

**PERAN ORANGTUA
DALAM PERKEMBANGAN KEMAMPUAN REGULASI EMOSI ANAK
: MODEL TEORITIS**

Wiwien Dinar Pratisti

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

wiwienpratisti@yahoo.com

Abstraksi. Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengenali, mempertahankan, mengelola kemudian memilih ekspresi emosi yang paling sesuai dengan situasi di sekitarnya. Kemampuan regulasi emosi bukan hanya ditentukan oleh kondisi internal individu melainkan dipengaruhi oleh lingkungan sosial di sekitarnya. Lingkungan yang pertama dan utama bagi individu adalah keluarga. Keluarga terdiri atas ibu dan ayah dan saudara kandung, meskipun peran utama dipegang oleh ibu dan ayah. Tulisan ini berusaha memaparkan suatu model teoritis tentang peran orangtua dalam perkembangan kemampuan regulasi emosi anak dengan melakukan telaah jurnal dan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Berbagai penelitian telah dilakukan yang hasilnya menunjukkan bahwa peran orangtua di dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi dapat dibedakan menjadi tiga hal, yaitu sebagai model, pendidik dan penyedia atau pencipta iklim emosional.

Kata kunci: peran orangtua, regulasi emosi anak, model teoritis

Emosi dapat menyebabkan perubahan perilaku, mempengaruhi ketepatan dalam pengambilan keputusan, mempengaruhi daya ingat terhadap suatu peristiwa penting sekaligus dapat memfasilitasi interaksi sosial (Gross, 1998). Emosi dapat membantu kehidupan individu namun juga dapat melukai apabila terjadi pada waktu dan intensitas yang tidak tepat. Respon emosional yang tidak tepat akan membawa implikasi pada kondisi patologis, kesulitan dalam relasi sosial bahkan dapat menyebabkan timbulnya penyakit fisik (Gross, & Thompson, 2006). Contoh kasus

tentang ketidaktepatan respon emosional adalah tawuran yang diawali dari saling ejek ketika pertandingan olah raga antar kelas. Seorang anak yang membolos sekolah yang disebabkan oleh ketidaksukaannya terhadap mata pelajaran yang seharusnya diikuti. Seorang anak yang berusaha bunuh diri ketika dinyatakan tidak lulus ujian nasional. Seorang anak sekolah dasar yang berani membunuh teman bermainnya akibat uang seribu rupiah. Menurut Morris, Silk, Steinberg, Myers & Robinson (2007), kasus-kasus tersebut tidak akan terjadi apabila seseorang mampu mengelola atau

meregulasi emosinya secara tepat. Regulasi emosi yang tepat akan mendorong seorang anak untuk mengembangkan kompetensi yang dimiliki baik dalam bidang akademik maupun relasi sosial. Penelitian pada anak keturunan Afrika Amerika menunjukkan bahwa terdapat asosiasi positif antara ketrampilan regulasi emosi dengan kemampuan akademik maupun kompetensi sosial (Brody et al., 1999; Morris et al., 2007). Sebaliknya, regulasi emosi yang kurang tepat akan berdampak pada perilaku eksternal dan internal anak. Perilaku eksternal contohnya adalah agresi; sedangkan perilaku internal adalah depresi, kecemasan atau stress (Cicchetti, Ackerman, & Izzard, 1995; Williford, Calkins, & Keane, 2007). Pertanyaannya adalah mengapa ada orang yang mampu meregulasi emosi secara tepat, tetapi ada juga orang yang tidak mampu mengelola emosi secara tepat?

