsep mengenai poor emotional regulation pada anak autis merupakan regulasi emosi yang tidak adekuat, dalam psikiatri dicatat sebagai gangguan yang merupakan ciri neurobiologi yang menjadi penyebab gangguan perilaku (Mazefsky, et.al., 2013). Individu dengan autis mungkin gagal melakukan adaptasi dengan strategi regulasi emosi dan bahkan bereaksi secara impulsif terhadap stimulus dengan tantrum, agresif atau menyakiti diri. Perilaku tersebut sering diinterpretasi sebagai kesengajaan atau menyimpang, namun hal ini disebabkan karena manajemen emosi yang tidak adekuat.

Regulasi emosi merupakan konstruk yang memberikan penjelasan untuk memahami masalah emosi dan perilaku yang tampak pada anak autis. Regulasi

emosi secara umum didefinisikan sebagai modifikasi emosi individu secara otomatis atau mendalam yang mendorong perilaku adaptif dan perilaku yang bertujuan. Istilah regulasi termasuk usaha mengubah atau mengontrol intensitas reaksi emosi, biasanya dalam mencapai tujuan individu

Gross (dalam Hidayati, 2014) menyatakan ada dua model regulasi emosi dengan membedakan regulasi emosi ke dalam dua bentuk besar strategi regulasi emosi. Bentuk pertama *Antecedence-Focused (Cognitive Reappraisal)* yang terdiri dari empat aspek yaitu pemilihan situasi, modifikasi situasi, penyebaran perhatian dan perubahan kognitif. Bentuk kedua *Response-Focused (Expressive Suppression)* yang merupakan modulasi respon. Pada proses *antecedent-focused* terjadi proses menilai kembali (*cognitive reappraisal*) terhadap situasi yang akan berdampak pada emosi.

Menurut Reivich & Shatte (dalam Syahadat, 2013) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan untuk tenang di bawah tekanan. Ada 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 stress. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya.

Richey et al. (2015) menyatakan bahwa gangguan autisme memiliki ciri gangguan regulasi emosi sebagai akibat dari keterbatasan dalam respon modulasi emosi. Salah satu bidang fungsional dari syaraf pusat yang mengalami gangguan adalah pemrosesan sensorik. Anak-anak dengan gangguan pemrosesan sensorik tidak dapat mengintegrasikan data emosional yang masuk dan menafsirkannya dari berbagai sudut pandang. Pemrosesan emosional dapat dikacaukan oleh mereka yang terlalu reaktif atau kurang reaktif. Reaktifitas sensorik atau gangguan pemrosesan dapat menyebabkan anak salah menafsirkan informasi emosional dari sekelilingnya sehingga mengakibatkan reaksi emosional yang tidak tepat atau ekstrim (Greenspan dan Weider, 2006). Regulasi emosi mulai berkembang sejak bayi melalui hubungan ibu dan bayi, dalam relasi tersebut ibu berfungsi sebagai co-regulation, yaitu ibu memfasilitasi perkembangan emosi

dengan cara memberikan dukungan pada munculnya perkembangan emosi, memahami dan mengekspresikan emosi tersebut (Hartmann, Urbano, Manser, Okwara, 2012)

Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dalam mengeksplorasi cara yang dilakukan orangtua dalam membantu anak autis melakukan regulasi emosi. Metode pengumpulan data yang digunakan meliputi wawancara, observasi dan dokumentasi. Panduan wawancara yang dirancang mencakup penjelasan terlebih dahulu mengenai regulasi emosi, yaitu kemampuan anak untuk tenang dan fokus atau pulih dari kondisi tidak menyenangkan. Observasi menggunakan *running record* yaitu mencatat perilaku yang muncul baik pada anak dan orangtua. Penentuan unit analisis penelitian ini diarahkan pada pengalaman orangtua dalam menangani anak autis mencapai regulasi emosi. Data primer penelitian ini adalah 3 orangtua yang mempunyai anak autis. Subyek penelitian dipilih secara *purposive* dengan metode pengambilan sampel variasi maksimum, pengambilan sampel ini dilakukan bila subyek atau target penelitian menampilkan banyak variasi, dan penelitian bertujuan menangkap dan menjelaskan tema-tema sentral karena keluasan cakupan (variasi) partisipan penelitian (Patton dalam Poerwandari, 2005).

