

PERAN KEHIDUPAN EMOSIONAL IBU, BUDAYA DAN KARAKTERISTIK REMAJA PADA REGULASI EMOSI REMAJA

Wiwien Dinar Pratisti

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
wiwienpratisti@yahoo.com

Abstraksi. Tulisan ini merupakan konsep teoritis mengenai keterkaitan antara kehidupan emosional ibu, budaya serta karakteristik remaja dengan regulasi emosi remaja. Konsep teoritis yang diajukan berdasarkan analisis terhadap konsep teori tentang regulasi emosi yang kemudian diikuti dengan analisis terhadap sejumlah jurnal atau hasil penelitian yang sesuai dengan tema regulasi emosi. Berdasarkan hasil telaah yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kehidupan emosional ibu, budaya serta karakteristik remaja berpengaruh pada regulasi emosi remaja. Meskipun demikian, perlu dipertimbangkan peran ayah karena dalam keluarga, terutama keluarga inti (batih), anggotanya terdiri atas ayah, ibu serta anak. Oleh karena itu, pada penelitian selanjutnya lebih baik melibatkan peran ayah terhadap regulasi emosi remaja.

Kata kunci : kehidupan emosional ibu, budaya, karakteristik remaja, regulasi emosi remaja

Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Banyak terjadi perubahan dalam diri remaja, mulai dari cara berpikir, fisik maupun psikososial (Papalia, Olds & Feldman, 2009). Lebih lanjut Papalia menyatakan bahwa pola perilaku beresiko seperti konsumsi alkohol, penyalahgunaan narkoba, aktivitas seksual dan geng, serta penggunaan senjata api cenderung meningkat pada masa remaja ini.

Hasil survey internasional berbasis sekolah terhadap lebih dari 120.000 remaja usia 11, 13 dan 15 tahun di AS dan 27 negara industri barat lainnya menunjukkan bahwa 9 dari 10 remaja awal dan tengah menganggap diri mereka sehat secara fisik, namun sering muncul keluhan-keluhan sakit kepala, sakit perut, sakit punggung, gugup, merasa lelah, kesepian ataupun sedih. Laporan seperti itu paling banyak ditemui di AS dan Israel dimana kehidupan cenderung lebih sulit dan penuh tekanan psikologis (Scheidt et al dalam Papalia et al, 2009).

Penelitian Masngudin pada sejumlah 30 orang penghuni LP remaja di Pondok Pinang, Jakarta menunjukkan bahwa kenakalan yang sering dilakukan oleh remaja meliputi berbohong (100%), pergi ke luar rumah tanpa pamit (100%), begadang (98,7%), keluyuran

(93,3%), begadang (98,7%), membolos sekolah (23,3%), berkelahi antar sekolah (6,7%), buang sampah sembarangan (33,3%), membaca buku porno (16,7%), melihat gambar porno (23,3%), menonton film porno (16,7%), mengendarai kendaraan bermotor tanpa SIM (70,0%), kebut-kebutan/mengebut (63,3%), minum-minuman keras (83,3%), kumpul kebo (16,7%), hubungan seks di luar nikah (40,0%), mencuri (46,7%), mencopet (26,7%), menodong (10%), menggugurkan kandungan (6,7%), memperkosa (3,3%), berjudi (33,3%), penyalahgunaan narkoba (73,3%), membunuh (3,3%). Paparan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yang menjadi subjek penelitian melakukan kebohongan, pergi tanpa pamit, membolos, keluyuran, minum-minuman keras, menyalahgunakan narkoba, mengendarai kendaraan tanpa SIM, kebut-kebutan serta berkelahi dengan teman (diambil berdasarkan urutan prosentase yang paling besar).

Perilaku berbohong, pergi keluar rumah tanpa pamit (akibat bujukan teman di facebook ataupun teman sebaya lainnya), membolos, keluyuran, minum-minuman keras, menyalahgunakan narkoba, mengendarai kendaraan tanpa SIM, kebut-kebutan,

berkelahi dengan teman atau antar sekolah, serta depresi, menurut Grieger & Boyd (dalam Prout dan Brown, 1983) termasuk kategori gangguan emosional pada masa anak dan remaja. Sedangkan menurut Morris, Silk, Steinberg, Myers & Robinson (2007) bahwa kasus-kasus tersebut merupakan gambaran dari kurang tepatnya pengelolaan emosi dalam diri seseorang. Hal itu dapat dijelaskan bahwa ketika seseorang gagal mencapai tujuannya, maka ia akan mengalami tekanan psikologis dan akan memilih reaksi emosi yang sesuai dengan kondisi tersebut antara lain dengan melakukan tindakan agresi internal maupun eksternal. Agresi internal, misalnya melakukan perusakan terhadap diri sendiri sampai dengan percobaan bunuh diri. Agresi eksternal, misalnya melakukan perusakan pada lingkungan fisik atau sosial di sekitarnya.

Menurut beberapa sumber kepustakaan, fase remaja lebih mudah tersulut emosinya sehingga mudah melakukan tindakan agresi. Berdasarkan berita di media massa gejala tawuran antar pelajar dan percobaan bunuh diri di Indonesia semakin meningkat bahkan tawuran yang terjadi tidak hanya melibatkan pelajar namun juga orang dewasa. Dengan kata lain, gangguan emosi sudah merebak dimana-mana dan melanda semua tahap perkembangan, tidak hanya pada anak-anak, remaja namun juga pada orang dewasa.

Kondisi yang berlawanan ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Pratisti, Purwati dan Hertinjung (2007) karena anak-anak usia sekolah dasar yang tinggal di perumahan di salah satu kompleks perumahan di kota Solo memiliki kecerdasan emosi yang tinggi. Dimensi yang mendukung kecerdasan emosi adalah kemampuan mengenali emosi diri, kemampuan mengelola emosi, kemampuan memotivasi diri, kemampuan untuk bisa merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain serta kemampuan untuk menjalin relasi social (Goleman, 2004). Dengan kata lain, seseorang yang cerdas secara emosi akan mampu mengelola emosinya secara tepat.

Apabila hasil penelitian tersebut diberlakukan pada kasus sebelumnya maka, kasus tawuran dan percobaan bunuh diri serta menghilangnya remaja putri dari rumah akibat dibawa oleh teman *chatting* melalui *facebook*, tidak banyak terjadi karena sudah memiliki kecerdasan emosi yang tinggi yang secara implicit juga menunjukkan regulasi emosi yang baik.

Gross & Thompson (2006) yang didukung oleh Kalat & Shiota (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi dapat berperan sebagai strategi koping dalam menghadapi tekanan psikologis. Regulasi emosi dipengaruhi oleh lingkungan social di sekeliling individu, misalnya keluarga (Morris, et.al., 2007). Studi metaanalisis yang dilakukan oleh Pratisti (2011) menunjukkan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh kehidupan emosional ibu.

