



Gambaran Regulasi Emosi Ibu yang Memiliki Anak Penderita Thalasemia

Nurhaliza¹, Ika Amalia², Rahmia Dewi^{3*}

¹Mahasiswa Psikologi, Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh
Aceh Utara, 24352, Indonesia

^{2,3}Dosen Psikologi, Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh
Aceh Utara, 24352, Indonesia

*Corresponding Author : rahmia.dewi@unimal.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran regulasi emosi ibu yang memiliki anak penderita thalasemia. Thalasemia merupakan penyakit hemolitik hereditas yang disebabkan oleh gangguan sintesis hemoglobin di dalam sel darah merah. Anak-anak membutuhkan perhatian khusus dari orang tua, khususnya ibu yang terus fokus dalam mengurus dan merawat anak yang menderita thalasemia sehingga muncul masalah-masalah yang timbul pada kelima subjek yang memiliki anak penderita thalasemia yaitu marah, menangis, ngomong sendiri, susah, capek, khawatir, kecewa, putus asa, lelah dan merasa kurang mampu dalam merawat anak tidak semua ibu mampu dengan cepat mengatur emosi yang dirasakannya dengan kondisi saat ini. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Proses pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara dan dokumentasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Subjek penelitian ini terdiri dari lima orang ibu yang memiliki anak penderita thalasemia. Hasil penelitian menggambarkan kemampuan regulasi emosi yang dilihat dari aspek-aspek regulasi emosi yaitu: kemampuan mengatur emosi seperti berusaha mengatasi situasi sulit, mengurangi emosi negatif, melakukan aktivitas menyenangkan. Kemampuan merasakan emosi yaitu mengontrol emosi yang dirasakan. Kemampuan menerima respon emosi yaitu merespon emosi yang dirasakan, dalam penelitian ini juga ditemukan hal baru yaitu religiusitas.

Kata Kunci : Ibu, regulasi emosi, thalassemia

Abstract

This study aims to obtain an overview of the emotional regulation of mothers who have children with thalassemia. Thalassemia is a hereditary hemolytic disease caused by impaired hemoglobin synthesis in red blood cells. Children need special attention from parents, especially mothers who continue to focus on caring for and caring for children suffering from thalassemia so that problems arise in the five subjects who have children suffering from thalassemia, namely anger, crying, talking to themselves, difficult, tired, worried, disappointed, hopeless, tired and feeling inadequate in caring for their children, not all mothers are able to quickly regulate the emotions they feel given the current conditions. The method used in this research is a qualitative method with a phenomenological approach. The data collection process was carried out using the interview method. Sampling in this research used purposive sampling technique. The subjects of this research consisted of five mothers who had children suffering from thalassemia. The research results illustrate the ability to regulate emotions as seen from the aspects of emotional regulation, namely: the ability to regulate emotions such as trying to overcome difficult situations, reducing negative emotions, doing enjoyable activities. The ability to feel emotions is to control the emotions felt. The ability to receive emotional responses, namely responding to felt emotions, in this research also found something new, namely religiosity.

Keywords : Mother, emotional regulation, thalassemia



Pendahuluan

Setiap orang tua pasti menginginkan kehadiran seorang anak. Anak yang terlahir sempurna merupakan harapan semua orang tua. Orang tua mendambakan memiliki anak yang sehat, baik secara jasmani maupun rohani. Namun, tidak semua anak dilahirkan dan tumbuh dalam keadaan normal. Beberapa diantaranya memiliki keterbatasan baik secara fisik maupun psikis, yang telah dialami sejak awal masa perkembangan (1).

Segala penyakit pada dasarnya dapat menyerang siapa saja, baik laki-laki, perempuan, tua, muda, bahkan anak-anak sekalipun. Merupakan hal yang wajar ketika para orangtua mendambakan memiliki anak-anak yang sehat baik secara fisik dan psikis, mampu melewati tahapan perkembangan yang baik dan normal, bermain, dan menikmati setiap alur kehidupan yang pada umumnya dijalani oleh anak-anak lainnya yang didambakan oleh orangtua (2).

Orangtua mempunyai peran penting dalam menjaga status kesehatan anak, sudah tentunya pasti sangat menginginkan memiliki anak yang sehat secara fisik dan mental (3). Namun pada kenyataannya tidak semua orangtua dikaruniakan anak yang sehat, beberapa di antaranya memiliki anak yang menderita penyakit, baik penyakit ringan maupun serius, penyakit serius dapat dikategorikan seperti penyakit leukemia, kanker, bahkan penyakit kelainan darah yang disebut thalassemia (2).

Thalasemia merupakan suatu sindrom kelainan darah yang diwariskan (*inherited*) dan merupakan kelompok penyakit hemoglobinopati, yaitu kelainan yang disebabkan oleh gangguan sintesis hemoglobin akibat mutasi di dalam atau dekat gen globin (3). Thalasemia merupakan penyakit hemolitik hereditas yang disebabkan oleh gangguan sintesis hemoglobin di dalam sel darah merah. Penyakit ini ditandai dengan menurunnya atau tidak adanya sintesis salah satu rantai α , β dan atau rantai globin lain yang membentuk struktur normal molekul hemoglobin utama pada orang dewasa (4).

