

KETAHANAN EMOSI ORANG TUA YANG ANAKNYA MENGALAMI AUTISME

Nurul Izza¹ dan Lukmanul Hakim^{*1}

¹ Psikologi, Psikologi dan Humaniora, Universitas Teknologi Sumbawa, Indonesia
lukmanul.hakim@uts.ac.id

ABSTRAK

Ketahanan emosi merupakan kondisi suatu keadaan Ketika seseorang mampu menahan diri untuk tidak marah, sedih, dan cemas dalam situasi yang dianggap tidak menguntungkannya. penelitian ini bertujuan untuk melihat ketahanan emosi orang tua yang memiliki anak autisme. Penelitian ini termasuk penelitian kualitatif deskriptif. Jumlah subjek sebanyak 3 orang. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi. Menurut hasil penelitian, ada perbedaan emosi yang dialami subjek dalam membimbing dan mengasuh anak autis. Bentuk-bentuk ketahanan emosi seperti *Control emotional responses* dan spiritual yang dialami ketiga subjek lingkungan sekitarnya.

Kata Kunci : *Ketahanan Emosi; Orang Tua; Autisme*

ABSTRACT

Emotional resilience is a condition when a person is able to refrain from being angry, sad, and anxious in situations that are considered unfavorable. This study aims to look at the emotional resilience of parents who have children with autism. This research includes descriptive qualitative research. The number of subjects is 3 people. Sampling using purposive sampling. Data was collected through interviews and observation. According to the results of the study, there are differences in the emotions experienced by the subjects in guiding and caring for autistic children. Forms of emotional resilience such as emotional responses and spiritual control experienced by the three environmental subjects.

Keywords: *Emotional Resilience; Parents; Autism*

PENDAHULUAN

Menurut Jafar (2005), pertumbuhan dan perkembangan adalah proses yang berbeda tetapi saling berhubungan, dan keduanya merupakan perubahan yang terjadi pada setiap makhluk hidup. Di mana setiap orang tua ingin anaknya berkembang dan tumbuh dengan cepat. Menurut Lutfianawati (2019) Orang tua yang memiliki anak dengan gangguan perkembangan seperti retardasi mental biasanya mengalami *stres* yang lebih rendah. Dibandingkan dengan orang tua dari anak-anak dengan gangguan kebutuhan khusus lainnya, orang tua yang memiliki anak gangguan autis mengalami tingkat *stres* yang sangat tinggi (Fido, 2013). Ini juga selaras dengan penelitian (Phelps, 2009), yang menunjukkan bahwa dari beberapa orang tua yang memiliki anak dengan gangguan lainnya, termasuk autisme, *tourette syndrome*, dan ADHD, penelitian menemukan bahwa orang tua dengan gangguan autis mengalami tingkat *stres* yang sangat tinggi.

Autis adalah gangguan perkembangan yang gejalanya muncul sebelum anak mencapai umur tiga tahun, yaitu dengan tidak melakukan kontak mata dan tidak menunjukkan respons terhadap

lingkungan (Saharso, 2004). Autisme dianggap sebagai gangguan perkembangan yang tersebar luas, menurut Strock (Hallahan, 2006). Keterampilan komunikasi, interaksi sosial, dan pengulangan pola perilaku adalah tiga tanda keterbatasan autisme. Menurut Safaria (2005), ketika orang tua mengetahui bahwa anaknya mengalami gangguan autisme, mereka biasanya mengalami perasaan *shock*, sedih, khawatir, takut, dan marah.

Sebagai orang tua, mereka harus menahan emosi mereka. Orang tua dapat mengalami tekanan dan tuntutan yang berbeda-beda selama merawat anak penyandang autisme, tetapi kemampuan ketahanan emosi yang baik dapat membantu mereka mengatasi ketegangan, reaksi emosional, dan emosi negatif. Diharapkan kemampuan untuk menahan emosi yang baik akan mengurangi emosi negatif. Kemampuan ketahanan emosi akan membantu orang tua dalam mengurangi emosi-emosi negatif, serta mengatasi ketegangan dan reaksi-reaksi emosional (Halimah, 2019).