Kasus yang dipilih adalah orangtua yang mempunyai anak yang saat ini memiliki ciri-ciri autis. Subyek yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah walimurid dan murid usia 5 sampai 9 tahun di Sentra Anak Berkebutuhan Khusus Cahaya Nurani, yaitu lembaga terapi anak berkebutuhan khusus. Tiga murid ini memiliki ciri autis yang dideteksi melalui *Childhood Autism Rating Scale* (CARS). Unit analisis difokuskan pada pengalaman orangtua membantu anak mencapai regulasi emosi. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis tematik. Tahapan analisis datanya menggunakan model interaktif dan alir (Milles dan Huberman, dalam Sugiyono, 2005). Peneliti juga menggunakan data triangulasi sumber, yaitu melakukan wawancara kepada guru karena guru memiliki informasi yang berharga mengenai anak.

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini menemukan gambaran cara orangtua membantu anak autis mencapai regulasi emosi. Tema yang muncul berdasarkan analisis data adalah :

a) Menggunakan intonasi suara

Tema ini menceritakan cara orangtua menggunakan intonasi suara untuk mengatasi perilaku yang bermasalah. Anak autis membutuhkan intonasi suara yang melebihi rata-rata anak-anak pada umumnya.

“Kalo mengingatkan anak saya suaranya harus keras, kalo pelan gak didengerin” (orangtua Dv)

Berdasarkan pengamatan juga tampak cara guru dan orangtua menggunakan intonasi yang tinggi dalam mengatasi perilaku anak. Dv melempar botol minum, sementara orangtua melarang, Dv berteriak, memaksa dan tetap mau melempar botol. Orangtua menggunakan intonasi tinggi untuk meminta Dv menghentikan melempar botol.

b) Melakukan pencegahan dengan diet makanan

Tema ini menceritakan tentang pengalaman orangtua memberlakukan diet pada anak. Hasil konsultasi orangtua dengan dokter menunjukkan bahwa diet adalah bagian terapi pada anak autis. Pengalaman orangtua bersama anak menunjukkan bahwa ada pengaruh makanan terhadap emosi anak.

“Sekarang saya sudah hentikan susu. Awalnya menangis, saya dicakar, digigit karena dia nunjuk-nunjuk botol susunya. Saya tetap gak memberi. Wah....saya merasakan bedanya, marahnya berkurang, anak saya lebih patuh” (orangtua Dv).

“Sejak bunda guru meminta saya melakukan diet, sebenarnya saya gak tega. Tapi saya berusaha. Anak saya suka coklat, tiap hari makan coklat. Dia nangis saya gak ngasih coklat. Sejak diet memang berbeda, anak saya biasanya marah tanpa sebab, sekarang jauh berkurang, dia lebih tenang dan banyak patuhnya” (orang tua Sm).

“Sebagai guru saya meminta orangtua melakukan diet, karena beda sekali anak yang diet dengan yang gak diet. Kalo gak diet, lebih sulit untuk ditenangkan kalo tantrum” (guru Ln).

“Anak autis itu bermasalah pada sistem pencernaan. Sistem pencernaan anak yang normal dapat menyerap makanan yang diperlukan dan membuang yang tidak diperlukan. Sistem pencernaan anak autis berbeda, ada sejumlah makanan yang dilarang karena kalau masuk pada pencernaan anak autis bersifat seperti morfin, sehingga muncul perilaku-perilaku seperti orang mabuk, hilangnya rasa nyeri. Hal ini tampak sekali, biasanya anak autis kalau luka atau jatuh jarang nangis, terbentur benda keras tidak terasa. Sejumlah makanan yang harus dihindari yaitu CFGFSF (Casein Free Gluten Free dan Sugar Free), bebas soya, kacang dan fenol tinggi. Nah, ini yang repot, padahal fenol hampir ada di semua buah dan sayur. Semua makanan yang mengandung zat-zat tersebut memperburuk perilaku anak, makanya anak autis harus diet untuk memperbaiki sistem pencernakannya” (guru Iz.)