Menurut Lyubomirskiy & Lepper (1999), kondisi emosional seseorang ditentukan oleh faktor keturunan, situasi dan lingkungan serta kemampuan orang yang bersangkutan untuk mengontrol. Berdasarkan prosentasenya ditunjukkan bahwa 50% kondisi emosional individu ditentukan oleh faktor bawaan, 10% dari situasi dan lingkungan sedangkan 40% berasal dari kemampuan individu untuk mengontrol atau meregulasi emosinya. Dengan demikian dapat dilihat bahwa peran orangtua terhadap kemampuan regulasi

emosi sangat signifikan, baik secara biologis maupun sosial. Pada tulisan ini lebih mengutamakan peran orangtua secara sosial, dengan pertimbangan bahwa 50% kondisi emosional individu masih dapat dikelola melalui intervensi dari lingkungan sosial atau situasi di luar individu. Meskipun demikian, pertanyaan selanjutnya yang kemudian muncul adalah sejauhmana peran orangtua dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi anak?

Menurut Goodman & Gotlieb (1999), mekanisme transmisi kondisi emosional dan kemampuan meregulasi emosi dari orangtua kepada anak dapat terjadi melalui empat jalur, yaitu (1) keturunan, (2) gangguan sistem syaraf sejak lahir, (3) paparan perilaku, dan (4) situasi atau lingkungan yang diciptakan oleh orangtua. Orangtua yang depresi, terdapat kecenderungan untuk memiliki anak yang lebih mudah mengalami depresi juga (Alink, Cicchetti, Kim & Rogosch, 2009), orangtua yang sering meminum alkohol cenderung ditiru oleh anak-anaknya sehingga menjadi pecandu alkohol (Arata, Stafford, & Tims, 2003), sebaliknya orangtua yang hangat dan penuh penerimaan membuat anak lebih mudah menjalin relasi sosial dan merasa bahagia (Chaplin, Cole, Zahn & Waxler, 2005), orangtua yang dekat secara emosional membuat anak menjadi lebih percaya diri, mandiri, merasa kompeten, berprestasi di sekolah, memiliki harga diri yang tinggi, terhindar dari depresi dan jarang

menunjukkan perilaku bermasalah (Rice & Dolgin, 2008), serta orangtua yang menerapkan pola asuh otoritatif (demokratis) membuat anak kurang tertarik untuk mengonsumsi obat-obatan (Fletcher & Jefferies, 2004). Sementara itu Morris et al (2007) menyatakan bahwa peran orangtua terhadap kemampuan regulasi emosi pada anak dapat ditelusuri dari sejauhmana aktivitas orangtua dalam menumbuhkembangkan kemampuan regulasi emosi anak. Peran orangtua dapat dilakukan secara aktif maupun pasif, sengaja atau tidak sengaja. Secara terinci, peran orangtua juga dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu sebagai model, sebagai pendidik dan sebagai pencipta iklim emosional dalam keluarga.

Berdasarkan paparan sebelumnya menunjukkan bahwa peran orangtua terhadap kemampuan regulasi emosi anak-anaknya dapat dilihat dari sisi biologis maupun sosial psikologis. Peran biologis dapat ditelusuri berdasarkan garis keturunan atau kerusakan syaraf yang terjadi pada anak. Namun pendekatan biologis terkesan sangat menghakimi karena seseorang yang memiliki garis keturunan emosional maka akan lebih mudah menjadi emosional karena regulasi emosinya rendah, padahal tidak semua orang yang memiliki garis keturunan emosional akan menjadi emosional pula. Oleh karena itu, pendekatan yang lebih sesuai adalah pendekatan psikologi positif yang memandang individu dari perspektif

positif (*positive psychology*). Artinya seseorang yang memiliki garis keturunan negatif belum tentu akan menjadi negatif karena memperoleh perlakuan lingkungan yang tepat termasuk di sini adalah perlakuan dari orangtua. Seperti yang dinyatakan oleh Bandura (dalam Santrock, 2009) bahwa kemampuan regulasi emosi tidak muncul secara tiba-tiba melainkan hasil belajar berdasarkan pengamatan terhadap orang lain atau lingkungan. Orang lain atau lingkungan sosial yang paling dekat dengan remaja adalah orangtuanya sendiri. Oleh karena itu, pertanyaan selanjutnya adalah peran orangtua yang seperti apa yang menunjang kemampuan regulasi emosi anak.