Kehidupan emosional ibu adalah kondisi emosional ketika menghadapi anaknya. Kehidupan emosional di sini secara garis besar dibagi dalam dua hal, yaitu kehidupan emosional positif dan kehidupan emosional negative. Kehidupan emosional negative meliputi tekanan dan depresi yang dirasakan, penolakan terhadap anak, perlakuan yang kurang sesuai, atau sikap negative. Sedangkan kehidupan emosional positif meliputi kehangatan dan kontrol, dukungan yang bersifat suportif, sensitive terhadap reaksi emosi anak, serta gaya pengasuhan yang lekat. Kehidupan emosional ibu dapat dilihat dari ekspresi emosi ketika menghadapi anak atau melalui gaya pengasuhan pada anak (Bocknek et al., 2009; Alink et al., 2009; Robinson et al., 2009; Feng et al., 2007; Fischer et al., 2007; Maughan et al., 2007; Hoffman et al., 2006; Dennis, 2006; Feldman et al., 2004; Chang et al., 2003; Macfie & Swan, 2009; Schulz et al., 2005; Ramsden & Hubbard, 2002; Shipman & Zeman, 2001; Melnick & Hinshaw, 2000; Yagmurlu & Altan, 2010; Morris et al., 2007; Tonyan, H.A., 2005; Shipman et al., 2003). Peran kehidupan emosional ibu terhadap regulasi emosi anaknya cukup kecil, meskipun signifikan. Menurut Morris et al (2007)

kehidupan emosional ibu dapat dilihat melalui *parenting practices, emotional climate of the family* serta karakteristik orang tua.

Menurut Rubin & Mills serta Thomas (dalam Morris et al, 2007), ketika meneliti kehidupan ibu dengan anaknya maka tidak akan terlepas dari unsur karakteristik individu anak itu sendiri, dalam hal ini adalah remaja. Karakteristik individu meliputi temperamen, jenis kelamin serta status perkembangan. Meskipun demikian Kochanska serta Thomas (dalam Morris et al (2007) menyatakan bahwa karakteristik individu yang paling penting adalah sejauhmana kemampuan individu tersebut mampu mengelola emosi negatifnya. Individu yang memiliki reaksi negatif akan cenderung lebih mudah marah, frustrasi, sensitif, gugup, ketakutan serta sedih. Individu dengan kondisi seperti ini termasuk beresiko dalam mengembangkan perilaku dan kondisi emosional yang bermasalah.

Studi multidisiplin sudah dilakukan untuk membahas tentang emosi. Banyak antropolog yang berpendapat bahwa emosi bukan merupakan suatu materi yang layak untuk diteliti karena kurang menyadari bahwa emosi betul betul ada. Para antropolog tersebut juga tidak menyadari bahwa aturan untuk mengekspresikan emosi sangat bervariasi dari satu budaya ke budaya lain, yang kadang-kadang ekspresi tersebut sangat sesuai dengan satu budaya tertentu tetapi sangat tidak sesuai untuk budaya yang lain atau sangat tidak sesuai dengan satu tahap perkembangan tertentu sehingga seseorang yang gagal untuk menyerap kemampuan tersebut akan merasa tidak nyaman. Penelitian tentang emosi lebih banyak difokuskan pada situasi, perilaku serta keyakinan yang mendasari timbulnya emosi, dan bukan pada emosi itu sendiri (Briggs dalam LeVine, 2010). Dengan kata lain, penelitian yang banyak dilakukan tentang emosi bukan sekedar meneliti jenis-jenis emosi saja melainkan berbagai hal yang berkaitan dengan emosi, karena berhubungan dengan situasi, perilaku dan keyakinan maka

hal itu tidak terlepas dari sistem regulasi emosi yang dimiliki oleh seseorang. Penelitian Prihartanti (2004) menunjukkan bahwa pada salah satu budaya, yaitu konsep Suryomentaram, untuk menjadi pribadi yang sehat maka orang tersebut harus menjadi manusia tanpa ciri atau manusia yang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan di sekitarnya. Sedangkan metode yang digunakan adalah mawas diri

Pertanyaan pertama yang timbul adalah sejauhmana peran kehidupan emosional ibu terhadap regulasi emosi pada remaja? Pertanyaan kedua: Apakah pengelolaan emosi bersifat kontekstual, yang berarti dipengaruhi oleh unsur budaya setempat, atau bersifat universal, artinya dapat diaplikasikan di mana saja pada siapa saja? Pertanyaan ketiga: sejauhmana peran karakteristik individu dalam membentuk regulasi emosi pada remaja?

Tujuan penulisan ini adalah mengetahui secara konsep teoritis tentang peran kehidupan emosional ibu, budaya, karakteristik remaja pada regulasi emosi remaja.

Pengertian Regulasi Emosi

Secara sederhana Thompson (1994) menyatakan bahwa regulasi emosi mencakup kemampuan mengontrol status emosi dan perilaku sebagai cara mengekspresikan emosi agar sesuai dengan lingkungan di sekitarnya.

Pengertian regulasi emosi yang lebih kompleks didefinisikan sebagai suatu proses untuk mengenali, menghindari, menghambat, mempertahankan atau mengelola kemunculan, bentuk, intensitas maupun masa berlangsungnya perasaan internal, emosi psikologis, proses perhatian, status motivasional dan atau perilaku yang berhubungan dengan emosi dalam rangka memenuhi afek biologis atau adaptasi social atau meraih tujuan individual (Eisenberg & Spinrad, 2004, p. 134; Eisenberg, 2006). Sedangkan Morris et al (2007) melalui penelaahan terhadap beberapa studi sebelumnya, menyatakan bahwa regulasi

emosi terdiri atas proses internal dan eksternal yang terlibat ketika sedang memulai, mempertahankan serta mengatur kemunculan, intensitas serta ekspresi dari emosi.

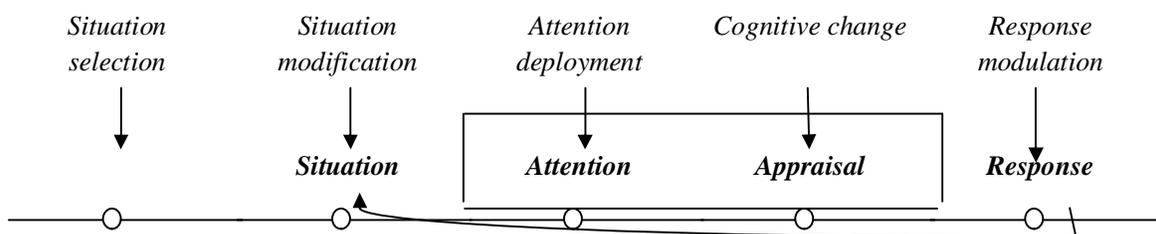
Regulasi emosi melibatkan proses intrinsik maupun ekstrinsik (Gross & Thompson, 2006). Proses intrinsik adalah bagaimana cara seseorang mengelola emosi yang timbul dalam dirinya sendiri; sedangkan proses ekstrinsik adalah bagaimana cara seseorang memengaruhi emosi orang lain. Beberapa hal yang perlu dicatat dalam regulasi emosi adalah (1) seseorang akan meregulasi emosi positif atau negative dengan cara mengurangi atau meningkatkannya. Belum banyak diketahui sejauhmana peran tahap perkembangan terhadap perubahan emosi seseorang, meskipun demikian dalam salah satu penelitian wawancara, orang dewasa awal lebih banyak mengurangi emosi negative dengan mengelola pengalaman dan aspek perilaku dari emosi; (2) meskipun salah satu prototype emosi adalah kesadaran, namun emosi kadang-kadang tanpa melibatkan kesadaran. Regulasi emosi merupakan suatu kontinum yang dimulai dari kesadaran, penuh usaha, dan regulasi yang terkendali kemudian menuju ke ketidaksadaran, kurangnya usaha

dan akhirnya menuju ke regulasi secara otomatis. Pengukuran regulasi emosi otomatis dilakukan melalui perilaku dan pendekatan fisiologis; serta (3) tidak ada bentuk regulasi emosi yang bersifat baik maupun buruk karena dipengaruhi oleh konteks..