c) Pengabaian

Orangtua juga melakukan pengabaian pada saat anak tantrum, marah tanpa sebab dan gelisah yang tampak dari gerakan-gerakan yang tidak terarah. Tema ini menceritakan pengalaman menggunakan pengabaian yang memang disengaja, karena orangtua tidak berhasil membujuk atau mengalihkan perilaku negatif. Orangtua berusaha mengatasi perilaku anak ketika anak marah disertai perilaku menendang, memukul, mencakar. Orangtua berusaha mengalihkan dengan aktivitas yang biasa disukai anak, namun ada kalanya anak masih belum bisa kooperatif. Langkah selanjutnya adalah mengabaikan, dengan cara ini anak tampak mengalami kelelahan setelah 30 sampai 60 menit marah, berteriak, memukul atau menendang.

“Biasanya kalo anak saya marah, saya bujuk dulu, saya berusaha menebak kemauannya. Kalo tepat ya dia diam, tapi kalo gak tepat ya nangis, ngamuk. Kalo udah begitu ya saya biarkan, lha wong ditawari ini itu tetap nangis, saya udah hafal, kalo udah begitu ya biarkan aja, nanti diam sendiri” orangtua

“Kalo anak saya lagi tantrum percuma dibujuk, gak bisa diberi yang lain. Apalagi kalo gak jelas sebabnya, waduuuh.....pusing saya, ya saya biarkan, saya awasi saja dari jauh, pokoknya dia aman, saya hindarkan dari barang-barang atau apalah yang sekiranya membahayakan atau kena badannya, kalo dia capek kan diam juga, ya terus tenang”. (orangtua Sm).

“Memang kalo marah ...ya ampuuuuun, sampe saya stress kadang. Kadang saya pulang kerja tantrum. Saya Tanya mau apa, saya tawari kue,

mainan.....tetap nangis, kalo sudah begitu percuma mau dibujuk, ya udah. Terus saya pura-pura jadi patung, diaaaaaam terus. Lama-lama anak saya juga diam, capek kale”

Cara orangtua membiarkan anak sampai tenang memang merupakan cara yang sudah direncanakan karena orangtua tampak mengenali pola emosi dan perilaku anak bila marah atau tantrum. Ketika perilaku tidak terkendali, misalnya tantrum, maka orangtua sudah merencanakan memberikan respon mengabaikan.

d) Memijat

Tema ini memberikan gambaran tentang tindakan orangtua dan guru melakukan pemijatan. Pemijatan memberikan ketenangan. Pemijatan dilakukan di daerah wajah, dahi, dagu, bawah hidung, pelipis, bahu depan dan bahu belakang, punggung dan pinggang

“Anak saya kalo udah dipijat gak rewel, tapi kalo saya lupa mijat....rewel, beda” (orangtua Sm)

“Pemijatan pada semua anak-anak yang mengalami masalah gangguan konsentrasi biasanya meronta meskipun dengan tekanan yang ringan, pemijatan ini membantu anak lebih patuh dan konsentrasi” (Guru Ln)

Data pengamatan memberikan gambaran guru sedang melakukan pemijatan setelah anak menjalani terapi sensori integrasi. Ketika dipijat dibagian pinggang tampak anak menggeliat, kemudian guru mengurangi tekanan pijatan. Anak tampak lebih tenang. Setelah pemijatan anak mulai kegiatan belajar akademik.

e) Meniadakan stimulus penyebab

Ada kalanya orangtua dapat mengidentifikasi penyebab anak marah atau perilaku tidak terkendali, penyebab ini bisa berupa makanan, mainan, benda-benda seperti kertas, tali, senter, gadget. misalnya anak yang suka gadget. Selama orangtua mengetahui pemicu yang menyebabkan anak marah atau perilaku tidak terkendali, maka orangtua berusaha menyingkirkan benda, makanan atau mainan tersebut.