Jenis thalasemia yang paling sering ditemukan di Indonesia yaitu thalassemia β mayor. Jenis ini sangat bergantung pada pemberian transfusi darah. Penderita harus mendapatkan transfusi darah secara rutin seumur hidup untuk mengatasi anemia dan mempertahankan kadar Hb 9-10 gr% (5). Anak dengan thalassemia β mayor yang berhasil bertahan hidup, akan menghadapi kondisi serius seperti anemia berulang karena proses hemolisis, gangguan pertumbuhan, dan kelainan organ seperti hati, ginjal dan jantung karena tumpukan kadar besi dalam tubuh. Anak dengan thalassemia β mayor perlu datang ke rumah sakit setiap 4-8 minggu untuk menjalani pemeriksaan darah dan mendapat transfusi darah (5).

Penyakit ini juga menjadi salah satu masalah kesehatan yang sangat serius mengingat

ratusan ribu anak meninggal setiap tahunnya (4). Pentingnya pengetahuan orangtua tentang thalasemia dapat menuntut orangtua untuk melakukan tindakan yang lebih terarah dan bermanfaat bagi anak mereka yang menderita thalasemia. Karena dengan adanya pengetahuan yang baik dapat mengarah orangtua untuk bertindak lebih efektif dan menerima kondisi anak mereka dengan penuh keikhlasan karena tahu akan apa yang terjadi kelak pada anaknya dikemudian hari akibat penyakit thalasemia yang dideritanya dan berusaha untuk memberi pengobatan (5).

Proses pengobatan thalasemia membutuhkan waktu yang lama dan teratur. Oleh karena itu, anak yang terdiagnosis thalasemia harus terus menerus menjalani pengobatan tersebut secara rutin selama berbulan-bulan dan mendapatkan dukungan dari orangtua (3). Orangtua selama masa tersebut dituntut untuk dapat terlibat dalam masa perawatan anak yang sakit, yaitu menyediakan akses ke pelayanan kesehatan dan perilaku yang mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan anaknya baik secara fisik, psikologis, moral dan material, secara tidak langsung orangtua dituntut untuk memiliki pengetahuan dan keahlian dalam perawatan yang akan dijalani oleh anaknya (6).

Kondisi anak dapat memicu dampak negatif yang dapat dirasakan oleh ibu, yaitu baik secara fisik ataupun psikologis secara fisik, adanya kesadaran diri akan kesehatan akan mempengaruhi cara ibu dalam mendampingi anak disetiap perawatan yang akan dilaluinya, secara psikologis, adanya penyakit yang mengancam kehidupan anak adalah suatu kondisi yang menyebabkan stress bagi ibu dan dapat mempengaruhi munculnya gangguan depresi. Kondisi sakit pada anak yang belum ada obatnya tentu menjadi faktor penting yang menstimulus tekanan bagi ibu dan menempatkan ibu pada situasi konflik dalam hidupnya serta meningkatkan resiko terhadap depresi yang dipengaruhi oleh persepsi (7).

Persepsi ibu dalam menghadapi kondisi kesakitan anak dapat dirubah melalui penyelesaian masalah yang dilakukannya. Ibu harus mampu menyesuaikan diri dengan kondisinya yang baru serta mampu menerima keadaan dirinya dengan lebih baik. Kesadaran diri akan kesehatan akan mempengaruhi cara ibu dalam mendampingi anak disetiap perawatan yang akan dilaluinya (25). Ibu yang memiliki anak yang berpenyakit, dituntut menerima kondisi anak dan mengenal lebih dalam mengenai keadaan anak. Ibu harus memikirkan reaksi lingkungan terhadap anak, dan menghadapi keterbatasan-keterbatasan serta kebutuhan khusus anak. Masalah-masalah yang timbul pada ibu yang memiliki anak penderita thalasemia yaitu marah, menangis, ngomong sendiri, capek, khawatir, kecewa, putus asa, lelah dan merasa kurang mampu dalam merawat anak tidak semua ibu mampu

dengan cepat mengatur emosi yang dirasakannya dengan kondisi saat ini. Tuntutan-tuntutan tersebut akan mempengaruhi emosi ibu dalam menghadapi anak thalasemia. Ibu harus mampu meregulasi emosinya seiring pengasuhan terhadap anak. Kemampuan regulasi emosi yang baik dapat membantu ibu mengatasi ketegangan, reaksi-reaksi emosional dan mengurangi emosi-emosi negative (8).

Regulasi emosi adalah sebuah proses yang dilakukan dengan cara otomatis atau dikontrol, sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat, mengurangi dan memelihara emosi tergantung pada tujuan seseorang. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakan baik secara positif maupun negatif selain itu, seseorang juga mampu mengurangi emosinya baik secara positif maupun negatif (9).

Sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan Subjek KH pada tanggal 28 Januari 2022 salah satu ibu yang memiliki anak penderita thalasemia.

“Pertama saya merasa sedih, marah, putus asa ya mau gimana walaupun sedih ya anak kami tetap kami obati ya sekarang walaupun pengobatan anak kami dulunya bayar sendiri tapi sekarang ditanggung BPJS karna saya yakin setiap usaha pasti ada jalan buat kesembuhan anak kami. Alhamdulillah saya sudah bisa mengatur emosi saat anak saya mengalami sakit dan saat penyakit anal saya kambuh, anak saya terlihat pucat, perut kembung dan mudah lesu, saat anak sakit saya merasakan kelelahan, susah tidur dan merasa takut. Saya berdoa dan mengaji minta ketabahan biar saya bisa menenangkan diri. Pertama saya ya malu tapi pas sudah saya pikir-pikir buat apa malu itukan tanggung jawab saya untuk menjaga dan merawat anak kami”. (28 januari 2022).

Begitu juga hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan subjek NR pada tanggal 16 Februari 2022 yang menyatakan bahwa NR menerima anaknya semenjak ia mengetahui anaknya penderita thalasemia, NR berusaha mengobati anaknya dengan membawa ke rumah sakit untuk berobat.

“Insya Allah saya sudah bisa mengatur emosi saya saat ini pertamanya iya saya tidak bisa mengatur emosi karna sering marah kecewa saat mengetahui anak saya mengalami penyakit thalasemia, semenjak saya tau anak saya mengalami penyakit ini semenjak itu saya terus berusaha untuk mengobatinya dengan cara membawa kerumah sakit untuk berobat dan transfusi darah, pertama saya tau anak saya sakit saya sedih, susah memikirkan gimana cara agar anak saya sembuh. Kalo saya sedih saya hanya bisa berdoa kepada Allah dan berusaha untuk mengobati anak saya, kalo soal malu saya gak pernah malu karena disini banyak anak thalasemia yang lain jadi saya gak pernah minder punya anak sakit thalassemia”. (16 februari 2022).

Selanjutnya begitu juga dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan subjek YA pada tanggal 17 Februari 2022 yang menyatakan bahwa YA menerima anaknya

penderita thalasemia karena dari anaknya yang pertama sampai yang ketiga menderita penyakit yang sama.

“Ya Alhamdulillah saya sudah dapat untuk mengatur emosi saya untuk tidak marah, sedih apalagi sampai lelah merawat anak saya, kalo anak saya sakit thalasemia karena dari anak saya yang pertama sampek yang ketiga sama-sama mengalami penyakit ini semenjak saat itu saya menerima dengan lapang dada dengan saya mengobati sendiri sampek ditanggung BPJS. Pertama saat kami tau anak kami sakit kami kecewa, sedih siapa yang gak sedih namanya aja anak kita, susah memikirkan bagaimana kedepannya untuk menyembuhkan anak kami, kalo saya sedih saya hanya bisa berdoa dan pasrah kepada Allah.” (17 februari 2022).

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan pada ibu yang memiliki anak thalasemia di Rumah Sakit Cut Meutia pada bulan Februari 2022 yang menyatakan bahwa kenyataannya orangtua dapat meregulasi emosi bahkan justru bangkit bisa menerima dan mengatur emosi bahwa anaknya menderita thalasemia bahkan mendapatkan hal-hal yang luar biasa didalam kekecewaan yang dialami saat ini walaupun sampai mengganggu kondisi fisik dan psikologis. Berbeda dengan penelitian (Falentina & Dariyo) yang menyatakan bahwa pada kenyataannya peristiwa yang tidak diinginkan ini menimbulkan reaksi yang berbeda-beda bagi setiap orangtua (2). Ada sebagian orangtua yang tidak dapat menerima, sehingga berbagai gejala emosi muncul dalam diri orangtua tersebut bahkan sampai mengganggu kondisi fisik dan psikisnya. Tetapi ada juga orangtua yang justru bangkit dan bahkan mendapatkan hal-hal yang luar biasa di tengah-tengah kekecewaan yang dialaminya (2). Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Gambaran Regulasi Emosi Ibu yang Memiliki Anak Penderita Thalasemia”.

Metode Penelitian

Desain penelitian menggunakan pendekatan kualitatif tipe fenomenologi Penelitian fenomenologi adalah desain penyelidikan yang berasal dari filsafat dan psikologi dimana peneliti menggambarkan pengalaman hidup individu tentang suatu fenomena, seperti apa yang dijelaskan oleh subjek (10). Alasan peneliti menggunakan pendekatan ini untuk mendapatkan data yang lengkap serta informasi yang jelas mengenai fenomena dan tentang apa yang dialami oleh individu dalam kehidupan, atau pengalaman yang tersembunyi didalam aspek psikologis sehingga dapat mengerti pengalaman hidup yang dialami oleh subjek.