Mekanisme regulasi emosi mencakup pengalaman emosional yang spesifik, misalnya amarah, kesedihan, ataupun kesenangan; dinamika emosional yang mencakup intensitas, durasi ataupun labilitas; serta strategi regulasi emosi atau strategi koping yang berhubungan dengan manajemen emosi (Morris et al, 2007).

Strategi Regulasi Emosi

Proses regulasi emosi melalui lima tahap, yaitu (1) *situation selection*; (2) *situation modification*; (3) *attentional deployment*; (4) *cognitive change* serta (5) *response modulation*. Nomor satu sampai empat merupakan *antecedent-focused regulation strategy*, sedangkan nomor lima adalah *respons-focused regulation strategy* (Gross & Thompson, 2006). Pemaparan teorinya dapat dilihat pada gambar di bawah ini (dalam Gross & Thompson, 2006)



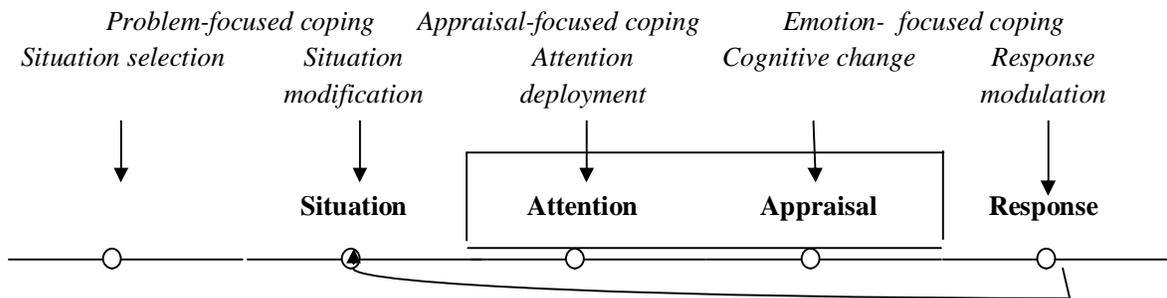
Gambar 1. Proses regulasi emosi

Sementara itu, Kalat (2007) menyatakan bahwa strategi regulasi emosi dapat juga merupakan strategi koping terhadap stress yang dialami seseorang. Lebih lanjut, Kalat menyatakan bahwa ketika seseorang mengalami stress maka ia akan mencari sumber permasalahan dari stress tersebut kemudian mencoba menelaahnya untuk

memberikan penilaian ulang yang lebih sesuai untuk akhirnya memilih strategi emosional yang lebih sesuai. Dengan kata lain, bahwa regulasi emosi merupakan akhir dari suatu proses koping. Proses koping diawali dengan *problem-focused coping*, dilanjutkan dengan *appraisal-focused coping* dan diakhiri dengan *emotion-focused coping*. Model teoritis dari

Kalat ini sering disebut dengan model proses dalam regulasi emosi. Adapun alurnya dapat

digambarkan sebagai berikut. (Kalat, 2007, halaman 301)



Gambar 1. Proses coping

Peran Regulasi Emosi.

Regulasi emosi yang adaptif akan mendorong seorang anak untuk mengembangkan kompetensi yang dimiliki baik dalam bidang akademik maupun relasi sosial. Sebaliknya, regulasi emosi yang kurang optimal akan berdampak pada perilaku eksternalisasi dan internalisasi anak (Cicchetti, Ackerman, & Izzard, 1995; Williford, Calkins, & Keane, 2007). Penelitian pada anak keturunan Afrika Amerika menunjukkan bahwa terdapat asosiasi positif antara ketrampilan regulasi emosi dengan kemampuan akademik maupun kompetensi social (Brody et al., 1999). Hasil penelitian tersebut didukung oleh Morris, A.S., Silk, J.S., Steinberg, L., Myers, S.S. & Robinson, L.R. (2007) yang menyatakan bahwa regulasi emosi berdampak pada kompetensi social yang dimiliki seseorang.

Morris et al (2007) menjabarkan bahwa definisi yang diajukannya mengimplikasikan bahwa regulasi emosi menekankan pada kemampuan seseorang untuk memberikan respon sesuai dengan lingkungan social, adaptif dan fleksibel terhadap tuntutan dan pengalaman emosional yang menekan secara psikologis. Emosi memberikan fungsi ekspresif dan komunikatif, yang menurut kaum fungsionalis, emosi mampu menyediakan energi, memotivasi serta membimbing ke arah fungsi yang lebih adaptif (Campos, Campos, & Barret, 1989). Emosi

negatif yang kuat akan dipandang adaptif ketika berada dalam konteks ancaman atau ketakutan, dorongan emosi yang kuat akan menjadi maladaptive bila tidak sesuai dengan konteks atau tuntutan social. Tujuan objektif dari regulasi emosi adalah memberikan kesempatan belajar pada anak-anak maupun remaja untuk mengelola emosinya sesuai dengan konteks maupun tuntutan social (Eisenberg & Morris, 2002)

Faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi

Menurut pendekatan kognisi sosial, pengalaman emosi dipengaruhi oleh lingkungan social serta sejauhmana individu memberikan penilaian atau pemaknaan terhadap stimulus yang diserapnya agar ia mampu melakukan penyesuaian diri dan meraih *well-being* (Tamir & Mauss, tanpa tahun). Lingkungan social di sekitar individu meliputi keluarga, teman sebaya dan sekolah serta masyarakat. Sedangkan kemampuan individu dalam memberikan penilaian atau pemaknaan terhadap stimulus sangat erat kaitannya dengan fungsi kognitif (Crain, 2007).

Morris et al (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi seorang anak sampai usia remaja dipengaruhi oleh keluarga, media belajar (melalui observasi: modeling dan penularan emosi, serta referensi sosial) serta karakteristik anak itu sendiri. Keluarga dapat

dibedakan menjadi *parenting practices*; *emotional climate of the family*; serta *parent characteristics*. *Parenting practices* contohnya adalah *emotion coaching* dan *reactions to emotion*. Sedangkan *emotional climate of the family* dapat dilihat dari *attachment* atau *parenting style*, *marital relation* dan *expressivity*. Yang dapat dikelompokkan dalam karakteristik orang tua adalah reaktivitas dan regulasi terhadap emosi, kesehatan mental, *familial history*.