“Sekarang anak saya diet, dulu saya memberi coklat karena dia suka sekali, sekarang saya singkirkan semua, keluarga juga sembunyi-sembunyi kalo

makan makanan yang dilarang untuk anak, karena kalo keliatan, dia (anaknya yang autis) langsung nangis, minta, ngamuk kalo gak diberi” (orangtua Dv)

“waduuh..., dia (anaknya yang autis) lagi suka gadget, ini saya lagi membatasi, karena penjelasan parenting kata bunda gak boleh kebanyakan gadget. Saya sembunyikan, kalo liat gadget...suruh belajar nangis” (orangtua Vn)

f) Memberitahu batasan perilaku

Ada sebagian anak autis yang berungsi tinggi, biasanya di kelompokkan dalam golongan mampu didik. Kelompok ini lebih mampu berkomunikasi sehingga orangtua yang mempunyai anak autis yang tergolong mampu didik ini biasanya menggunakan cara memberitahu lebih dahulu batasan perilaku untuk mencegah perilaku tidak terkontrol.

“Biasanya saya memberitahu lebih dulu, anak saya sangat kaku, kalau jalan menuju sekolah berubah, misalnya karena ada keperluan saya putar arah beda, dia marah,tapi kalau diberitahu dulu, kalau nanti arah jalannya beda, dia mau, terus tenang” (orangtua Vn)

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan peran orangtua dalam membantu anak mencapai regulasi emosi. Brookman-Fraze, Stahmer, Baker-Ericze'n, Tsai, (2006) menyatakan dalam hasil penelitiannya mengenai efektifitas intervensi orangtua dalam mengatasi berbagai masalah perilaku masa kanak-kanak. Interaksi anak dan orangtua menjadi faktor potensi dalam mengarahkan perilaku yang positif.

Anak autis dapat mencapai regulasi emosi dengan cara pengabaian yang direncanakan orangtua, tampaknya orangtua sudah mengetahui bahwa bila anak tantrum atau kehilangan kendali, maka respon pengabaian membawa dampak pada regulasi emosi. Pengabaian ini merupakan definisi dari extinction, yaitu suatu cara untuk mengurangi perilaku yang tidak diinginkan dengan menghilangkan reinforcement yang mengikuti perilaku yang tidak diinginkan tersebut (Bishop, Kenzer, Coffman, Tarbox, Tarbox, Lanagan, 2013). Anak tidak

mendapat respon sehingga perilaku negative menurun dan anak mencapai regulasi emosi. Banda, McAfee, Hart (2009) menunjukkan hasil penelitian studi kasus bahwa extinction pada anak autis menurunkan *self-injurious behavior*. Bishop, Kenzer, Coffman, Tarbox, Tarbox, Lanagan (2013) menunjukkan bahwa extinction meningkatkan kepatuhan anak autis dalam perilaku membersihkan gigi dengan mengabaikan protes verbal.

Orangtua melakukan pemijatan pada anak dalam membantu anak mencapai regulasi emosi. Penelitian Cullen-Powell, Barlow, Cushway (2005) melaporkan bahwa pemijatan terhadap anak autis dapat membantu meningkatkan hubungan emosi antara anak dan orangtua.

Usaha orangtua dalam memberitahu lebih dahulu mengenai batasan perilaku sehingga anak mengetahui cara memberikan respon untuk melakukan regulasi emosi. Pemberitahuan adalah pernyataan yang memberitahu anak bahwa ia harus melakukan kegiatan atau menghentikan kegiatan, bila anak diberitahu lebih dahulu maka akan terjadi pengolahan proses informasi, yaitu memasukkan informasi ke memori, menyimpan informasi kemudian mengambil informasi (Santrock., J.W., 2009). Anak akan membentuk gambaran mental sehingga anak dapat menjalankan perintah orangtua dengan patuh. Gambaran mental dari pemberitahuan ini membuat anak dapat meregulasi emosi.