Populasi dan sampel yang digunakan ialah (Sugiono, 2013) Subjek penelitian adalah sumber data yang dimintai informasinya sesuai dengan masalah penelitian. Subjek penelitian

ini adalah ibu yang memiliki anak penderita thalasemia. Menurut (11) dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel ialah teknik *non probability sampling* yaitu pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau pun kesempatan pada setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Dalam penelitian ini salah satu teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*, pengambilan sampel yang dipilih karena ciri-ciri tersebut sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan. Responden dalam penelitian ini dipilih berdasarkan karakteristik, yaitu : (1) Pasien berasal dari Rumah Sakit Umum Cut Meutia Aceh Utara; (2) Mempunyai anak penderita thalassemia.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan 3 cara yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi (11).

a. Observasi

Observasi secara singkat dapat diartikan sebagai suatu proses penelitian dengan mengamati situasi serta kondisi dari bahan pengamatan. Terdapat dua teknik observasi yaitu observasi partisipan dan observasi non partisipan. Teknik observasi yang digunakan dalam penelitian ini ialah observasi non partisipan, yaitu observasi ini dimana peneliti memposisikan diri sebagai orang luar dari kelompok yang ditelitinya.

b. Wawancara

Wawancara yaitu merupakan pertemuan antara dua orang untuk bertukar informasi ataupun ide melalui tanya jawab untuk mendapatkan jumlah data yang banyak dalam suatu topik tertentu. Peneliti menggunakan wawancara semiterstruktur ialah wawancara dengan pertanyaan terbuka namun ada batasan tema atau alur pembicaraan serta daftar pertanyaan dibuat dan dijadikan paduan wawancara.

c. Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang telah berlalu. Dokumen bisa berbentuk gambar, tulisan, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan yaitu catatan harian, sejarah kehidupan, biografi, peraturan dan kebijakan. Dokumen yang akan digunakan dalam penelitian ini ialah dokumen-dokumen data pasien dan kartu pasien. Dokumentasi merupakan pelengkap dari penggunaan metode wawancara dan observasi dalam penelitian kualitatif.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis tematik. ada beberapa aktivitas dalam analisis data pada metode penelitian kualitatif (10) terdiri dari :

1. Mempersiapkan data untuk dianalisis. Pada langkah ini peneliti mempersiapkan transkrip atau panduan wawancara.

2. Membaca keseluruhan data. Pada tahap ini peneliti membentuk gagasan umum berdasarkan informasi yang diperoleh dan merefleksikannya secara keseluruhan. Peneliti menulis catatan-catatan khusus atau umum tentang data yang diperoleh.
3. Memulai *coding* semua data. *Coding* merupakan proses mengolah informasi yang didapat didalam segmen-segmen tulisan sebelum memaknainya atau mengkategorikannya. Setelah itu melebelkan kata tersebut dengan istilah-istilah khusus yang berasal dari subjek penelitian atau partisipan.
4. Menerapkan proses *coding* untuk mendeskripsikan setting, partisipan, kategori dan tema yang akan dianalisis. Pada langkah ini peneliti membuat kode-kode untuk mendeskripsikan semua informasi lalu menganalisisnya dan dibentuk menjadi deskripsi umum.
5. Menunjukkan bagaimana deskripsi dan tema-tema ini akan disajikan kembali dalam narasi/laporan kualitatif. Pada tahap ini biasanya membahas tentang kronologi, peristiwa, tema-tema tertentu dan hubungan antar tema.
6. Langkah terakhir adalah menginterpretasikan data atau memaknai data. Interpretasi yang dilakukan dengan informasi yang didapatkan dari literatur atau teori ataupun penelitian-penelitian sebelumnya.

Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan pada ibu yang memiliki anak penderita thalasemia melalui aspek-aspek yaitu kemampuan mengatur emosi, kemampuan merasakan emosi, dan kemampuan mengatur respon emosi. Penelitian ini berusaha melihat gambaran regulasi emosi ibu yang memiliki anak penderita thalasemia. Berdasarkan jawaban dari kelima subjek penelitian terdapat enam tema yang muncul dari pernyataan subjek terkait regulasi emosi yaitu usaha mengatasi situasi sulit, mengurangi emosi negatif, melakukan aktivitas menyenangkan, mengontrol emosi yang dirasakan, merespon emosi yang ditampilkan, dan religiusitas. Berikut merupakan hasil penelitian mengenai analisis regulasi emosi ibu yang memiliki anak penderita thalasemia.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisa data yang telah dilakukan dengan lima orang subjek, ditemukan bahwa tidak mudah menjalani kehidupan setelah mengetahui anak menderita penyakit thalasemia. Banyak tekanan yang didapatkan oleh ibu ketika awal-awal

mengetahui anak menderita thalasemia, seperti perasaan putus asa, stress, sedih, khawatir, marah, capek, susah. Belum lagi masalah perawatan anak pada awal masa mengetahui anak sakit, kelima subjek berusaha fokus mengobati anak baik membawa kerumah sakit dan menjalani pengobatan, berusaha mengecek veritin anak setiap bulan, berusaha mencari obat kemanapun asal anak sembuh, berdoa terkait penyembuhan anak, meyakini bahwa ini takdir Allah, meyakini bahwa Allah lah yang dapat menyembuhkan anak, dan merasa bahagia dan bangga karena sudah berusaha mengobati anak. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dona & Ganis (3) Pengetahuan yang dimiliki orangtua akan mempermudah segala keputusan dan tindakan yang akan diambil apabila anak memerlukan perawatan dirumah atau dirumah sakit. Hal tersebut akan meningkatkan optimisme terhadap kelangsungan hidup pada anak thalasemia dan mengurangi tingkat stress pada orangtua yang merawatnya. Orangtua, pada akhirnya lebih bisa berfikir positif terhadap apa yang dihadapi dalam menjalani pengobatan anak.