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan berbagai aspek ketahanan emosi Arthur Huwae (2020). Termasuk 1. *Control emotional responses* merupakan kemampuan seseorang yang bisa mengontrol emosinya dan mengapresiasi emosinya, serta respon yang dikeluarkan, mulai dari respon tingkah laku, respon suara, dan fisiologi, sehingga emosi yang ditampilkan tidak berlebihan dan sesuai dengan yang diharapkan atau emosi yang tepat. 2. *Spiritual* adalah setiap agama mengajarkan seseorang untuk dapat mengontrol emosinya, seseorang yang tinggi tingkat *spiritualnya* akan berusaha untuk menampilkan emosi yang tidak berlebihan bila dibandingkan dengan orang yang tingkat *spiritualnya* rendah.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sinta Wahidayanti (2020), "*Regulasi Emosi Orang Tua Yang Mempunyai Anak Autis di pusat Layanan Autis Kota Denpasar*" adapun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa orang tua yang mempunyai anak autisme di PLA kota Denpasar mampu *meregulasi* emosinya dengan *menevaluasi* dan mengubah reaksi-reaksi emosional sehingga dapat bertindak laku secara adaptif sesuai dengan situasi yang terjadi. penelitian tambahan dilakukan oleh Rofatina (2016) dengan judul "*Hubungan Antara Ketahanan Emosi Dan Religiusitas Dengan Resiliensi Pada Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita Di SLB CYPSLB Kerten Surakarta*". Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara Ketahanan emosi dan *religiusitas* dengan *resiliensi* pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB-C YPSLB Kerten Surakarta. Hal tersebut diartikan semakin tinggi ketahanan emosi yang dimiliki dan *religiusitas* yang dimiliki subjek, maka akan semakin tinggi *resiliensi* yang dimiliki.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ketahanan emosi orang tua yang memiliki anak autisme, atau kemampuan orang tua untuk mengendalikan emosi mereka, serta proses penerimaan orang tua terhadap anak autisme karena anak autisme memiliki perilaku yang membuat orang perlu lebih banyak menunjukkan perhatian saat mendidik anak. Orang tua yang memiliki anak autisme akan mengalami emosi yang dipengaruhi oleh kesulitan dan tuntutan yang dihadapi karena itu perlu dikelola dengan baik.

Selain itu, hasil analisis ini juga dapat memperkaya ilmu pengetahuan di bidang psikologi dan memberikan pemahaman tentang hubungan ketahanan emosi orang tua terhadap anak autisme, analisis ini juga dapat memberikan informasi dan ilmu pengetahuan dari hasil penelitian ketahanan emosi orang tua yang memiliki anak autisme dan dapat digunakan sebagai *literatur* untuk melanjutkan penelitian yang *relevan*.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif *deskriptif* untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang ketahanan emosi orang tua. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menjelajahi pengalaman subjek penelitian secara rinci dan kontekstual yang bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan fenomena yang diteliti, yaitu ketahanan emosi orang tua yang memiliki anak autisme (Anggito, 2018). Subjek penelitian ini adalah orang tua yang memiliki anak autisme dengan jumlah 3 orang berusia 30 - 40 tahun yang telah ditetapkan peneliti dengan menggunakan *Purposive Sampling*. Yang dimana *Purposive sampling* menurut Sugiyono (Mukhsin, 2017) merupakan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan kriteria tertentu adapun kriteria yang digunakan adalah orang tua yang memiliki anak autisme berjumlah 3 orang.

Pengambilan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi non-sistematis, dan dokumentasi sebagai bukti. Penggunaan analisis data mencakup pengurangan data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Triangulasi sumber dan teori digunakan untuk menentukan kredibilitas hasil penelitian.

PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan lapangan mengenai ketahanan emosi pada orang tua yang mengetahui bahwa anak mereka mengalami autisme, mereka sedih, marah, kecewa, dan sedikit tidak terima atas kondisi anak mereka. Hal ini juga disampaikan oleh Safaria (2005), yang menyatakan bahwa sebagian besar orang tua mengalami *shock* yang berbeda. perasaan cemas, takut, sedih dan marah ketika orang tua mengetahui bahwa anaknya mengalami autisme. tuntutan dan kesulitan yang muncul dengan memiliki anak autisme membuat orang tua harus menahan emosi selama membimbing anaknya. Ketahanan Proses seseorang ketika mempengaruhi emosi mereka, kapan mereka harus merasakannya, dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut dikenal sebagai ketahanan emosi (Gross, 2007). Setiap orang tua yang memiliki ketahanan emosi dapat mengendalikan diri apabila mereka kesal dan dapat mengatasi rasa khawatir, sedih, dan marah, yang membantu mereka memecahkan masalah dengan cepat (Syahadat, 2013). Proses seseorang untuk mempengaruhi emosi mereka, kapan mereka harus merasakannya, dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut dikenal sebagai ketahanan emosi (Gross, 2007).