Menggunakan intonasi suara menjadi sarana bagi orangtua dalam meregulasi emosi. Orangtua menggunakan intonasi suara secara bertahap, mulai nada rendah, sampai nada tinggi sesuai kebutuhan. Intonasi suara menentukan respon individu (Warmer, 2006). Setiap anak memiliki kepekaan yang berbeda dalam merespon intonasi dalam memberikan respon, orangtua dapat menggunakannya sesuai kebutuhan mengingat adanya masalah sensori pada anak (Greenspan & Wieder, 2006).

Anak autis lebih sering dilaporkan memiliki masalah pada pencernaannya sehingga dapat berdampak pada syaraf, dan kekebalan tubuh, Anak autis tidak bisa mencerna *casein* yang banyak terkandung dalam susu sapi dan gluten yang banyak terkandung dalam terigu. Gluten dan casein yang tidak dipecah, akan menjadi racun di otak. Bila jumlah sumber gluten dan casein semakin bertambah

dan terakumulasi, maka akan terbentuk zat semacam morfin di otak. Jika tetap mengkonsumsi makanan tersebut, dapat dipastikan kadar morfin yang berasal dari zat-zat tersebut meningkat, kemudian anak terkesan berperilaku seperti morfinis. (Ambarwati, Rosidi, Noor, 2014), hiperaktif, menjadi acuh (Nugraheni, 2008). Anak autis perlu dilakukan terapi diet yang dikenal sebagai diet Bebas Gluten Bebas Casein (BGBC). Diet gluten dan kasein atau diet CFGF adalah diet yang sebaiknya dilakukan oleh anak autis, karena diet CFGF ini dapat memperbaiki gangguan pencernaan, serta mengurangi gejala atau tingkah laku autistik (Pratiwi & Dieny, 2014). Sebagian besar anak autis memiliki respon perilaku yang baik ketika diberi makanan rendah kadar gandum, susu serta produk sejenisnya. Penelitian Nugraheni (2008) terhadap anak autis usia 4 – 12 tahun dengan menggunakan eksperimen. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan konseling, modul dan monitoring mengenai diet BGBC setiap dua minggu sekali selama tiga bulan. Hasilnya menunjukkan penurunan nilai skor perilaku autistik secara signifikan ($p < 0,05$), yang diukur melalui CARS (*Childhood Autism Rating Scale*) dibandingkan dengan perilaku anak autis tanpa diet dalam kelompok kontrol.

Meniadakan stimulus penyebab merupakan aktivitas bentuk pencegahan terjadinya emosi negative yang menyebabkan anak autis kesulitan meregulasi emosi. Orangtua berusaha menempatkan benda-benda tidak tampak dari pandangan anak, menjauhkan aktivitas yang memicu emosi negative. Hal ini dapat dijelaskan melalui teori ABC. Teori ini menjelaskan bahwa pembentukan atau perubahan perilaku ditentukan oleh gabungan dari 3 (tiga) elemen, yaitu antecedent, behaviour dan consequence (Purwanta, 2006, Mahabbati, 2014, Priyoto, 2015). Antecedent (A), dapat dideskripsikan sebagai orang, tempat, sesuatu, atau kejadian yang datang sebelum perilaku terbentuk yang dapat mendorong individu untuk melakukan sesuatu. *Behaviour* (B) merupakan perilaku yang dapat diamati. *Consequence* adalah kejadian-kejadian yang mengikuti perilaku dan mengubah adanya kemungkinan perilaku yang terjadi kembali. *Consequence* (C) mempengaruhi perilaku dengan 2 cara, yaitu dengan meningkatkan perilaku dan mengurangi perilaku tertentu. Penguat stimulus yang positif dan negative dapat meningkatkan perilaku, sedangkan peniadaan stimulus

(*extinction*) dapat mengurangi perilaku. Berdasarkan analisis *antecedent behavior consequence* (ABC) mengenai regulasi emosi yang terbentuk pada anak autis, yaitu orangtua mengatur situasi pemicu dari perilaku tidak terkontrol, antecedent dalam kasus ini adalah menyingkirkan benda-benda yang diprediksi orangtua dapat memunculkan emosi negatif, *tantrum* maupun perilaku tidak terkontrol.