Berdasarkan hal di atas, maka dibutuhkan kemampuan regulasi emosi untuk membuat ibu yang memiliki anak penderita thalasemia bisa bertahan, bangkit dan mengatur emosi yang sesuai dengan temuan Sihimbing (21). Kehidupan emosi ibu dapat dilihat dari ekspresi emosi ibu ketika menghadapi anak atau melalui gaya pengasuhan pada anak. Berbagai upaya dilakukan ibu untuk mengelola emosi negatif yang muncul ketika mengasuh anak di rumah, orang yang memiliki kemampuan mengelola emosi akan lebih mampu mengelola emosi, sebaliknya individu dengan kemampuan mengelola emosinya rendah akan cenderung mudah stress, marah, mudah tersinggung dan mudah kehilangan arah.

Berdasarkan uraian aspek-aspek yang muncul dari kelima subjek, peneliti menyimpulkan sebuah deskripsi umum yang terdapat didalam aspek yang pertama yaitu kemampuan mengatur emosi. Tema yang pertama adalah usaha mengatasi situasi sulit yang dialami oleh ibu ketika anaknya mengalami penyakit thalasemia dalam melakukan pengobatan. Untuk mengatasi keadaan ini anak yang menderita thalasemia akan membutuhkan tranfusi darah yang rutin dan teratur seumur hidupnya dan membutuhkan perawatan medis yang berkelanjutan untuk mempertahankan hidupnya (13). Menurut Tamam (14) yang menjelaskan bahwa pengobatan pada anak dengan thalasemia tidak hanya berfokus pada perawatan yang diberikan oleh tenaga kesehatan akan tetapi akan lebih berpengaruh adalah perawatan yang diberikan oleh ibu. Ibu merupakan orang terdekat yang akan lebih dulu dikenali oleh anak. Ibu berperan dalam perawatan anak thalasemia dirumah. Kelima subjek mampu berusaha mengatasi situasi sulit dengan mencoba fokus untuk

pengobatan anak, berusaha mengobati dan berdoa kepada Allah untuk penyembuhan anak, berusaha mengecek veritin setiap bulan dan membawa kerumah sakit untuk melakukan transfusi darah.

Kemudian tema kedua yaitu mengurangi emosi negatif merupakan memberikan perhatian pada banyak hal dalam sebuah situasi untuk mengatur emosinya seperti melakukan pertimbangan dan perenungan. Dua fokus utama pada strategi ini adalah pengalihan perhatian (distraksi) dan konsentrasi. Distraksi memfokuskan perhatian pada aspek yang berbeda dari sebuah situasi atau memindahkan perhatian jauh dari sebuah situasi secara bersamaan. Konsentrasi menarik perhatian fitur-fitur emosi sebuah situasi (15). Menurut Bocknek (Prastisi, 2012) bahwa kehidupan emosional ibu ketika menghadapi anaknya yaitu kehidupan emosional negatif dan positif. Tekanan dan depresi yang dirasakan, penolakan terhadap anak, perilaku yang kurang sesuai atau sikap negatif lainnya merupakan bentuk-bentuk dari kehidupan emosional negatif, sedangkan kehidupan emosional positif meliputi kehangatan dan kontrol, dukungan yang bersifat positif, lebih mudah merasakan reaksi emosi anak serta melakukan gaya pengasuhan yang lekat. Sikap ibu yang salah dalam mengelola emosi negatif akan mempengaruhi mental ibu sekaligus mental anak (16). Kelima subjek mampu mengurangi emosi negatifnya dengan dukungan keluarga dan dukungan emosionalnya seperti bercerita pada suami, bercerita sama anak, menangis, bercerita pada kawan dan tetangga, bercerita pada keluarga, marah-marah pada suami, bersabar. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Raihana (17) mengungkapkan bahwa faktor ekstrinsik yang mempengaruhi regulasi emosi seseorang adalah peran keluarga dan suami dalam memberi kenyamanan saat tertekan, dukungan ketika cemas dan membantu menenangkan perasaan. Lingkungan sosial dan spiritualitas mempengaruhi seseorang meregulasi emosinya. Regulasi emosi tidak dilakukan dalam sekali waktu sehingga kelima subjek membutuhkan waktu dan proses untuk mengelola emosi masing-masing.