Selain fungsi kognitif (Crain, 2007), Morris et al (2007) menambahkan bahwa karakteristik individu meliputi temperamen, jenis kelamin serta status perkembangan. Kochanska serta Thomas (dalam Morris et al (2007) menyatakan bahwa karakteristik individu yang paling penting adalah sejauhmana kemampuan individu tersebut mampu mengelola emosi negatifnya. Individu yang memiliki reaksi negatif akan cenderung lebih mudah marah, frustrasi, sensitif, gugup, ketakutan serta sedih. Individu dengan kondisi seperti ini termasuk beresiko dalam mengembangkan perilaku dan kondisi emosional yang bermasalah

Perkembangan regulasi emosi.

Pendekatan perkembangan menyatakan bahwa kapasitas regulasi emosi seseorang bukan merupakan suatu hal yang stagnan tetapi bersifat dinamik karena akan berubah sejalan dengan bertambahnya pengalaman hidup dan kebijakan yang diperoleh. Regulasi emosi ini bersifat intrinsik maupun ekstrinsik karena berasal dari dalam diri seseorang yang mampu memengaruhi orang lain (Gross & Thompson, 2006; Keller & Otto, 2009; Morris et al, 2007). Dimensi regulasi emosi anak meliputi kemampuan dalam mengelola emosi negative dan dalam kondisi tertekan, frustrasi (Bocknek et al., 2009; Alink et al., 2009; Robinson et al., 2009; Feng et al., 2007; Hoffman et al., 2006; Schulz et al., 2005;); fantasi emosi (Macfie & Swan, 2009); serta ekspresi emosi (Fischer et al., 2007; Maughan et al., 2007). Bowie (2010)

menegaskan bahwa pengukuran regulasi emosi dengan menggunakan *self report* dapat dilakukan pada anak usia 5,5 tahun, ketika anak sedang mengalami kemarahan dan kesedihan.

Posisi regulasi emosi dalam konsep

Goleman. Levine (2008) menyitir pendapat Goleman yang mendefinisikan kecerdasan emosi melalui domain berikut (1) mengetahui emosi seseorang, (2) mengelola emosi, (3) memotivasi diri, (4). mengenali emosi orang lain (empati), dan (5). menjalin relasi social. Individu terlihat berbeda apabila ditinjau dari domain kecerdasan emosi. Seseorang akan unggul dalam relasi social, sedangkan orang yang lain lebih unggul dalam kepedulian diri. Meskipun demikian, ketrampilan yang bersifat emosional dapat dilatihkan dan dipelajari. Cara atau pelatihan yang tepat akan meningkatkan domain kecerdasan emosi yang dibutuhkan. Konsep Goleman ini secara tersirat menunjukkan pentingnya mengelola emosi dalam menjalin relasi social, bahkan kemampuan regulasi emosi dapat menjadi ciri atau karakteristik seseorang.

Posisi regulasi emosi dalam konsep teori

Schachter. Pengalaman emosi di dalam konsep Scachter ini tergantung atas dua hal, yaitu (1) perangsangan otomatis, dan (2) penilaian kognitif terhadap perangsangan tersebut. Apabila seseorang mengalami perangsangan fisiologis, maka ia akan mencari jawabannya melalui lingkungan. Sebagai contoh, ketika seseorang sedang terjebak dalam kemacetan lalu lintas, maka ia akan memberi label perangsangan tersebut sebagai amarah, ketika seseorang sedang mengerjakan ujian yang sangat penting, maka ia kan memberi label pada perangsangan tersebut sebagai kecemasan. Lebih lanjut Schachter menjelaskan bahwa seseorang lebih mempertimbangkan isyarat eksternal dibandingkan isyarat internal ketika membedakan dan memberi label pada emosi yang spesifik. Secara sederhana, Scachter

mencontohkan “Bila saya sedang terangsang (dalam kondisi sensitive) dan anda menjengkelkan maka saya harus marah” atau “bila saya terangsang oleh kebahagiaan yang anda rasakan maka saya akan merasa bahagia juga”

Posisi regulasi emosi dalam pendekatan instrumental (dalam Tamir, 2009). Sesuai dengan pendekatan ini, apa yang diinginkan seseorang tergantung pada kesenangan maupun kebermanfaatannya. Apabila emosi dikelola sebagai alasan yang bersifat instrumental, maka orang akan memilih emosi yang menyenangkan karena tujuannya memperoleh keuntungan jangka pendek. Sebaliknya, apabila seseorang lebih mengutamakan tujuan jangka panjang maka ia akan memilih emosi yang lebih bermanfaat sesuai tujuan meskipun tidak menyenangkan. Contohnya: seorang pelajar yang menginginkan prestasi akademik bagus maka ia akan belajar dengan giat agar tujuannya tercapai, meskipun ia tidak menyukai belajar dengan giat.

Pendekatan ini membedakan antara “*wanting*” dan “*liking*” dalam regulasi emosi untuk mencapai tujuan. “*Wanting*” adalah penggunaan emosi yang sesuai dengan kebutuhan untuk mencapai tujuan jangka panjang, meskipun bukan merupakan emosi yang menyenangkan. Sedangkan “*liking*” adalah pemilihan emosi yang menyenangkan karena lebih kesenangan jangka pendek. Regulasi emosi yang tidak berfungsi secara proporsional akibat adanya keinginan yang tidak tepat. Menurut Pekrun & Stephens (2009), pendekatan instrumental hampir sama dengan strategi koping, karena merupakan dua hal yang *overlap* secara konstrak karena keduanya menyatakan bahwa regulasi emosi digunakan sebagai moderator bagi pencapaian hasil. Istilah koping digunakan untuk merujuk pada perilaku yang dimaksudkan untuk mengurangi stress; pengertian regulasi emosi merujuk pada perilaku yang dimaksudkan untuk menumbuhkan, mengatur atau

mencegah emosi. Apabila suatu perasaan tidak menyenangkan sangat menimbulkan tekanan maka mengelola emosi tersebut menjadi bagian penting dalam domain koping.

Perspektif *control-value* terhadap regulasi emosi. Pekrun & Stephens (2009) mengemukakan teori Control-Value yang merupakan penjelasan lebih dalam dari teori instrumental. Menurut teori ini, emosi, penghargaan terhadap peristiwa yang mendahuluinya, individu, lingkungan serta performansi individu berada pada jalur yang bersifat *reciprocal*. Dengan demikian, kesemua variable tersebut saling mempengaruhi, dan tidak dapat dilihat variable mana yang menjadi penyebab bagi variable lain. Dalam konteks akademik, regulasi emosi mencakup (1) *emotion-oriented regulation* (menentukan target dari emosi, bisa dengan relaksasi atau menelan obat-obatan); (2) *appraisal-oriented regulation* (mengubah penghargaan/penilaian); (3) *regulation of goals and beliefs* (mengubah tujuan capaian, misalnya dengan restrukturisasi kognitif); (4) pelatihan kompetensi yang dimaksudkan untuk memperbaiki strategi belajar; (5) seleksi terhadap tugas dan lingkungan (yang memertemukan antara kompetensi dengan tuntutan lingkungan); (6) *social support seeking* (mencari dukungan social); dan (7) rasa optimis terhadap tugas dan lingkungan (mengelola lingkungan dengan cara mengubah tugas dan iklim prestasi di kelas. Ketujuh strategi tersebut dapat diterapkan pada individu pelajar, meskipun pada *setting* akademik tradisional cukup sulit untuk melakukan modifikasi tugas dan lingkungan.