Tinjauan Pustaka

Regulasi emosi 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 sosial atau meraih tujuan individual (Eisenberg & Spinrad, 2004, p. 134; Eisenberg, 2006). Pengertian tersebut dapat dimaknai bahwa regulasi emosi merupakan usaha yang dilakukan individu untuk mengelola emosinya dalam rangka meraih tujuan dan melakukan adaptasi terhadap situasi yang dihadapi yang melibatkan unsur intrinsik

dan ekstrinsik. Unsur intrinsik meliputi kemampuan kognitif, sedangkan unsur ekstrinsik adalah situasi yang dihadapi. Menurut Bosse, Pontier & Treur (2007), situasi yang dihadapi kadang-kadang menuntut seseorang untuk tidak mengekspresikan emosinya secara bebas melainkan menekannya ke bawah sadar atau mengekspresikannya dengan cara yang bertolak belakang dengan kondisi emosional yang dialami. Ekspresi emosi yang bertolak belakang dengan kondisi emosional yang sebenarnya disebut dengan istilah *masking*.

Regulasi emosi juga dapat dimaknai sebagai strategi koping yang dilakukan oleh seseorang ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan (Kalat & Shiota, 2007). Regulasi emosi yang berfungsi sebagai strategi koping melalui tahapan-tahapan tertentu, yang diawali oleh usaha seseorang untuk mengatasi masalah dengan melihat sumber permasalahan yang sebenarnya, melakukan penilaian terhadap situasi dan diakhiri dengan pemecahan masalah secara emosional. Ketika seseorang menghadapi situasi atau permasalahan yang menekan secara psikologis maka yang bersangkutan akan berusaha untuk mencari sumber permasalahan. Setelah menemukan permasalahan sebenarnya, orang tersebut akan berusaha untuk menilai dan menimbang dari berbagai perspektif dan pengalamannya. Hasil penilaian dan pertimbangan menghasilkan perubahan cara pandang yang lebih positif sehingga

seseorang menjadi lebih optimis dalam menghadapi situasi atau permasalahan yang dihadapi dan terbebas dari perasaan tertekan. Meskipun demikian, hasil penilaian dan pertimbangan juga dapat menghasilkan cara pandang yang lebih pragmatis, dengan menyerahkan dan memasrahkan pada kekuatan di luar dirinya (misalnya Tuhan, Allah SWT, nasib).

Regulasi emosi secara kognitif, menurut Garnefski & Kraaij (2007) merupakan strategi mengelola emosi yang dilakukan dengan memikirkan atau melakukan penilaian terhadap situasi yang menekan. Ketika menghadapi situasi yang menekan maka seseorang akan berpikir dan menilai situasi tersebut dari berbagai pertimbangan, antara lain pengalaman masa lalunya. Seseorang yang mampu berpikir positif dan menilai situasi secara tepat menunjukkan regulasi emosi yang lebih positif. Sebaliknya seseorang yang kurang mampu berpikir positif akan menunjukkan regulasi emosi yang negatif.

Dengan demikian dapat diartikan bahwa regulasi emosi merupakan strategi mengelola emosi yang dilakukan seseorang ketika menghadapi situasi yang menekan. Strategi yang dipilih berupa berpikir positif atau berpikir negative. Seseorang dinyatakan mampu meregulasi emosi dengan baik apabila mampu berpikir positif ; sedangkan seseorang dinyatakan kurang mampu mregulasi emosi secara positif apabila kurang mampu berpikir positif.

Strategi regulasi emosi. Menurut Gross & Thompson (2006), strategi regulasi emosi merupakan suatu proses berpikir yang dilakukan seseorang ketika menghadapi situasi yang emosional. Strategi regulasi emosi dapat dilakukan dengan menilai secara lebih positif atau menekan kondisi emosional dan mengekspresikannya secara berbeda dari kondisi emosional yang dirasakan. Langkah-langkah dalam proses berpikir tersebut meliputi (1) memilih situasi yang lebih kecil resiko emosionalnya; (2) melakukan modifikasi situasi; (3) memilih situasi yang lebih menarik; (4) menilai atau menimbang sisi positif dari situasi emosional; dan (5) mengekspresikan emosi sesuai situasi.