Orangtua yang trampil melakukan regulasi emosi dapat membantu anak untuk mengembalikan pada perhatian pada stimulus yang diperlukan yang muncul dari sumber stress atau distraksi (Hartmann, Urbano, Manser, Okwara, 2012)

Kesimpulan

Hasil penelitian ini telah menggambarkan bahwa orangtua memiliki peran dalam membantu anak autis mencapai regulasi emosi dengan cara mengidentifikasi pemicu munculnya emosi negative. Hal ini menunjukkan bahwa relasi orangtua dan anak menjadi fondasi bagi terbentuknya regulasi emosi anak autis. Implikasi temuan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi sekolah atau layanan anak berkebutuhan khusus yang tergolong autis untuk meningkatkan ketrampilan orangtua dalam melakukan regulasi emosi anak autis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, D.S., Rosidi, A., Noor, Y. (2014). Gambaran Mutu Makanan Pada Penderita Autisme Di Panti Asuhan Al-Rifdah Semarang. *Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang*. 3, (1). p. 33-39
- Banda, D.R., Mcafee, J.K., Hart, S.L. 2009. Case Study: Decreasing Self-Injurious Behavior in a Student with Autism and Tourette Syndrome through Positive Attention and Extinction. *Child & Family Behavior Therapy*, 31:144–156. DOI: 10.1080/07317100902910604
- Castelli, F. 2005. Understanding Emotions from Standardized Facial Expression in Autism and Normal Development. dalam situs: Sage Publication and National Autistic Society, www.sagepublication.com. diunduh tanggal 20 Desember 2005

- Bishop, M.R. , Kenzer, A.L. , Coffman , C.M., Tarbox , C.M., Tarbox , J., Lanagan T.M. (2013). Using Stimulus Fading without Escape Extinction To Increase Compliance with Tooth brushing in Children with Autism . Research in Autism Spectrum Disorders 7 680–686. Journal hom epag e: <http://ees.elsevier.com/RASD/default.asp>
- Brookman-Fraze, L., Stahmer, A., Baker-Ericze'n, M.J., Tsai, K. (2006). Parenting Interventions for Children with Autism Spectrum and Disruptive Behavior Disorders: Opportunities for Cross-Fertilization. Clinical Child and Family Psychology Review, Vol. 9, Nos. 3/4. DOI: 10.1007/s10567-006-0010-4
- Cullen-Powell, L.A., Barlow, J. H, Cushway, D. 2005. Exploring a Massage Intervention for Parents and Their Children with Autism: The Implications for Bonding and Attachment. Journal of Child Health Care Vol 9(4) 245–255 DOI: 10.1177/1367493505056479
- Christie, P., Newson, E., Prevezer, W., Chandler, S.,. 2009. Langkah Awal Berinteraksi dengan Anak Autis. Terjemahan. Gramedia. Jakarta
- Geller, L. 2005. Emotional Regulation and Autism Spectrum Disorders Spectrum Services Originally appeared in Autism Spectrum. Quarterly. Diunduh dari <http://www.aspergercenter.com/articles/Emotional-Regulation-and-Autism-Spectrum.pdf>
- Ginancar, A. S., (2007). Memahami Spektrum Autistik Secara Holistik. Disertasi Fakultas Psikologi UI, Tidak Diterbitkan.
- Greenspan, S.T & Wieder, S.2006.The Child with Special Needs (Anak Berkebutuhan Khusus).(Terjemahan).Jakarta. Penerbit Yayasan Ayo Main
- Gross, J.J. & John, O.P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes : Implications for Affect, Relationship and Well Being. Journal of Personality and Social Psychology, 85 (2), 348 – 362.
- Gross, J.J. & Thompson, R.A. (2007). Handbook of Emotion Regulation. Guilford Publications
- Hartmann, K., Urbano, M., Manser, K., Okwara, L., (2012). Modified Dialectical Behaviour Therapy to Improve Emotion Regulation in Autism Spectrum Disorder. In Richardson, C.E., Wood, R.A (Eds). Autism Spectrum Disorder. pp 42-72. Chapter II. Nova Science Publisher. Virginia
- Hidayati , E. (2013). Peran pendampingan regulasi emosi terhadap perilaku maltreatment pada ibu dari anak GPP/H. Humanitas, Vol. 10 (2). 73-86