Perspektif *control-value* mencoba menggambarkan keterkaitan antara anteseden emosi, dengan luarannya. Meskipun demikian, pembahasan tentang peran lingkungan dalam pengelolaan emosi individu kurang dibahas. Padahal Tyson et al (2009) menyatakan bahwa keluarga dan lingkungan sekolah secara bersama-sama akan memengaruhi capaian tujuan siswa, emosi maupun regulasi emosi

mereka. Sebaliknya capaian tujuan siswa, emosi dan regulasinya, akan memengaruhi keluarga dan lingkungan sekolah. Lingkungan bagi siswa adalah orang tua, guru dan teman kelas. Selain itu, perspektif *control-value* lebih banyak menggambarkan fungsi regulasi emosi pada pencapaian prestasi akademik di sekolah, sedangkan fungsi regulasi emosi sebagai strategi koping belum dibahas secara mendalam.

Regulasi emosi dalam konsep Suryomentaram.. Suryomentaram adalah seseorang yang berasal dari Jawa, yang dikenal dengan konsep tentang “rasa”. Rasa adalah perasaan dalam (intuisi) yang merupakan milik setiap orang. Dalam rasa terdapat pencerahan rohani dan pengalaman inti yang bersifat dasariah (Wiryomartono dalam Prihartanti, 2004). Rasa dibedakan menjadi dua, yaitu (1) rasa kramadangsa yang dilekati oleh sifat egoistik; dan (2) rasa manusia tanpa ciri yang merupakan kesadaran yang lebih universal. Seseorang dapat menjadi rasa kramadangsa atau rasa manusia tanpa ciri melalui proses yang panjang karena harus melalui beberapa dimensi. Dimensi pertama adalah juru catat, yaitu manusia akan mencatat segala hal yang berhubungan dengan dirinya melalui proses persepsi. Hasil catatan dari dimensi pertama ini akan berada pada dimensi kedua. Dimensi kedua ini merupakan catatan pengalaman seseorang sejak kecil hingga dewasa, berupa hal-hal yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan, sehingga sering disebut sebagai dimensi emosi. Dimensi ketiga adalah dimensi kramadangsa yang merupakan kesadaran personal dalam fungsi kognisi sehingga bersifat egoistik. Dimensi keempat adalah intuisi manusia yang berfungsi sebagai alat untuk memahami atau merasakan perasaan orang lain. Seseorang akan mencapai dimensi keempat atau tetap pada dimensi ketiga tergantung jalan simpang yang dilaluinya. Penjabarannya adalah sebagai berikut: pada waktu rasa (dalam tingkat emosional) muncul dari catatan seseorang,

maka ia dihadapkan pada pilihan antara mengikuti catatan atau tidak mengikuti catatan (bertindak emosional atau berpikir rasional). Pilihan mengikuti catatan akan mengarah pada rasa kramadangsa yang dilekati oleh sifat egoistik; sedangkan pilihan tidak mengikuti catatan akan mengarah pada manusia tanpa ciri yang merupakan kesadaran yang lebih universal dan bersifat altruistik. Agar jalan simpang menghasilkan pilihan yang sesuai dengan tuntutan lingkungan maka seseorang harus melakukan **mawas diri**. Pengertian mawas diri adalah suatu metode yang digunakan untuk memilah rasa sendiri dengan rasa orang lain untuk meningkatkan kemampuan menghayati rasa orang lain. Dengan mawas diri seseorang akan merasa bahagia, atau senantiasa nyawang karep yang sering berubah-ubah.

Mawas diri yang mengikuti pilihan untuk mengikuti catatan yang berarti lebih emosional akan menghasilkan kramadangsa yang didominasi oleh afek negative (*karep*); sedangkan pilihan untuk tidak mengikuti catatan lebih bersifat rasional dan didominasi oleh afek positif sehingga bersifat *altruistic*. Oleh karena itu, kebahagiaan dapat diraih apabila seseorang mampu memosisikan dirinya secara mandiri dan terbebas dari *karep*. Seseorang akan merasa bahagia apabila mampu menghayati perasaan bahagia yang dirasakan oleh orang lain. Pernyataan ini sejalan dengan pendapat Schachter yang menyatakan bahwa “bila saya terangsang oleh rasa bahagia maka saya akan merasa bahagia”.

Kebahagiaan yang menjadi tujuan akhir individu akan menjadikan individu tersebut memperoleh *subjective well being*. Pencapaian tujuan akhir, dapat ditempuh dengan emosi yang menyenangkan maupun emosi yang bermanfaat meskipun tidak menyenangkan (Bentham dalam Tamir, 2009). Dengan demikian dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa pendekatan Suryomentaram tentang mawas diri merupakan suatu cara yang dapat digunakan seseorang untuk mengelola

emosinya untuk mencapai *subjective well being*.

Prihartanti (2004) menjabarkan secara mendalam tentang konsep mawas diri atau regulasi emosi sesuai konsep Suryomentaram ini namun kurang menjabarkan bagaimana cara mentransmisikan mawas diri atau regulasi emosi ini dalam keluarga atau antara satu individu dengan individu lain. Padahal sejumlah penelitian menunjukkan pentingnya peran lingkungan terhadap regulasi emosi individu ataupun sebaliknya peran regulasi emosi individu terhadap lingkungan. Yang dimaksud lingkungan adalah orang tua, guru atau teman sekelas.

Penelitian yang menunjukkan keterkaitan regulasi emosi seseorang dengan lingkungan.

Gross & Thompson (2006), Morris et al (2007); serta Keller & Otto, (2009) menyatakan bahwa factor kontekstual yang memengaruhi perkembangan seseorang adalah peran *caregiving*, perkembangan kemampuan berbahasa, *setting* serta *cultural values*. *Caregiving* di sini adalah orang tua atau orang tua pengganti apabila orang tua yang sebenarnya berhalangan atau tidak ada. Sedangkan kehidupan emosional orang tua meliputi bagaimana cara mereka mengekspresikan emosi, bagaimana cara mengelola rasa tertekannya baik dalam bentuk stress maupun depresi, kepekaan serta kehangatan yang ditunjukkan ketika bersama anak-anaknya. Perkembangan kemampuan berbahasa berperan dalam memahami dan mengelola emosi. *Setting* adalah situasi yang membingkai luaran ekspresi emosi agar terlihat adaptif atau maladaptive. *Cultural values* adalah nilai-nilai budaya yang menjadi dasar pertimbangan bahwa suatu ekspresi emosi dapat dikategorikan adaptif atau maladaptive. Sementara itu, standar adaptif dan maladaptif dipengaruhi oleh jenis kelamin

Sejumlah studi tentang regulasi emosi mempertimbangkan proses yang terjadi dalam

mengelola emosi, misalnya secara internal meliputi kognisi emosi, perhatian, serta pengelolaan terhadap respon fisiologis, maupun secara eksternal yang mempertimbangkan peran orang tua atau individu lain yang membantu dalam mengelola emosi. Ketika seseorang masih berusia anak, maka regulasi emosi lebih banyak dipengaruhi oleh perilaku dan tritmen yang diberikan oleh orang lain. Ketika usia semakin bertambah, dan anak menjadi semakin berkembang maka peran orang tua dalam membantu mengelola emosi menjadi semakin berkurang karena mulai tergeser oleh peran teman sebaya (Eisenberg & Morris, 2002).