Garnefski & Kraaij (2007) mengelompokkan strategi regulasi emosi dalam sembilan jenis strategi, yaitu (1) kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri (*self blame*); (2) bersedia menerima permasalahan yang dihadapi (*acceptance*); (3) kecenderungan untuk memikirkan terus menerus pengalaman negatif (*ruminantion*); (4) kecenderungan untuk memikirkan hal lain yang lebih menyenangkan (*positive refocusing*); (5) kecenderungan berpikir untuk fokus pada rencana awal (*refocus on planning*); (6) kecenderungan untuk menyeleksi permasalahan berdasarkan tingkat keseriusan (*putting into perspective*); (7) menganggap bahwa pengalaman negatif merupakan suatu teror (*catastrophizing*); (8) kecenderungan untuk menyalahkan

orang lain (*blaming others*); dan (9) berpikir secara positif (*cognitive reappraisal*).

Menurut hasil penelitian Gilbert (2010), strategi regulasi emosi versi Garnefski & Kraaij dapat dikelompokkan menjadi tiga, yaitu (1) strategi regulasi emosi adaptif, meliputi berpikir positif, focus pada rencana awal, dan kecenderungan untuk memikirkan hal-hal yang lebih menyenangkan; (2) strategi regulasi emosi yang kurang adaptif bagi diri sendiri, meliputi kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri, kecenderungan untuk memikirkan terus menerus peristiwa negative yang dialami; dan (3) strategi regulasi emosi yang kurang adaptif bagi orang lain, meliputi kecenderungan untuk menyalahkan orang lain, menganggap bahwa pengalaman negatif merupakan suatu teror.

Dampak regulasi emosi. Strategi regulasi emosi yang tidak tepat akan berdampak negatif; sedangkan strategi regulasi emosi yang tepat akan berdampak positif. Contoh strategi regulasi emosi yang tidak tepat ditunjukkan oleh hasil penelitian Öngen (2010). Dalam penelitiannya Öngen (2010) menjelaskan bahwa remaja putri yang sering menyalahkan orang lain sebagai sumber permasalahan yang dihadapi menunjukkan kecenderungan untuk mengalami depresi. Remaja putra yang sering menyalahkan diri sendiri dan mengingat terus pengalaman emosional negatif cenderung lebih mudah mengalami

depresi. Baik remaja putra maupun putri yang sering merasa terteror oleh pengalaman negatif cenderung lebih mudah mengalami depresi.

Hasil penelitian Gilbert (2010) menunjukkan bahwa remaja yang sering menyalahkan diri sendiri, mengingat terus pengalaman emosional negatif, menganggap bahwa pengalaman negatif merupakan suatu terror, dan sering menyalahkan orang lain cenderung lebih mudah mengalami depresi; sedangkan remaja yang cenderung memikirkan hal lain yang lebih menyenangkan, mampu fokus kembali pada rencana awal, berpikir positif dan mampu menyeleksi peristiwa berdasarkan tingkat keseriusannya akan membuat remaja terhindar dari depresi.

Regulasi emosi yang tepat berkorelasi secara signifikan dengan kesejahteraan subjektif. Strategi regulasi emosi yang tepat membuat seseorang mampu menyeimbangkan emosi positif dan negatif dan merasa puas terhadap berbagai segi kehidupannya (Amone-P'Olak, Garnefski, Kraaij & Kashdan, 2007; Garnefski, Koopman, Kraaij & ten Cote, 2008). Sebaliknya, strategi regulasi emosi yang tidak tepat akan menimbulkan kecemasan dan depresi (Tortella-feliu, Balle & Sesé, 2010). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa dampak regulasi emosi dapat bersifat positif (menimbulkan kesejahteraan subjektif) maupun negatif (menimbulkan kecemasan atau depresi).

Faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi. Menurut Goodman & Gotlib (1999), kemampuan regulasi emosi merupakan kemampuan yang ditransmisikan dari orangtua kepada anak-anaknya. Mekanisme transmisi melalui (1) faktor keturunan; (2) keberfungsian sistem syaraf; (3) frekuensi paparan; dan (4) konteks situasi. Sedangkan Morris et al (2007) menyatakan bahwa di dalam konteks keluarga maka peran orangtua terhadap regulasi emosi anaknya dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu (1) sebagai figur model; (2) sebagai pendidik regulasi emosi; dan (3) sebagai pencipta iklim emosional di dalam keluarga.

Landasan teoritis. Kemampuan regulasi emosi bukanlah kemampuan yang datang dengan tiba-tiba melainkan suatu proses yang melibatkan interaksi antara individu dengan lingkungannya (Bandura dalam Santrock, 2009). Dengan demikian, kemampuan regulasi dipengaruhi oleh unsure internal dan eksternal. Unsur internal antara lain berupa temperamen; sedangkan unsur eksternal berupa lingkungan. Lingkungan sosial yang paling dekat dengan remaja adalah keluarga. Menurut Morris et al (2007), peran keluarga dalam kemampuan regulasi emosi anak dapat ditelusuri melalui tiga jalur, yaitu sebagai model, pendidikan, dan pencipta iklim emosional dalam keluarga.

Morris et al (2007) menjelaskan bahwa kemampuan regulasi emosi orangtua

dapat menjadi model atau contoh bagi anaknya. Orangtua yang emosional akan membuat anak-anaknya menjadi emosional pula. Hal itu bukan karena faktor keturunan melainkan frekuensi atau tingkat paparan contoh emosional. Mekanisme proses peniruan model, menurut Bandura (dalam Crain, 2005) melalui empat tahap, yaitu (1) adanya perhatian; (2) menyimpan informasi yang diterima; (3) perubahan perilaku; dan (4) terjadi penguatan sehingga terdapat kecenderungan untuk mengulang perilaku. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa orangtua yang depresi, terdapat kecenderungan untuk memiliki anak yang lebih mudah mengalami depresi juga (Alink, Cicchetti, Kim & Rogosch, 2009), orangtua yang sering meminum alkohol cenderung ditiru oleh anak-anaknya sehingga menjadi pecandu alkohol (Arata, Stafford, & Tims, 2003).

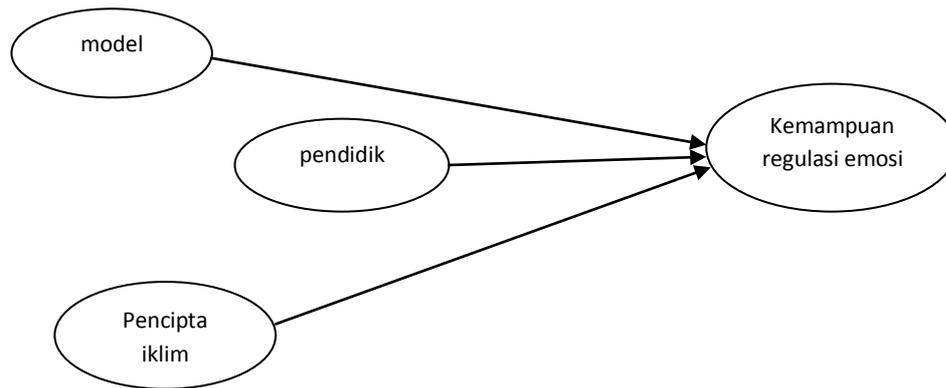
Orangtua juga berperan sebagai pendidik bagi kemampuan regulasi emosi anaknya. Morris et al (2007) menjelaskan bahwa orangtua berperan aktif dalam menumbuhkan kemampuan regulasi emosi anaknya. Adapun peran aktif tersebut diwujudkan dalam (1) pengarahan untuk meregulasi emosi; (2) bereaksi terhadap situasi emosional; (3) memberikan dorongan terhadap anaknya untuk mengontrol emosi; (4) memberikan sugesti; dan (5) memilihkan situasi emosional minimal. Hasil penelitian yang menunjang peran orangtua sebagai pendidikan bagi kemampuan regulasi emosi