- Mahabbati , A (2014). Pola perilaku bermasalah dan rancangan intervensi pada anak tunalaras tipe gangguan perilaku (conduct disorder) berdasarkan functional behavior assessment. *Dinamika Pendidikan*. 1.1-21. diunduh dari <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=282843&val=7192&title=Pola>
- Maslim, R. (2001). *Diagnosis Gangguan Jiwa : Rujukan Ringkas dari PPDGJIII*. PT Nuh Jaya. Jakarta
- Mazefsky, C.A., Herrington, J., Siegel, M., Scarpa, A., Maddox, B.B., et al. (2013). The role of emotion regulation in autism spectrum disorder. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 52, 679–688. DOI:10.1016/j.jaac.2013.05.006
- Nugraheni, S.A, 2008. Efektivitas intervensi diet bebas gluten bebas casein terhadap perubahan perilaku anak autis berdasarkan modifikasi skor-CARS. Diunduh dari [http://etd.repository.ugm.ac.id/index.php?mod=penelitian_detail&sub=Penelitian Detail&act=view&typ=html&buku_id=49289](http://etd.repository.ugm.ac.id/index.php?mod=penelitian_detail&sub=Penelitian%20Detail&act=view&typ=html&buku_id=49289)
- Prizant, B.M (n.d). Emotional Regulation. *Research Buletin Issue No. 8*. Diunduh dari <https://www.middletonautism.com/fs/doc/publications/mca-bulletin-8.pdf>
- Poerwandari, E. K. (2005). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. Jakarta: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3) Fakultas Psikologi UI.
- Pratiwi, R.A., Dieny, F.F. (2014). Hubungan Skor Frekuensi Diet Bebas Gluten Bebas Casein Dengan Skor Perilaku Autis. *Journal of Nutrition College*. 3 (1). 34-42 . Diunduh dari <http://www.distrodoc.com/393557-hubungan-skor-frekuensi-diet-bebas-gluten-bebas-casein>
- Priyoto, (2015). *Perubahan Dalam Perilaku Kesehatan; Konsep dan Aplikasi*. Graha Ilmu.Yogyakarta
- Purwanta , E. (2006). *Modifikasi Perilaku Bagi Anak Autis UNY*. Makalah disampaikan pada “Sosialisasi dan Pelatihan tentang Metode ABA dalam Pembelajaran Anak Autis di SLB Khusus Bina Anggita Yogyakarta” tanggal 16 Desember 2006. Diunduh dari <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/tmp/Modifikasi%20Perilaku%20bagi%20Autisme.pdf>
- Richey, A., Damiano, A.R., Sabatino, A., Rittenberg, A., Petty , C., Bizzell, J., Voyvodic, J., Heller , A.S., Coffman , M.C., Smoski , M., Davidson, R.J., Dichter , G.S., (2015). *Neural Mechanisms of Emotion Regulation in*

Autism Spectrum Disorder. *J Autism Dev Disord*. Springer Science+Business Media New York . DOI 10.1007/s10803-015-2359-z.

Samson, A.C., Hardan, A.Y., Podell, R.W. Phillips, J. M. and James J. 2014. Gross Emotion Regulation in Children and Adolescents With Autism Spectrum Disorder. International Society for Autism Research, Wiley Periodicals, Inc. DOI: 10.1002/aur.1387

Santrock., J.W., 2009. *Perkembangan Anak*. Jilid 1. Erlangga. Jakarta

Syahadat, Y.M. (2013). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak . *Humanitas*, 10.(1).

Warner., L dan Lynch., S.A. (2006). *Mengelola Kelas Prasekolah* (terjemahan). Erlangga. Jakarta

William, J., and Hill, P. (2012). *A Handbook for the Assessment of Children's Behaviours*. A John Wiley & Sons, Ltd., Publication

Wilkinson, L.A. (2010). *A Best Practice Guide to Assessment and Intervention for Autism and Asperger Syndrome in Schools*. Jessica Kingsley. London and Philadelphia.