Pendapat yang berbeda dikemukakan oleh Garnefski & Diekstra (1996), yang menyatakan bahwa remaja yang memiliki konflik dengan teman sebaya akan menimbulkan gangguan emosional; sedangkan remaja yang berkonflik dengan orang tua akan cenderung terganggu secara emosional maupun perilaku. Ketika remaja berkonflik dengan teman sebaya, ia akan kembali kepada orang tua untuk mendapatkan rasa aman.

Kehidupan emosional ibu adalah kondisi emosional ketika menghadapi anaknya. Kehidupan emosional ibu secara garis besar dibagi dalam dua hal, yaitu kehidupan emosional positif dan kehidupan emosional negative. Kehidupan emosional negative meliputi tekanan dan depresi yang dirasakan, sikap penolakan terhadap anak, perlakuan yang kurang sesuai, atau sikap negative. Sedangkan kehidupan emosional positif meliputi kehangatan dan control, dukungan yang bersifat suportif, sensitive terhadap reaksi emosi anak, serta gaya pengasuhan yang lekat. Kehidupan emosional ibu dapat dilihat dari ekspresi emosi ketika menghadapi anak atau melalui gaya pengasuhan pada anak (Yagmurlu & Altan, 2010; Bocknek et al., 2009; Alink et al., 2009; Robinson et al., 2009; Macfie & Swan, 2009; Feng et al., 2007; Fischer et al., 2007; Maughan et al., 2007; Morris et al., 2007; Hoffman et al., 2006;

Dennis, 2006; Schulz et al., 2005; Tonyan, H.A., 2005; Feldman et al., 2004; Chang et al., 2003; Shipman et al., 2003; Ramsden & Hubbard, 2002; Shipman & Zeman, 2001; Melnick & Hinshaw, 2000;).

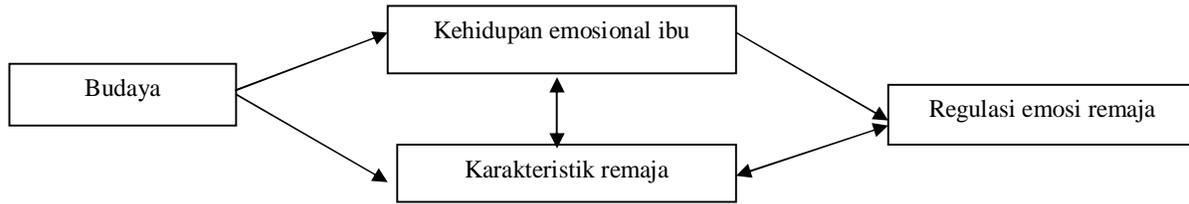
Peran kehidupan emosional ibu dalam perkembangan regulasi emosi anaknya. Pendekatan psikologi perkembangan menyatakan bahwa tahap perkembangan masa bayi sampai remaja akan menentukan masa perkembangan berikutnya. Demikian pula dalam kehidupan emosional. Perlakuan yang tidak tepat dari ibu akan berdampak negative bagi kehidupan maupun regulasi emosi anak. Sebaliknya, perlakuan ibu yang tepat akan mengakibatkan penyesuaian yang adaptif karena mampu mengelola emosinya sesuai dengan situasi dan tuntutan di sekitarnya. Ibu yang mampu memberikan kehangatan, kelekatan dan pendekatan serta sensitivitas terhadap emosi yang ditunjukkan oleh anak akan membuat anak belajar untuk mengelola emosi sehingga mampu mengekspresikan emosinya secara tepat. Ibu yang kurang mendukung terhadap kebutuhan emosional anak, bahkan menolak terhadap kehadiran anak akan mendorong anak untuk mengembangkan regulasi emosi yang kurang adaptif (Gross & Thompson, 2006; Morris et al, 2007; Keller & Otto, 2009).

Peran budaya pada regulasi emosi remaja. Hasil studi metaanalisis terhadap 21 studi yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa (1) ketika ibu mengalami stress dan depresi, ia akan memberikan contoh regulasi emosi yang kurang tepat bagi anaknya sehingga anak akan menunjukkan perilaku

bermasalah juga. Apabila ibu termasuk kategori peminum alkohol dan sering mabuk, maka akan memperlakukan anak secara tidak tepat sehingga anak juga akan belajar tentang perilaku yang tidak tepat bahkan mengembangkan perilaku bermasalah karena akan menjadi peminum juga yang juga mempengaruhi cara mengelola emosinya (Alink et al., 2009, Fischer et al., 2007; Chang et al, 2003; Maughan et al, 2002; Schulz et al., 2005; Ramsden & Hubbard, 2002), dan (2) Respon emosional orang tua terhadap emosi anak yang bersifat suportif dan simpatik akan membuat anak lebih adaptif terhadap emosinya ketika menghadapi situasi yang tiba-tiba berubah, serta menunjukkan kapasitas regulasi emosi yang lebih positif pada masa perkembangan berikutnya (Bocknek et al, 2009; Feng et al, 2008; Gross & Thompson, 2006; Hofmann et al, 2006)

Dari 21 studi yang digunakan untuk meta analisis terdapat dua studi yang menggunakan pendekatan cultural dengan melihat etnis (keturunan Africa Amerika dan Cina) namun kurang dibahas secara mendalam tentang pengaruh etnis ini dalam gaya pengasuhan orang tua maupun pembentukan karakter anak padahal kultur budaya berperan dalam kedua hal tersebut (Morris et al, 2007). Pendapat Prihartanti (2004) berdasarkan hasil penelitiannya menyatakan bahwa unsur kultur budaya berpengaruh dalam model pendidikan yang diterapkan oleh orang tua (*parenting*).

Dengan demikian model teoritis regulasi emosi remaja ditinjau dari kehidupan emosional ibu dan karakteristik remaja serta budaya adalah sebagai berikut.



Gambar 3. Model teoritis regulasi emosi remaja

Simpulan

Regulasi emosi merupakan hal yang penting bagi penyesuaian sosial, prestasi akademik maupun untuk mencapai *well-being*. Regulasi emosi akan terus berproses sepanjang rentang kehidupan.

Masa remaja merupakan masa perkembangan antara masa anak-anak dengan masa dewasa. Ditengarai perpindahan masa tersebut akan membuat gejolak emosi. Meskipun demikian, tidak semua remaja akan mengalami gejolak emosi. Hal itu dipengaruhi oleh kondisi individu serta lingkungan sosial di sekitarnya. Kondisi individu dapat dilihat melalui kemampuan untuk meregulasi emosinya, sedangkan lingkungan sosial dapat dilihat melalui keluarga maupun budaya.