anaknya ditunjukkan bahwa orangtua yang mampu mendidik anaknya akan menumbuhkan kemampuan regulasi emosi yang tepat; sedangkan orangtua yang kurang tepat dalam mendidik anaknya akan menimbulkan ketidaktepatan dalam regulasi emosi bagi anaknya (Alink, et al , 2009; Bockneck, Brophy-Herb & Banerjee, 2009, Buckholdt, Parra & Jobbe-Shileds, 2010; Burns, Fisher, Jackson & Harding, 2012; Feng, Shaw, Kovacs, Lane, O'Rourke & Alarcon, 2008; Macfie,& Swan, 2009; Maughan, Cicchetti & Toth, 2007; McEwen & Flourie, 2009; Robinson, Morris, Heller-Cheeringa, Boris & Smyke, 2009).

Peran orangtua sebagai pencipta iklim emosional keluarga. Menurut Morris et al (2007), iklim emosional keluarga dapat dibentuk berdasarkan gaya pengasuhan yang diterapkan, kelekatan hubungan antara orangtua anak, kebebasan keluarga dalam mengekspresikan emosi, kebebasan yang diterapkan bagi anak-anaknya untuk mengekspresikan emosinya dan keharmonisan keluarga. Menurut Berns (2007), orangtua yang hangat, penuh penerimaan dan sensitif terhadap kebutuhan anaknya akan membuat anak merasa lebih nyaman secara emosional sehingga akan lebih mudah melakukan regulasi emosi secara tepat. Dalam konteks hubungan keluarga, keluarga yang harmonis adalah keluarga yang hangat, terdapat kelekatan emosional, konflik minimal, dan komunikasi lancar. Keluarga yang harmonis akan

menumbuhkan kemampuan regulasi emosi yang tepat (Harold, Shleton, Goeke-Morey & Cumming, 2004; Schulz, Waldineger, Hauser, & Allen, 2005; Steinberg & Silk dalam Bornstein, 2002).

Dengan demikian, peran orangtua dalam perkembangan kemampuan regulasi emosi anaknya secara teoritis dapat digambarkan sebagai berikut



Gambar 1. Model teoritis peran orangtua dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi anaknya

Dalam tulisan ini metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur. Adapun materi yang diambil adalah buku teks, handbooks, maupun jurnal penelitian. Literatur dalam bentuk buku terdapat 8 buah; sedangkan jurnal yang digunakan terdapat 15 buah. Buku teks digunakan untuk menelusuri teori dan hasil-hasil penelitian yang menyertainya; sedangkan jurnal digunakan untuk mencari penguat bagi teori yang telah disusun.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan telaah literatur yang dilakukan menunjukkan bahwa peran orangtua dapat ditelusuri melalui peran pasif atau aktif dalam mengembangkan

kemampuan regulasi emosi anak-anaknya. Peran pasif orangtua dapat dilihat pada hasil penelitian Alink et al (2009), bahwa orangtua yang depresi menunjukkan kecenderungan pada anaknya untuk mengalami depresi; sedangkan penelitian Arata et al (2003) menunjukkan bahwa orangtua yang sering meminum alkohol cenderung ditiru oleh anak-anaknya sehingga menjadi pecandu alkohol.