Selanjutnya tema ketiga adalah melakukan aktivitas menyenangkan yaitu mengutamakan diri sendiri dibandingkan dengan selalu memenuhi kebutuhan dan keinginan orang lain. Melakukan aktivitas yang menyenangkan adalah bentuk regulasi emosi yang dilakukan subjek untuk dirinya sendiri, melakukan kegiatan yang menyenangkan diluar tanggung jawab ibu dalam merawat anak penderita thalalsemia. Temuan ini sejalan dengan penelitian Kringle (18) bahwa individu yang melakukan aktivitas menyenangkan dapat dikategorikan sebagai tindakan regulasi emosi. Melakukan kegiatan yang menyenangkan

merupakan pengalihan perhatian dari peristiwa kehidupan yang penuh masalah, sama seperti individu yang menghibur dan mengalihkan perhatian teman yang tertekan dengan melakukan aktivitas yang menyenangkan. Menurut Gilbert menyebutkan bahwa tindakan menyenangkan dapat dilihat sebagai bentuk perilaku regulasi yang diarahkan pada diri sendiri (19). Kelima subjek melakukan berbagai macam aktivitas yang menyenangkan sebagai penenang dirinya ketika sedang mengalami kejenuhan seperti jalan kelaut, jalan-jalan dan mencari makanan enak, bermain dengan kucing, merawat tanaman, memasak, bersih-bersih rumah dan keluar jalan-jalan dengan anak dan suami.

Kemudian aspek yang kedua yaitu kemampuan merasakan emosi yang terdapat tema didalamnya adalah mengontrol emosi yang dirasakan merupakan kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat. Rasa marah dapat menjadi emosi yang dapat memperdalam dan memperkuat hubungan namun hal ini hanya akan terjadi ketika individu dapat memberitahukan perasaan marahnya kepada pasangannya (20). Kelima subjek menanggapi suatu masalah dengan penuh kesadaran dan pemahaman diri dan kejadian, hal ini menunjukkan kegiatan regulasi emosi. Kemampuan mengontrol emosi yang dirasakan masing-masing subjek ditemukan beberapa perbedaan seperti menangis, marah kesuami, bersabar, bercerita kekeluarga, mengalihkan pikiran saat merasakan emosi agar tidak merasakan kecewa berlebihan, tenang, melakukan kegiatan yang disenangi atau menangis sambil tidur untuk menghindari interaksi dengan orang sekitar agar terkontrol emosi yang dirasakannya. Hal ini sejalan dengan penelitian (Tyas & Erlina), berpendapat bahwa individu menggunakan beberapa teknik untuk mengontrol emosi atau perasaan melakukan pemikiran konterfaktual (menyelesaikan) dapat membuat peristiwa negatif tampak seperti tidak dihindari sehingga tidak terlalu mengecewakan ketika sedang sedih atau kecewa kita secara sadar memilih untuk melakukan aktivitas yang membuat kita merasa lebih baik sesaat walaupun nantinya memiliki akibat yang tidak baik (21).

Selanjutnya aspek yang ketiga yaitu kemampuan menerima respon emosi yang terdapat didalamnya tema yaitu merespon emosi yang ditampilkan menurut (Putri, 2013) kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi tertentu dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut (22). Merespon emosi yang ditampilkan berarti usaha individu untuk mengatur dan menampilkan respon emosi yang tidak

berlebihan. Upaya untuk mempengaruhi respon emosi yang telah muncul meliputi aspek fisiologis, pengalaman subjektif dan perilaku yang nyata. Bentuk lain yang lazim dari respon emosi adalah peregulasian perilaku ekspresi emosi (22). Ditemukan bahwa kelima subjek dapat menerima respon emosi yang dirasakan baik itu emosi positif maupun emosi negatif seperti tidak marah didepan anaknya, menangis, marah kediri sendiri, merasa kurang mampu dalam merawat anak, merenungkan bahwa bukan sepenuhnya salahnya dalam merawat anak, dan sebagian tetangga yang mengatakan tidak becus dalam merawat anak. Kemampuan melakukan regulasi emosi yang baik dibutuhkan seorang ibu dalam mengasuh dan mendampingi anaknya. Kemampuan regulasi emosi yang baik dapat membantu ibu mengatasi ketegangan, reaksi-reaksi emosional dan mengurangi emosi-emosi negatif. Seseorang yang mampu menyesuaikan diri dan mengelola emosinya akan menurunkan kemungkinan terkena masalah-masalah psikologis (23).