Subjek IW, FO, dan D merupakan subjek penelitian individu yang ditentukan peneliti karena memenuhi kriteria penelitian terkait ketahanan emosi orang tua anak autisme. Data dikumpulkan dengan melakukan wawancara terstruktur dan observasi non-sistematis, yang kemudian dianalisis dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif (Ibrahim, 2019).

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, jelas bahwa ketiga subjek telah memenuhi aspek ketahanan emosi dalam berbagai cara saat mendidik anak. Meskipun pada awalnya mereka mengalami emosi yang tidak menyenangkan saat membimbing anak, mereka akhirnya dapat mengevaluasi dan mengendalikan emosi mereka dengan sejalan waktu. Ketahanan emosi orang tua yang memiliki anak autisme termasuk :

1. Control emotional responses

Pada subjek IW dimana subjek memunculkan perasaan kaget dan sedih saat mengetahui anaknya merupakan anak dengan gangguan autisme IW sempat tidak terima dan tidak mau merawat anaknya. IW menyalahkan keadaan karena merasa Tuhan tidak adil IW memiliki anak autisme, namun setelah beberapa kali dilakukan perawatan dan dibawa ke dokter untuk melakukan terapi, IW menyesal dulu sempat tidak mau merawat anaknya hingga menitipkan pada anggota keluarga lain. Ketika marah, IW memukul-mukul guling ke kasur untuk pelampiasan kesal dan marahnya. Ketika amarah IW sudah memuncak, IW hanya bisa menangis dan kadang meluapkan amarahnya dengan mengeluarkan kata-kata kasar kepada anaknya. Ketahanan emosi IW ketika amarah mulai muncul didapat dari suami yang selalu mengingatkan untuk merawat dan menjaga menjaga anak dengan penuh kasih sayang dan sabar, namun sekarang apabila IW merasa akan marah, IW lebih mampu mengontrol emosi dengan menjauh sebentar agar tidak melampiaskan kemarahan dengan melukai hati anaknya. Proses ketahanan emosi yang digunakan adalah situasi pemilihan, yang merupakan cara seseorang berinteraksi atau menjauh dari orang lain maupun situasi yang dapat memicu perasaan yang berlebihan.

Subyek FO tidak merasa begitu kecewa melihat kondisi anaknya saat masih kecil yang memiliki anak autisme, karena sudah memperkirakan atau mengetahui penyebabnya sejak bayi yaitu panas hingga koma satu minggu di rumah sakit bahkan sampai kejang. FO sempat beberapa kali marah kepada anaknya. Ketika FO marah, FO melampiaskan dengan cara menakut-nakuti sehingga anaknya menurut. Pelampiasan subjek saat marah biasanya dengan berteriak. FO telah melalui proses ketahanan emosi yaitu *situation modification* yang merupakan cara seseorang mengubah sekitarnya sehingga mempengaruhi emosi yang kuat dapat dikurangi. dimana FO menakut-nakuti anak hingga merasa bersalah. Selain itu proses ketahanan emosi yang digunakan FO adalah *Cognitive change* adalah cara seseorang mengevaluasi kembali keadaan dengan cara yang lebih positif sehingga dapat mengurangi dampak kuat dari ketahanan emosi tersebut ditunjukkan melalui sikap FO yang mulai mengontrol emosi dengan mencoba belajar untuk memahami anak. Saat ini FO mulai dapat

mengontrol emosi dengan diam terlebih dulu agar tidak memarahi anaknya terus-menerus karena sudah lebih bisa memahami keadaan anak dan lebih banyak bersyukur dengan kondisi sekarang.

