

## Hubungan antara Regulasi Emosi dan Religiusitas dengan Resiliensi pada Ibu yang Memiliki Anak Tunagrahita di SLB C YPSLB Kerten Surakarta

### *The Correlation Between Emotional Regulation and Religiosity Towards Resilience on Mother of Mentally Retarded Child in SLB C YPSLB Kerten Surakarta*

Rofatina, Nugraha Arif Karyanta, Pratista Arya Satwika

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran  
Universitas Sebelas Maret

#### ABSTRAK

Memiliki anak tunagrahita bukanlah suatu kenyataan yang mudah diterima oleh setiap orang tua. Ibu yang memiliki anak tunagrahita harus memiliki kemampuan untuk menghadapi dan mengatasi konflik yang ada sehingga dapat meneruskan kehidupannya dengan lebih baik. Kemampuan ini disebut resiliensi. Regulasi emosi dan religiusitas akan memudahkan individu menyelesaikan masalah sehingga meningkatkan resiliensi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Hubungan antara regulasi emosi dan religiusitas dengan resiliensi, (2) Hubungan antara regulasi emosi dengan dengan resiliensi, dan (3) Hubungan antara religiusitas dengan resiliensi.

Penelitian ini merupakan penelitian populasi pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB-C YPSLB Kerten Surakarta yang berjumlah 32 orang. Instrumen dalam penelitian ini berupa skala resiliensi, skala regulasi emosi dan skala religiusitas. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis pertama adalah analisis regresi berganda, sementara uji hipotesis kedua dan ketiga menggunakan analisis korelasi parsial.

Hasil analisis regresi berganda menunjukkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) dan  $F_{hitung} = 10,831 > F_{tabel} = 3,33$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan religiusitas dengan resiliensi. Hasil analisis korelasi parsial menunjukkan bahwa ada hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi dengan koefisien korelasi parsial sebesar 0,564, dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) serta ada hubungan antara religiusitas dengan resiliensi dengan koefisien korelasi parsial sebesar 0,754 dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Nilai  $R^2$  sebesar 0,428, artinya regulasi emosi dan religiusitas secara bersama-sama memberi sumbangan efektif sebesar 42,8%.

**Kata kunci:** resiliensi, regulasi emosi, religiusitas, ibu memiliki anak tunagrahita

---

#### PENDAHULUAN

---

Manusia terlahir dalam keadaan yang berbeda-beda antara satu dengan yang lain, ada yang terlahir normal, ada pula yang terlahir dengan kecacatan. Setiap individu tentu berharap memiliki tubuh yang normal. Begitu pun setiap orang tua, pasti sangat mendambakan buah hatinya sehat dan bebas dari kecacatan, baik pada saat dilahirkan maupun dalam tahapan

perkembangan selanjutnya. Pada kenyataannya, tidak sedikit kita jumpai anak-anak yang terlahir dengan keterbatasan fisik maupun mental sehingga tidak mampu beraktivitas selayaknya anak normal. Ketidakmampuan ini disebut sebagai disabilitas.

Dahulu istilah disabilitas dikenal dengan sebutan penyandang cacat. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2011

tentang Pengesahan *Convention on the Rights of Persons with Disabilities* (Konvensi mengenai Hak-Hak Penyandang Disabilitas) tidak lagi menggunakan istilah penyandang cacat, diganti dengan penyandang disabilitas. Penyandang disabilitas adalah orang yang memiliki keterbatasan fisik, mental, intelektual, atau sensorik dalam jangka waktu lama, dimana ketika ia berhadapan dengan berbagai hambatan, hal ini dapat menyulitkannya untuk berpartisipasi penuh dan efektif dalam masyarakat berdasarkan kesamaan hak. (<http://www.kemenpppa.go.id>)

Anak penyandang disabilitas membutuhkan perawatan dan pengasuhan ekstra. Hal ini dikarenakan mereka tidak mampu melakukan aktivitas selayaknya anak normal akibat disabilitas organ tubuhnya. Mereka membutuhkan latihan khusus sejak dini agar terbiasa melakukan pekerjaan sehari-hari secara mandiri. Namun, pada anak tunagrahita tidak sedikit yang masih kesulitan dalam kemandirian merawat dirinya, bahkan ada anak yang membutuhkan pendampingan khusus selama hidupnya. Hal ini disebabkan kemampuan mental mereka lebih lambat dari usia kronologisnya.

Memiliki anak tunagrahita merupakan salah satu hal yang berada diluar konsep anak idaman dari setiap pasangan suami istri. Anak-anak yang memiliki keterbelakangan mental ini sering mengalami kesukaran dalam mengikuti pendidikan selayaknya anak normal, dan juga memiliki kesulitan dalam mengurus diri sendiri dalam masyarakat, sehingga dalam melakukan

berbagai aktivitas ia harus dibantu oleh orang lain. Hal ini mengakibatkan anak-anak tersebut memiliki rasa ketergantungan yang sangat tinggi (Somantri, 2006).