Penelitian Alink, et al (2009); Bockneck, Brophy-Herb & Banerjee (2009); Buckholdt, Parra & Jobbe-Shileds (2010); Burns, Fisher, Jackson & Harding (2012); Feng, Shaw, Kovacs, Lane, O'Rourke & Alarcon (2008); Macfie, & Swan (2009); Maughan, Cicchetti & Toth (2007);

McEwen & Flourie (2009); Robinson, Morris, Heller-Cheeringa, Boris & Smyke (2009) menunjukkan bahwa pendidikan emosional orangtua berperan secara signifikan terhadap kemampuan regulasi emosi anaknya. Pendidikan yang tepat akan mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang tepat pula.

Penelitian yang dilakukan oleh Harold, Shleton, Goeke-Morey & Cumming, (2004); Schulz, Waldiniger, Hauser, & Allen (2005); Steinberg & Silk (dalam Bornstein, 2002). Menunjukkan bahwa iklim emosional keluarga yang hangat, penuh penerimaan, dan harmonis akan mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang tepat pada anak-anak yang terdapat dalam keluarga tersebut.

Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa peran orangtua dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi anaknya dapat dilakukan dalam tiga bentuk, yaitu sebagai model, pendidik dan pencipta iklim emosional dalam keluarga.

Simpulan dan Saran

Keluarga merupakan sarana pertama dan utama bagi tumbuh kembang anak. Figur utama dalam keluarga adalah orangtua dan anak. Peran orangtua terhadap tumbuh kembang anak dapat ditelusuri melalui peran pasif, dan peran aktif. Peran pasif

sebagai model; sedangkan peran aktif sebagai pendidik dan pencipta iklim emosional dalam keluarga. Berdasarkan hasil penelusuran literatur dapat dilihat pentingnya peran orangtua bagi perkembangan kemampuan regulasi emosi anaknya. Padahal kemampuan regulasi emosi yang tepat akan menumbuhkan kesejahteraan subjektif, dan kemampuan regulasi emosi negative akan berdampak pada perilaku negative atau kecenderungan untuk mengalami kecemasan atau depresi. Oleh karena itu, penting bagi orangtua untuk menyadari perannya dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi anaknya.

Adapun cara yang dapat dilakukan untuk mengembangkan regulasi emosi yang tepat bagi anaknya adalah memberikan teladan atau contoh pengelolaan emosi yang baik, misalnya tidak mengekspresikan amarah secara membabi buta melainkan lebih terkontrol; memberikan pengarah dan bimbingan pengelolaan emosi yang tepat, misalnya mengingatkan anaknya ketika mengekspresikan amarah secara berlebihan; dan menciptakan iklim emosional yang baik, misalnya menciptakan keluarga yang penuh kasih sayang, lekat secara emosional, jarang bertengkar, atau memberikan kesempatan bagi anak-anaknya untuk menyuarkan apa yang dirasakan.

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*, 37, 831-843
- Amone-P'Olak, K., Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). Adolescents caught between fires: cognitive emotion regulation in response to war experiences in Northern Uganda. *Journal of Adolescence*, 30 (4), 655-669
- Arata, C.M., Stafford, J. & Timms, M.S. (2003). *Adolescence*. 2003 Fall;38(151):567-79
- Berns, R.M. (2007). *Child, family, school, community. Sosialization and support*. 7th ed. Belmont: Thomson Higher education.
- Bockneck, 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*, 30 (5), 452-476
- Bornstein, M.H. (2002). *Handbook of Parenting. Children and Parenting*. 2nd ed. vol. 1. New Jersey: Laurence Erlbaum Associates, Inc.
- 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*, 70 (5), 1197-1208
- Buckholdt, K.E., Parra, G.R., & Jobe-Shields, L. (2010). Emotion dysregulation as a mechanism through which parental magnification of sadness increases risk for binge eating and limited control of eating behavior. *Eating Behavior*, 11, 122-126. DOI: 10.1016/j.eatbeh.2009.10.003
- Crain, W. (2005). *Theories of Development. Concepts and applications*. 5th ed. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Eisenberg, N., & Morris, A.S. (2002). Children's emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 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*, 1, 133-135.
- Eisenberg, N., Morris, A.S., & Spinrad, T.L. (2005). *Emotion-related regulation: the construct and its measurement. Handbook of Research Methods in Developmental Science*. Victoria: Blackwell Publishing
- 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.
- Eisenberg, N., Vidmar, M., Spinrad, T.L., Egum, N.D., Edwards, A., Gaertner, B. & Kupfer, A. (2010). Mothers' teaching strategies and children's effortful control: a longitudinal study. *Developmental psychology*. Vol. 46(5), p. 1294-1308.
- Eisenberg, N., Spinrad, T.L., Egum, N.M., Silva, K.M., Reiser, M., Hofer, C., Smith, C.L., Gaertner, B.M., Kupfer, A., Popp, T., Michalik, N. Relation among maternal socialization,