Subyek D merasa iri ketika melihat anak-anak normal lain yang tidak seperti anaknya yang autisme tetapi D mencoba untuk menerima. Penyebab anak D memerlukan tindakan khusus karena berat badan anak D kurang dan lahir prematur. Tidak dapat dipungkiri D pasti pernah marah pada anaknya, penyebab D marah adalah ketika anak BAB atau buang air besar disembarang tempat. Ketika D marah pelampiasan pada anaknya adalah dengan mencubit anak, tetapi seiring berjalannya waktu D dapat mengontrol emosi atau rasa marahnya dengan diam sejenak ketika ingin marah dan menjauh dari anak agar tidak meluapkan emosinya secara berlebihan. Itu berarti D telah melakukan proses ketahanan emosi, proses pemilihan situasi, yang merupakan cara seseorang berinteraksi atau menghindari orang maupun situasi yang dapat menimbulkan emosi yang berlebihan muncul. Berbeda dari subjek IW dan FO yang mendapat dukungan penuh dari keluarga terutama suami, subjek D kurang mendapat dukungan dari keluarga dalam hal kasih sayang. Suami D hanya memenuhi kebutuhan finansial anak dan kurang merawat atau menjaga anak. Bahkan teman disekitar lingkungan anak D kurang mendukung, karena anak D sendiri kurang mampu untuk bersosialisasi dengan lingkungan. Penguatan D menghadapi anak yang memiliki gangguan autisme ini adalah dengan terus berdoa agar D lebih tenang dan sabar menghadapi kenyataan, ini berarti D telah melalui proses ketahanan emosi yaitu modulasi respons, atau upaya seseorang untuk mengontrol dan menampilkan respons emosi yang tidak berlebihan. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek memiliki cara masing-masing dalam ketahanan emosi saat menghadapi situasi atau keadaan yang memunculkan emosi negatif. Setiap orang memiliki berbagai cara untuk menahan emosinya. Semakin memahami diri sendiri, seseorang akan lebih mampu menahan emosi yang tepat untuk dirinya sendiri.

2. *Spiritualitas*

Hasil analisis data menunjukkan bahwa ketiga subjek penelitian, memiliki tekanan hidup yang berat dimana masing-masing subjek memiliki tingkatan *stress* yang berbeda, ada yang ditahap ringan namun ada juga pada tahap berat. Pada subjek IW memiliki tingkat *stress* yang lebih tinggi dari pada subjek FO dan D yang memiliki tingkat *stress* yang rendah. Dimana perilaku yang nampak dari tingkat *stress* tersebut adalah subjek IW tidak bisa menerima sang anak sehingga subjek IW memberikan anaknya untuk di rawat kaka iparnya dan saat subjek tidak bisa mengendalikan emosinya subjek IW akan berteriak dan memukul bantal sambil menagis sedangkan subjek FO dan D hanya berteriak sahaja dan membentak anaknya sambil berserah kepada Allah. Ketiga subjek sempat mengalami *stress* kerna sulit untuk menerima keadaan sang anak, subjek juga sempat berpikir bahwa memiliki anak autis adalah sebuah beban dalam kehidupan mereka sehingga timbul perasaan sedih, terkejut, dan iri terhadap orang lain yang memiliki anak yang normal. perasaan yang dialami

ketiga subjek hampir sama saat pertama kali mengetahui bahwa sang anak memiliki autisme yaitu kecewa, terkejut, dan sedih kerna memiliki anak gangguan autisme. Sehingga pada awal pengasuhan ketiga subjek selalu mengeluh kepada allah kenapa mereka diberikan cobaan yang begitu berat dalam hidup mereka. Tetapi dengan seiringnya waktu berjalan ketiga subjek dapat menerima keadaan sang anak dan berangapan bahwa allah tidak akan memberikan mereka cobaan ketika hambanya tidak mampu menghadapinya, terkadang ketiga subjek juga memiliki rasa khawatir terhadap masa depan sang anak, kerna masa depan sang anak bergantung pada kemampuan anak itu sendiri dan bimbingan dari orang tua, dimana juga pernah ketiga subjek hampir meyerah dan lelah untuk mendidik dan merawat sang anak autis kerna dibutuhkan kesabaran yang penuh dalam pengasuhan sang anak autis. Tetapi dengan berjalannya waktu ketiga subjek bisa menahan dan mengontrol emosi ketika sang anak mengalami tantrum, dimana ketiga subjek lebih memilih untuk menghindar dan diam sebentar dari penyebab marah, terkadang juga subjek menahan marah dengan berdoa dan pasrah kerna dengan doa subjek merasa lebih tenang dan percaya bahwa allah memilih orang yang tepat untuk merawat anak autis kepada ketiga subjek.