Regulasi emosi remaja dipengaruhi oleh karakteristik individu yang meliputi temperamen, status perkembangan serta jenis kelamin. Remaja yang memiliki temperamen sulit maka akan memiliki regulasi emosi yang negatif; sedangkan remaja yang memiliki

temperamen mudah maka akan memiliki regulasi emosi yang positif. Sedangkan lingkungan sosial yang memengaruhi regulasi emosi remaja antara lain adalah kehidupan emosional ibu serta budaya di sekitarnya. Kehidupan emosional ibu yang positif, bersedia menerima kehadiran anak, memberikan dukungan, sensitif terhadap reaksi emosional anak, memberikan kontrol yang proporsional akan berdampak pada regulasi emosi positif bagi remaja. Kehidupan emosional ibu yang negatif, depresi, peminum alkohol, menolak kehadiran anak, serta kurang sensitif terhadap reaksi emosional anaknya maka akan berdampak pada regulasi emosi negatif pada remaja.

Budaya yang memberikan kesempatan bagi ekspresi emosi akan berdampak pada regulasi emosi remaja yang positif; sedangkan budaya yang kurang memberikan kesempatan bagi ekspresi emosi akan berdampak pada regulasi emosi yang negatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alink, L.R.A., Cicchetti, D., Kim, J., Rogosch, F.A. (2009). Mediating and moderating processes in the relation between maltreatment and psychopathology: Mother-child relationship quality and emotion regulation. *Journal of Abnormal Child Psychology*. Vol. 37, p. 831-843.
- Bocknek, E.L., Brophy-Herb, H.E., Banerjee, M. (2009). Effects of parental supportiveness on toddlers' emotion regulation over the first three years of life in a low-income African American sample. *Infant Mental Health Journal*. Vol. 30 (5), p. 452-476.
- Bowie, B.H.(2010). Emotion regulation related to children's future externalizing dan internalizing behaviors. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*. Vol. 23 (2), p. 74-83. DOI: 10.1111/j.1744-6171.2010.00226.x

- Brody, G.H., Flor, D.L., & Gibson, N.M. (1999). Linking maternal efficacy beliefs, developmental goals, parenting practices, and child competence in rural single-parent African American families. *Child Development*. Vol. 70, 5, p. 1197-1208.
- Campos, J.J., Campos, R.G., & Barrett, K.C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology*. Vol. 25, p. 394-402.
- Campos, J.J., Finkel, C.B., Camres, L. (2004). On the nature of emotion regulation. *Child Development*. Vol. 75, p. 377-394.
- Chang, L., Schwartz, D., Dodge, K.A., McBride-Chang (2003). Harsh parenting in relation to child emotion regulation and aggression. *Journal of Family Psychology*. Vol. 17 (4), p. 598-606.
- Cicchetti, D., Ackerman, B., & Izzard, C. (1995). Emotion and emotion regulation in developmental psychopathology. *Developmental Psychopathology*, Vol. 8, p. 1-12.
- Crain, W. (2005). *Theories of Development. Concepts and Applications*. 5th ed. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Cunningham, J.N., Kliewer, W. & Garner, P.W. (2009). Emotion Socialization, child emotion, understanding and regulation, and adjustment in urban African American families: Differential association across child gender. *Journal of Developmental and Psychopathology*. Vol. 21 (1), p. 261-284).
- Dennis, T. (2006). Emotional self-regulation in preschoolers: The Interplay of child approach reactivity, parenting, and control capacities. *Journal of Developmental Psychology*. Vol. 42, p. 84-97.
- Eisenberg, N., & Morris, A.S. (2002). Children's emotion-related regulation. In H. Reese, & R. Kail (Eds), *Advances in child development and behavior*. Vol. 30, p. 189 – 229. San Diego, CA: Academic Press.
- Eisenberg, N., & Spinrad, T.L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child development*. Vol. 75(2), 334-339.
- Eisenberg, N. (2006). *Emotion-related regulation*. In H.E. Fitzgerald, B.M. Lester, & Zuckerman (eds), *The Crisis in youth mental health: Critical issues & effective programs* . Vol. 1, p. 133-135.
- Feldman, R., Eidelman, A.I., Rotenberg, N. (2004). Parenting stress, infant emotion regulation, maternal sensitivity, and the cognitive development of triplets: A Model for parent and child influences in a unique ecology. *Journal of Child Development*. Vol. 75 (6), p. 1774-1791.
- Feng, X., Shaw, D.S., Kovacs, M., Lane, T., O'Rourke, F.E., Alarcon, J.H. (2008). Emotion Regulation in preschoolers: The Roles of behavioral, inhibition, maternal affective behavior, and maternal depression. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. Vol. 49 (2), p. 132-141.
- Fischer, J.L., Forthun, L.F., Pidcock, B.W., Dowd, D.A. (2007). Parent relationship, emotion regulation, psychosocial maturity and college student alcohol use problems. *Journal of Youth Adolescence*. Vol. 36, p. 912-926.
- Garon, N., Bryson, S.E., Zwaigenbaum, L., Smith, I.M., et al. (2009). Temperament and its relationship to autistic symptoms in a high-risk infant sib cohort. *Journal of Abnormal Child Psychology*. Vol. 37 (1), p. 59-79.
- Gratz, K.L., Tull, M.T., Reynolds, E.K., Bagge, C.L. et al. (2009). Extending extant models of the pathogenesis of borderline personality disorder to childhood borderline personality symptoms: The Role of affective dysfunction, disinhibition, and self-and emotion-regulation deficits. *Journal of Development and Psychopathology*. Vol. 21 (4), p. 1263-1292.
- Gross, J.J. & Thompson, R.A. (2006). *Emotion Regulation: Conceptual foundation*. In J.J. Gross (ed). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.