Kemudian penemuan tema baru yaitu religiusitas, penelitian dilakukan pada kelima subjek yang tinggal di Aceh dan beragama Islam dimana mereka sangat dekat dengan nilai-nilai keislaman, orang islam yang baik juga selalu berbuat yang positif dan bertindak dalam kebaikan. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian (Noor & Arif, 2013) bahwa nilai spiritual sedari kecil ditanamkan pada subjek hingga dewasa mempengaruhi pola pikir dan perilaku dalam menghadapi masalah, kelima subjek mengaku bersabar, shalat, berdoa, berikhtiar, bersyukur dan mendekatkan diri kepada Allah ketika menghadapi situasi sulit. (25) menyebut bahwa kondisi yang dekat dengan Allah akan mengurangi kecemasan, membantu individu tenang, sering mendekatkan diri kepada allah dengan wudhu, sholat, berdoa dan menyerahkan perkara hidup kepada Allah (24). Dengan menjadikan nilai-nilai agama sebagai pedoman hidup dalam diri subjek, mereka lebih positif memandang apa yang mereka alami dengan meyakini bahwa Allah memberikan yang terbaik untuk mereka sehingga membuat kelima subjek tidak terlalu tertekan secara psikologis dan mampu bertahan dengan keadaannya sesuai dengan pendapat (24) yang menyebut bahwa religiusitas membuat individu mempertahankan kesehatan psikologis pada saat-saat sulit.

Mengingat penelitian ini memiliki beberapa kelemahan dalam proses pengambilan data yaitu peneliti harus melakukan penelitian setelah disetujui oleh pihak rumah sakit dan hanya memiliki sedikit waktu dalam melakukan wawancara karena subjek memiliki kesibukan sehingga wawancara yang dilakukan tidak mendalam di beberapa subjek, hal ini karena melakukan wawancara dirumah sakit dan sangat keterbatasan waktu, ada beberapa subjek dilakukan wawancara dirumah. Beberapa subjek juga memiliki keterbatasan

berbahasa indonesia sehingga subjek sulit menyampaikan informasi kepada peneliti dan ketika subjek menyampaikan informasi dengan berbahasa aceh peneliti sulit menangkap informasi yang disampaikan oleh subjek. Untuk peneliti selanjutnya agar dapat menggunakan teknik keabsahan data triangulasi sumber dan triangulasi teknik agar dapat memperoleh data yang lebih lengkap.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, keseluruhan subjek memiliki regulasi emosi yang dapat dilihat melalui aspek-aspek regulasi emosi yaitu kemampuan mengatur emosi. Usaha mengatasi situasi sulit, mengurangi emosi negatif, melakukan aktivitas menyenangkan. Kemampuan merasakan emosi yaitu mengontrol emosi yang dirasakan. Kemampuan menerima respon emosi, merespon emosi yang dirasakan. Penelitian ini juga ditemukan hal baru yaitu religiusitas. Saran dari penelitian ini bagi ibu yang memiliki anak thalasemia, dapat menerapkan regulasi emosi yang tepat seperti bercerita pada suami, kepada keluarga agar mampu mengendalikan, mengontrol emosi dan mengasuh anak yang mengalami thalasemia dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun merawat dan mendidik anak yang mengalami thalasemia bukanlah hal yang mudah, orang tua perlu kesabaran yang tinggi untuk dapat mendidik anak menjadi lebih termotivasi dan lebih menyadari bahwa dibalik kekurangan yang dimiliki anak terdapat kelebihan atau keterampilan yang bisa menjadi kekuatan untuk anak dimasa depan. Bagi keluarga, peneliti menyarankan untuk memberikan dukungan positif pada ibu yang memiliki anak penderita thalasemia agar semangat dan sabar untuk merawat dan mendidik anak agar menjadi pribadi yang luar biasa dimasa depan. Bagi tenaga kesehatan, tenaga kesehatan khususnya perawat agar dapat memberikan perawatan secara holistic (menyeluruh), komprehensif terkait thalasemia tentang pentingnya mengontrol kadar Hb anak yang menderita thalasemia, serta dapat memberikan edukasi dan konseling terkait melakukan transfusi secara rutin dan dapat mengedukasikan untuk mengkonsumsi kelasi besi sesuai jadwal sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup anak. Bagi institusi rumah sakit, diharapkan dapat membuat wadah *sharing* perkumpulan ibu-ibu yang didalamnya rutin membahas berbagai macam ilmu untuk mengasuh anak thalasemia seperti mengadakan berbagai pelatihan dan seminar untuk ibu. Bagi peneliti selanjutnya, Peneliti dalam penelitian ini menyarankan pada peneliti lain yang meneliti tentang regulasi emosi diharapkan lebih mempersiapkan penelitian dengan lebih matang mulai dari persiapan penelitian, pra penelitian, hingga pelaksanaan

**Gambaran Regulasi Emosi ... (Nurhaliza,
Ika Amalia, Rahmia Dewi)**

GALENICAL Volume 3 Nomor 5. Bulan Oktober, Tahun 2024. Hal : 15-28

penelitian sehingga informasi yang diinginkan serta dapat menemukan temuan baru yang menjadi pengetahuan baru bagi orang lain dan agar mampu memperdalam masalah apa saja yang terdapat pada regulasi emosi. Bagi komunitas orangtua thalasemia, diharapkan dapat membuat wadah sharing agar para orang tua juga bisa saling sharing dalam komunitas sehingga tidak merasa sendiri dan berharap adanya sosialisasi tentang thalasemia untuk masyarakat seperti perlu screening khusus pada pasangan yang akan menikah terkait ada tidaknya bibit genetik pembawa thalasemia dan lain sebagainya.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih peneliti kepada Kepala dan Staf Rumah Sakit Umum Cut Meutia yang telah mengizinkan penelitian dan memberikan bantuan kepada peneliti.