Walaupun tidak dapat dipungkiri ketika merawat dan membesarkan anak normal saja pasti seorang ibu pernah marah, capek, bahkan lelah untuk merawat, apalagi seorang ibu yang memiliki anak autisme pasti perlu kesabaran yang luar biasa untuk mendidik anaknya. Ketiga subjek tersebut dapat dilihat bahwa meskipun mereka pernah berada di fase lelah atau capek mendidik anak, tetapi ketiga subjek tetap dengan sabar mau mendampingi anaknya sampai kapanpun, bahkan ketiga subjek bersyukur walaupun anak mereka memiliki autisme tetapi anak mereka masih mau untuk mendengarkan nasehat dan memiliki kelebihan pada masing-masing bidang. Kemampuan ketiga subjek dalam mengatur emosi negatif adalah dengan lebih bersyukur dengan apa yang diberikan dan maklum dengan keadaan anak yang memang masih sangat bergantung dengan orang tua, karena ketiga subjek menganggap bahwa apa yang Tuhan berikan kepada mereka tidak salah tempat karena Tuhan percaya bahwa ketiga subjek mampu merawat dan mendidik anak istimewa. Ketiga subjek juga bersyukur walaupun memiliki anak autisme, tetapi anak ketiga subjek masih bisa untuk mematuhi perintah ibunya, dan rasa lelah pasti dirasakan tetapi lama-kelamaan subjek dapat lebih menerima keadaan anak.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dapat mengetahui ketahanan emosi pada orang tua anak autisme, dikumpulkan data penelitian melalui metode observasi catatan lapangan, yang dilakukan saat peneliti bertemu dengan subjek penelitian. Hasil observasi menunjukkan bahwa subjek IW adalah seorang ibu yang tegar, tegas, dan disiplin, terlihat dari bagaimana cara IW mendidik anaknya dengan tegas dan disiplin. Cara bicara IW yang tegas, lantang, dan terkadang menggunakan intonasi yang tinggi menunjukkan bahwa IW adalah seseorang yang tegas. Ketika wawancara berlangsung IW menceritakan segala sesuatu dengan tegas dan lantang terlihat dari bagaimana intonasi subjek ketika berbicara. Subjek FO merupakan seorang ibu yang mudah menangis ketika menceritakan keadaan anaknya, terlihat ketika FO menceritakan keadaan anaknya, FO sering menangis. Ketika wawancara

berlangsung dengan subyek FO dari pertengahan hingga akhir wawancara, subJek menangis saat menceritakan keadaan anak subjek dari lahir hingga saat ini seperti lelah dengan keadaan yang terjadi. Sedangkan, subjek D merupakan seorang ibu yang sabar terlihat beberapa kali D mencoba menenangkan diri dengan menepuk-nepuk tangannya, walaupun beban berat yang dialami D cukup tidak mudah untuk dilalui. Dimana menurut (Gratz, 2001) mengatakan kesadaran dan pemahaman emosi merupakan kemampuan seseorang untuk sadar dan paham mengenai emosi mereka sehingga mereka dapat bertindak dan berpikir dengan baik.

Ketiga subjek menunjukkan penyesalan setelah melampiaskan marahnya pada sang anak, dimana pada subjek 1 (IW) merasa menyesal karena pernah menyia-nyiakan sang anak dengan menitipkan anak ke kakak ipar subjek dan tidak mau merawat sang anak. IW tidak merasa lega malah merasa bersalah pada sang anak ketika melampiaskan marah kepada anaknya. Perasaan subyek FO ketika mampu untuk meluapkan emosi kepada anak adalah lega karena merasa bebannya sedikit berkurang. Sedangkan perasaan subyek D setelah melampiaskan marah adalah merasa berdosa pada anak, tetapi juga merasa lega karena sudah meluapkan marahnya. Setelah melampiaskan marah D mencium anaknya karena merasa bersalah sudah mengeluarkan kata-kata yang menyinggung perasaan anak. Setelah menyesal karena melampiaskan marah kepada anak ketiga subyek meminta maaf pada anak. Menurut pendapat (Roemer, 2003), untuk mengendalikan perilaku atau rasa peyesalan merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi mereka dan menunjukkan respons emosi mereka sehingga mereka tidak mengalami emosi yang berlebihan dan menunjukkan respons emosi yang tepat.