- Hatfield, e., Rapson, R.L, and Le, Y.L. (tanpa tahun). *Primitive emotional contagion: Recent research*. In J. Decety and W. Ickes (eds). *The social neuroscience of empathy*. Boston, MA: MIT Press.
- Hoffman, C., Crnic, K.A., & Baker, J.K. (2006). Maternal depression and parenting: Implications for children's emergent emotion regulation and behavioral functioning. *Journal of Parenting Science and Practice*. Vol. 6 (4), p. 271-295.
- Hopp, H., Troy, A.S. & Mauss, I.B. (tanpa tahun). The unconscious pursuit of emotion regulation: implication for psychological health. In press; *Cognition and Emotion*.
- Howel, K.H., Graham-Bermann, S.A., Czyn, E., & Lily, M. (2010). Assessing resilience in preschool children exposed to intimate partner violence. *Journal of Violence and Victims*. Vol. 25 (2), p. 150-165.
- Hunter, J.E. & Schmidt, F.L. (2004). *Methods of meta-analysis. Correcting error and bias in research findings*. Thousand Oaks: Sage Publication, Inc.
- Johnson, K.N., Walden, T.A., Conture, E.G. & Karrass, J. (2010). Spontaneous regulation of emotions in preschool children who stutter: Preliminary findings. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*. Vol.53, p. 1478-1495.
- Kalat, J.W. & Shiota, M.N. (2007). *Emotion*. Belmont: Thomson Wadsworth
- Keller, H. & Otto, H. (2009). The Cultural socialization of emotion regulation during infancy. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. Vol. 40, 6, p. 996-1011
- Kennedy, D.E. & Kramer, L. (2008). Improving emotion regulation and sibling relationship quality: The more fun with sisters and brothers program. *Family Relation*. Vol. 57, Iss. 5; p. 567-579.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. Madison Avenue: Oxford University Press.
- LeVine, R.A. (2010). *Psychological Anthropology. A Reader on Self in Culture*. West Sussex: John Wiley & Sons Ltd.
- Lewis, M.D., Granic, I., Lamm, C., Zelazo, P.D. et al. (2008). Changes in the neural bases of emotion regulation associated with clinical improvement in children with behavior problems. *Journal of Developmental and Psychopathology*. Vol. 20 (3), p. 913-940.
- Macfie, J. & Swan, S.A. (2009). Representations of the caregiver-child relationship and of the self, and emotion regulation in the narratives of young children whose mothers have borderline personality disorder. *Journal of Developmental and Psychopathology*. Vol. 21, p. 993-1011.
- Maughan, A., Cicchetti, D., Toth., S.L., Rogosch, F.A. (2007). Early-occurring maternal depression and maternal negativity in predicting young children's emotion regulation and socioemotional difficulties. *Journal aof Abnormal Child Psychology*. Vol. 35, p. 685-703.
- Mauss, I.B. & Butler, E.A. (2010). Cultural context moderates the relationship between emotion control values and cardiovascular challenge versus threat responses. *Journal of Biological Psychology*. Vol. 84, p. 521-530. DOI: 10.1016/j.biopsycho.2009.09.010
- McEwen, C. & Flouri, E. (2009). Father's parenting, adverse life events, and adolescents' emotional and eating disorder symptoms: The Role of Emotion regulation. *Journal of Eur Child Adolesc Psychiatry*. Vol. 18, p. 206-216.
- Melnick, S.M. & Hinshaw, S.P. (2000). Emotion regulation and parenting in AD/HD and comparison boys: Linkages with social behaviors and peer preference. *Journal of Abnormal Child Psychology*. Vol. 28 (1), p. 73-86.
- Morris, A.S., Silk, J.S., Steinberg, L., Myers, S.S. & Robinson, L.R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Journal of Social Development*. Vol. 16 (2), p. 361-388. DOI: 10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x

- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2009). *Human Development. Perkembangan Manusia* (terjemahan Marwensdy, B). edisi 10, buku 2. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Pekrun, R. & Stephens, E.J. (2009). Goals, emotion and emotion regulation: Perspectives of the control-value theory. *Journal of Human Development*. Vol. 52 (6), p. 357-366. DOI: 10.1159/000242349
- Pietromonaco, P.R., Barrett, L.F., & Powers, S.I. (2006). Adult attachment theory and affective reactivity and regulation. In D.K. Snyder, J.A. Simpson, & J.N. Hughes (ed). *Emotion regulation in couples and families: pathways to dysfunction on health*, p. 57-74. Washington D.C.: American Psychological Association.
- Pratisti, W.D., Purwati, & Hertinjung, W.S. (2007). Efektivitas permainan tradisional untuk meningkatkan kecerdasan emosi. *Laporan penelitian: DP2M dan LP2M Universitas Muhammadiyah Surakarta*
- Pratisti, W.D. (2011). Peran kehidupan emosional ibu dalam perkembangan regulasi emosi anak. *Jurnal Humaniora*
- Prihartanti, N. (2004). *Kepribadian sehat menurut konsep Suryomentaram*. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- Prout, H.T. & Brown, D.T. (1983). *Counseling and Psychotherapy with children and adolescents: Theory and practice for school and clinic settings*. Vermont: Clinical psychology Publishing Co., Inc.
- Ramsden, S.R. & Hubbard, J.A. (2002). Family expressiveness and parental emotion coaching: The Role in children's emotion regulation and aggression. *Journal of Abnormal Child Psychology*. Vol. 30 (6), p.657-667.
- Robinson, L.R., Morris, A.S., Heller, S.S., Scheeringa, M.S., Boris, N.W., Smyke, A.T. (2009). Relation between emotion regulation, parenting, and psychopathology in young maltreated children in out of home care. *Journal of Child Family Study*. Vol. 18. p. 421-434.
- Schulz, M.S., Waldinger, R.J., Hauser, S.T. & Allen, J.P. (2005). Adolescents' behavior in the presence of interparental hostility: Developmental and emotion regulatory influences. *Journal of Developmental and Psychopathology*. Vol. 17, p. 498-507.
- Shipman, K.L. & Zeman, J. (2001). Socialization of children's emotion regulation in mother-child dyads: A Developmental psychopathology perspective. Vol. 13, p. 317-336.
- Southam-Gerow, M.A. & Kendall, P.C. (2002). Emotion regulation and understanding implications for child psychopathology and therapy. *Clinical Psychology Review*. Vol. 22, p. 189-222. PII: S0272-7358(01)00087-3.
- Tamir, M. (2009). What do people want to feel and why? Pleasure and utility in emotion regulation. *Current Directions in Psychological Science*. Vol. 18 (2), p. 101-105.
- Tamir, M. & Mauss, I.B. (tanpa tahun). Social cognitive factors in emotion regulation; Implications for well-being. *Emotion regulation and well-being*. Springer.
- Teti, D.M. (2005). *Handbook of research Methods in Developmental Science*. Victoria: Blackwell Publishing Ltd.
- Thompson, R.A. (1994). Emotion Regulation: A theme in search definition (pp. 25-52). *Monograph of the Society for Research in Child Development*, 59 (2-3, Serial No.240).
- Tonyan, H.A. (2005) Coregulating distress: Mother-child interactions around children's distress from 14 to 24 months. *International Journal of Behavioral Development*. Vol. 29, p. 433-444.

- Troy, A.S., Wilhelm, F.H. Shallcross, A.J. & Mauss, I.B. (2010). Seeing the Silver lining: Cognitive reappraisal ability moderates the relationship between stress and depressive symptoms. *American Psychological Association*. 1528-3542/10/S12.00. DOI: 10.1037/a0020262.
- Tyson, D.F., Linnenbrink-Garcia, L., & Hill, N.E. (2009). Regulating debilitating emotions in the context of performance: Achievement goal orientations, achievement-elicited emotion, and socialization context. *Journal of Human Development*. Vol. 52 (6), p. 329-357.
- Weiten, W.(2008). *Psychology. Themes & Variations*. Belmont: Thomson Higher Education.
- Yagmurlu, B. & Altan, O. (2010). Maternal socialization and child temperamen as predictors of emotion regulation in Turkish preschooler. *Journal of Infant and Child Development*. Vol. 19 (3), p. 275.