Daftar Pustaka

1. Novira F. (2016). Penerimaan Diri pada Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Psikoburneo*, Vol 4, No 1, 2016:18-23
2. Falentina, M., & Dariyo, A. (2016). Gambaran Resiliensi pada Ibu yang Memiliki Anak Thalasemia. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 15–30. <https://doi.org/10.33367/Psi.V1i1.244>
3. Astarani, K., & Siburian, G. G. (2016). Gambaran Kecemasan Orang Tua Pada Anak Dengan Thalasemia. *Jurnal Stikes*, 9.
4. Rujito, L., & Soedirman, U. J. (2020). *Buku Referensi Talasemia : Genetik Dasar Dan Pengelolaan Terkini (Issue November 2019)*.
5. Susyanti, S., & Prayustira, R. (2019). Pengetahuan tentang Thalasemia Hubungannya dengan Tingkat Kecemasan Ibu yang Memiliki Anak Thalasemia.
6. Gredyana, E. & Yeni, D.W. (2014). Gambaran Proses Regulasi Emosi pada Pelaku Self Injury. *Jurnal Psikologi*, Vol. 12, No. 1, Juni 2014.
7. Hamsyah, M., & Sakti, H. (2015). Hardiness Ibu yang Memiliki Anak dengan Thalasemia. 4(4), 217–224.
8. Halimah, S., & Hidayati, F. (2015). Regulasi Emosi Peran Ibu dari Anak Sindrom Down : Penelitian Kualitatif Fenomenologis Pada Ibu dari Anak dengan Sindrom Down. *Jurnal Empati*, 4(1), 161–167.
9. Gross, Ja. J. (2007). *Handbook Of Emotion Regulation*. London : Guilford Press.
10. John Creswell, J. D. C. (2018). *Research Design Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches*. Singapore : Teller Road.
11. Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
12. Dona, M, Ganis, I, & Fathra, A.N, (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Dengan Kualitas Hidup Anak Thalasemia. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, Vol 5, No 2, Juli 2018.

13. Sihombing, D. N. (2018). Kemampuan Mengelola Emosi. Skripsi. Universitas Sanata Dharma.
14. Tamam, M. (2009). Bagaimana Mencegah Penyakit Thalasemia pada Keturunan Kita. diambil pada Tanggal 23 Maret 2014 dari [Http://Www. Suara Merdeka.Com/V2/Index.Php/Read/Cetak/2009/11/05/86780/Bagaimana-Mencegah-Penyakit-Thalasemiapada-Keturunan-Kit](http://www.SuaraMerdeka.Com/V2/Index.Php/Read/Cetak/2009/11/05/86780/Bagaimana-Mencegah-Penyakit-Thalasemiapada-Keturunan-Kit).
15. Pratmoko, S. D. (2011). Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Bimbingan Kelompok pada Remaja di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang Tahun 2010. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
16. Prastisi, W. D. (2012). Peran Kehidupan Emosional Ibu, Budaya dan Karakteristik Remaja pada Regulasi Emosi Remaja. Prosiding Nasional Psikologi Islami Ums. 116-130
17. Raihana. (2020). Pengelolaan Emosi Ibu Pada Anak selama Pembelajaran dari Rumah (Dampak Pandemi Covid 19. Vol 3. No 2. Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini. Riau
18. Kringle, K. E., Vliet, K. J. V. (2017). Self Compassion from the Adolescent Perspective: A Qualitative Study. *Journal Of Adolescent Research* 00(0), 1-24
19. Gilbert. (2009). Introducing Compassion-Focused Therapy. 15(3).
20. Benny, D (2019). Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang Sudah Menikah di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Fuad Iain Bengkulu.
21. Tyas, D. & Erlina L. (2014). Regulasi Emosi pada Ibu Single Parent. *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol. 2, No. 1 Juni 2014 Hal 86-92
22. Putri, Dwi Widarna Lita. (2013). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Prosocial pada Perawat Rumah Sakit Jiwa Grhasia Yogyakarta. Vol.2. No. 1. *Jurnal Emphaty*. Fakultas Psikologi. Universitas Ahmad Dahlan. 2013
23. Nevid. Jeffrey S., Rathus, Spencer. A., & Greene. Beverly. (2005). *Psikologi Abnormal* Jilid 1. Jakarta. Erlangga.
24. Noor, R.H & Arif, N. (2013). Peranan Kesulitan Ekonomi, Kepuasan Kerja dan Religiusitas Terhadap Kesejahteraan Psikologi. *Jurnal Psikologi* 30 (2), 72-80.
25. Sawitri, H., & Husna, C. A. (2018). Karakteristik Pasien Thalasemia Mayor di BLUD RSUD Cut Meutia Aceh Utara Tahun 2018. 4(2).