Subyek IW, FO dan D memiliki penguatan ketika marah untuk lebih sabar dan ikhlas merawat dan mendidik anak karena mendapat dukungan penuh dari suami, dimana ketika subyek marah atau sedih saat merawat dan mendidik anak, suami subyek menenangkan dan selalu memberi kekuatan dan motivasi pada subyek agar semangat demi anak mereka tumbuh dan berkembang dengan baik. menunjukkan bahwa dukungan sosial dari luar keluarga yang diterima subyek berbeda-beda. Subyek IW dan FO mendapat dukungan sosial yang saling menguatkan dari orang tua murid di sekolah anaknya yang sama memiliki anak berkebutuhan khusus sehingga merasa memiliki teman yang senasib. Berbeda dengan subyek IW dan FO, subyek D hanya merasa mendapat dukungan dari tetangga sekitar rumah karena D juga jarang menceritakan apa yang dirasakan dengan orang lain kecuali memang dengan orang yang subyek percaya. Anak subyek D pun termasuk anak yang susah untuk bersosialisasi karena minder dengan teman yang lain, sehingga itu yang dapat menyebabkan D merasa kurang mendapat dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya. Menurut (Salovey, 2017) mengatakan bahwa kebanyakan individu dapat lebih mengontrol atau mengendalikan emosi apabila mendapat dukungan dari keluarga, peran keluarga disini sangatlah penting karena dapat memberi kekuatan lebih dalam terhadap ketahanan emosi.

Ketiga subyek menyatakan ketika usia semakin bertambah akan memengaruhi cara menahan

emosi seseorang. Semakin usia bertambah semakin matang dalam pengelolaan emosi karena tidak selamanya anak subyek akan dimarah setiap hari dan semakin mampu untuk memaklumi apapun yang terjadi pada anak karena memang pada dasarnya anak autisme belum dapat untuk mandiri. Dimana menurut informan dari masing- masing subyek dapat dikatakan ketiga subyek pada awalnya tidak dapat menerima keadaan dan kondisi saat mengetahui memiliki anak yang berkebutuhan khusus, karena subyek IW dan subjek FO tidak memiliki keluarga anak yang berkebutuhan khusus, sedangkan subjek D memang memiliki keluarga anak berkebutuhan khusus hanya saja subjek D kaget dan sedih karena itu merupakan anak pertama. Ketika merawat, membesarkan, dan mendidik anak, ketiga subjek pernah mengalami kondisi dimana emosi negatif seperti marah, kecewa, dan sedih muncul dan tidak dapat untuk dikendalikan sehingga pelampiasan ketiga subjek tidak jarang mengarah pada anaknya yang mengakibatkan sakit hati pada anak. Dimana menurut (Brener, 2017) usia dapat memengaruhi Ketahanan emosi seseorang relatif lebih baik dengan bertambahnya usia.

Berdasarkan pembahasan di atas bahwa tekanan yang dialami ketiga subyek hampir sama yaitu sulit untuk menerima keadaan ketika awal mengetahui memiliki anak autisme bahkan malas untuk merawat dan mendidik anaknya. Ketiga subyek memerlukan waktu cukup lama untuk dapat menerima dan bersyukur dengan peristiwa yang sudah terjadi. Selain itu tekanan lain yang dialami ketiga subyek adalah khawatir tentang masa depan anak, seperti khawatir tentang bagaimana anak akan bekerja besok, khawatir tentang bagaimana anak akan bekerja ketika orang tua sudah tidak ada, khawatir ketika orang tua sudah tidak ada tetapi anak masih tidak mampu bekerja sendiri, dan khawatir ketika anak tidak memiliki kemampuan yang diperlukan dan kekhawatiran lain yang mengganggu pikiran subjek sehingga menjadi beban pikiran. Cara ketahanan emosi setiap subyek berbeda-beda, namun secara keseluruhan ketika subjek marah, subjek akan diam dan menghindar terlebih dulu dari sumber masalah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ketiga subyek menunjukkan ketahanan emosi yang berbeda-beda. Orang tua atau keluarga harus berkonsultasi dengan dokter anak atau mendapatkan informasi dari sumber yang dapat dipercaya tentang gangguan anak mereka. Hal ini untuk memastikan mereka mendapatkan perawatan yang baik. Jangan gunakan rasa malu terhadap kondisi anak sebagai alasan untuk menghindari bersosialisasi dengan lingkungan. Saat mendengar hasil diagnosa dokter, jangan memunculkan emosi negatif karena akan merugikan dirinya dan anaknya. Sebaliknya, harus merasa positif tentang apa yang menimpah hidup, dan orang tua harus lebih memahami apa yang diderita anaknya.