- effortful control, and maladjustment in early childhood. *Development and psychopathology*. Vol. 22(3), p. 507-525.
- 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.
- Garnefski, N., Koopman, H., Kraaij, V. & ten Cate, R. (2009). Brief report: Cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease. *Journal of adolescence*. 32 (2): 449-454.
- Garnefski, N. & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire-development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*. Vol. 41.p. 1045-1053. DOI: 10.1016/j.paid.2006.04.010
- Garnefski, N. & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation. Psychometric Features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*. Vol. 23 (3).p. 141-149. DOI: 10.1027/1015-5759.23.3.141.
- Garnefski, N. & Kraaij, V. (2010). Do cognitive coping and goal adjustment strategies used shortly after myocardial infarction predict depressive outcomes 1 year later? *The Journal of Cardiovascular Nursing*. Vol 25(5), p. 383-389.
- Goodman, S.H., & Gotlib, I.A. (1999). Risk for psychopathology in children of depressed mothers: A Developmental model for understanding mechanism of transmission.
- Gross, J.J. & Thompson, R.A. (2006). Emotion Regulation: Conceptual foundation. In J.J. Gross (ed). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Gross, J.J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Harold, G.T., Shelton, K.H., Goeke-Morey, M.C. & Cummings, E.M. (2004). Marital conflicts, child emotional security about family relationship and child adjustment. *Sosial Development*. Vol.13(3), p. 350-376
- Kalat, J.W. & Shiota, M.N. (2007). *Emotion*. Belmont: Thomson Wadsworth
- Kashdan, T.B. (2007). New developments in emotion regulation with an emphasis on the positive spectrum of human functioning. *Journal of Happiness Studies*. Vol 8, p. 303-310. DOI: 10.1007/s10902-006-9013-6.
- 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 of Abnormal Child Psychology*. Vol. 35, p. 685-703.
- 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 Sosial Development*. Vol. 16 (2), p. 361-388. DOI: 10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x
- Öngen, D.E. (2010). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression and submissive behavior: gender and grade level differences in Turkish adolescents. *Procedia Sosial and Behavioral Sciences*, 9, 1516-1523. DOI: 10.1016/j.sbspro.2010.12.358

- 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.
- Rice, F.P. & Dolgin, K.G. (2008). *The Adolescent. Development, Relationships, and Culture*. 12th ed. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- 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.
- Santrock, J.W. (2009). *Psikologi Pendidikan. Educational Psychology*. (terj. Diana Angelica). Jakarta: Penerbit Salemba Humanika
- 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, DOI: 10.1017/S0954579405050236
- Smetana, J.G. (2011). *Adolescents, Families, and Sosial Development. How teens Construct Their Worlds*. West Sussex: John Willey & Sons, Ltd.
- Tortella-Feliu, M., Balle, M., & Sesé, A. (2010). Relationship between negative affectivity, emotion regulation, anxiety, and depressive symptoms in adolescents as examined through structural equation modeling. *Journal of Anxiety Disorders*. Vol. 24, p.686-693. DOI: 10.1016/j.janxdis.2010.04.012