DAFTAR PUSTAKA

Arthur Huwae. (2020). Regulasi Emosi Sebagai Pembentukan Ketahanan Mental Untuk Meningkatkan

Mutu Produktivitas Krja Fungsionaris Lembaga Kemahasiswaan. Jurnal Penjaminan Mutu, Vol, 6. No, 2.

- Anggito, A. (2018). Metodologi Penelitian Kualitatif, Sukabumi: CV Jejak.
- Brener. (2017). An empirical test of the motivation-hygiene theory. *Journal of accounting Research*, 9(2), 359-366.
- Fido, A. & S. (2013). Psychological effects of parenting children with autism prospective study in Kuwait. *Journal Of Psychiatry*, 3, 5-10.
- Gross. (2007). Handbook of emotional regulation, 3-24.
- Gratz. (2001). Measurement of deliberate self harm: Preliminary data on the Deliberate Self-harm Inventory. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 23(4), 253-263.
- Hallahan, D. (2006). EXceptional Learners: Introduction To Special Education, 10th edition. *United States: Pearson Education, Inc.*
- Halimah. (2022). Kesulitan Regulasi Emosi Pada Dewasa Awal Dengan Moderate Depression. *Jurnal Mediapsi*, Vol. 8, No. 1, 16-27.
- Ibrahim. (2019). Metode Penelitian Kualitatif. Pontianak: Perpustakaan Indonesia.
- Jafar. (2005). Pertumbuhan dan Perkembangan. *Jurnal Universitas Hasanudin*.
- Lutfianawati. (2019). Stres Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Dengan Retardasi Mental. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 1(1), 4.
- Mukhsin. (2017). Pengaruh Orientasi Kewirausahaan Terhadap Daya Tahan Hidup Usaha Mikro Kecil dan Menengah Kelompok Pengolahan Hasil Prikanan di Kota Makassar. *Jurnal Analisis Data*, Vol (06) No (02) Hal 188-193.
- Phelps. (2009). Enrichment, Stress, and Growth from Parenting an Individual With an Autism Spectrum Disorder. *Journal Of intellectual & Developmental Disability*, 34 (2), 133-141.
- Safaria. (2005). Autisme: Pemahaman Baru Untuk Hidup Bermakna Bagi Orang Tua. *Yogyakarta: Graha Ilmu*.
- Sinta Wahidayanti. (2020). Regulasi Emosi Orang Tua Yang Mempunyai Anak Autis Di Pusat Layanan Autis Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi MANDALA*, Vol. 4, No. 1, 57-70
- Syahadat. (2013). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada anak. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 10, 20-36.
- Rofatina. Hubungan Ketahanan Emosi Dan Religiusitas Dengan Resiliensi Pada Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita Di SLB C YPSLB Kerten Surakarta. *Jurnal Wacana*, Vol 8, No 2.
- Roemer. (2003). Alternative explanations for emotional numbing of posttraumatic stress disorder: An examination of hyperarousal and experiential avoidance. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 25, 147-154.

- Salovey. (2017). Emotional Intelligence, Imagination, Cognitin And Personality. *Baywood Publishing Co.,Inc.*, vol 9(3) 185-211.
- Saharso. (2004). Peran Neurologi pediatri dalam Usaha Melawan Autisme. *Anima Indonesia Psychological Journal* , Vol 20. No: 2. 116-127.