Memiliki anak tunagrahita bukanlah suatu kenyataan yang mudah diterima oleh setiap orang tua. Keadaan anak retardasi mental yang demikian lemah secara fisik dan psikis tentu membutuhkan perhatian yang lebih besar dari orang tua, khususnya ibu sebagai figur terdekat anak. Selain itu tanggapan negatif masyarakat mengenai anak tunagrahita cukup menjadi beban bagi keluarga. Sehingga tidak semua orang tua dapat menerima kondisi anak tunagrahita dengan baik, bahkan tidak sedikit yang merasa terpukul, kecewa, dan menolak dengan kenyataan yang ada.

Tanggapan negatif masyarakat tentang anak tunagrahita seperti mengejek dan menjauhi anak-anak tunagrahita dapat menimbulkan berbagai macam reaksi orang tua yang memiliki anak tunagrahita, seperti: orang tua mengucilkan anak atau tidak mengakui sebagai anak tunagrahita. Anak tunagrahita disembunyikan dari masyarakat karena orang tua merasa malu mempunyai anak keterbelakangan mental. Penelitian yang dilakukan oleh Kumar (dalam Ekantari, 2010) menyatakan bahwa ibu yang memiliki anak retardasi mental dipastikan lebih mudah mengalami stress psikologis dibandingkan dengan ibu dari anak yang normal. Stress ini diakibatkan karena banyaknya beban yang ditanggung dari anak retardasi mental baik beban secara fisik, psikis, dan sosial.

Permasalahan yang telah diuraikan senada dengan hasil wawancara yang dilakukan pada dua ibu yang memiliki anak tunagrahita yang bersekolah di SLB-C YPSLB Kerten Surakarta. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa ibu yang memiliki anak tunagrahita mengalami permasalahan baik dalam menangani anak tunagrahita yang membutuhkan pengasuhan khusus, juga dalam menanggapi pandangan negatif dari masyarakat maupun keluarga sendiri.

Besarnya tekanan dari dalam dan luar diri ibu dapat menimbulkan rasa sedih, kecewa, frustrasi, minder dengan lingkungan sekitar dan stres dalam menjalani hidup. Oleh karena itu seorang ibu yang memiliki anak tunagrahita harus memiliki kemampuan untuk menghadapi dan mengatasi konflik yang ada sehingga dapat meneruskan kehidupannya dengan lebih baik. Kemampuan ibu untuk menghadapi dan mengatasi konflik yang ada disebut resiliensi. Ibu yang resilien dapat bertahan dan tidak terpuruk dengan keadaan di sekitarnya sehingga dapat berperan optimal dalam mengasuh dan membesarkan anaknya dengan baik.

Resiliensi merupakan faktor yang berperan penting dalam bertahan mengatasi masalah dan mempertahankan kesehatan dalam menghadapi lingkungan yang beresiko. Resiliensi menurut Davis (1999) adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk mampu bertahan dan berkembang secara positif dalam situasi yang penuh dengan tekanan. Resiliensi harus dipahami sebagai kemampuan dimana individu

tidak sekedar berhasil dalam beradaptasi terhadap resiko atau kemalangan namun juga memiliki kemampuan untuk pulih, bahagia, dan berkembang menjadi individu yang lebih kuat, lebih bijak dan lebih menghargai kehidupan.

Seorang Ibu yang resilien akan mampu beradaptasi dengan perubahan yang ada, mengatasi tekanan, memandang hidup secara positif, pulih, dan berkembang menjadi individu yang lebih kuat dan bijak. Untuk dapat menjadi seorang individu yang resilien, seseorang harus memiliki keahlian-keahlian yang merupakan faktor-faktor resiliensi, yaitu: regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian (Reivich dan Shatte, 2002). Individu yang resilien memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi, tingkah laku, dan atensi dalam menghadapi masalah.

Regulasi emosi menekankan pada bagaimana dan mengapa emosi itu sendiri mampu mengatur dan memfasilitasi proses-proses psikologis, seperti memusatkan perhatian, pemecahan masalah, dukungan sosial, dan mengapa regulasi emosi memiliki pengaruh yang merugikan seperti mengganggu proses pemusatan perhatian, interferensi pada proses pemecahan masalah serta mengganggu hubungan sosial antar individu (Cole dkk., 2004).

Regulasi emosi yang dimaksud dalam penelitian ini lebih kepada kemampuan ibu yang memiliki anak tunagrahita dalam mengatur dan mengekspresikan emosi dan

perasaannya dalam kehidupan sehari-hari. Regulasi emosi ini lebih pada pencapaian keseimbangan emosional yang dilakukan oleh ibu baik melalui sikap maupun perilakunya.

Salah satu beban fisik penyebab stres pada ibu yang memiliki anak tunagrahita berkaitan dengan ketidakmampuan anak dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Dimana ibu harus selalu membantu dan mendampingi anaknya. Hal itu tentu saja menyebabkan ibu mengalami kelelahan fisik. Sedangkan beban psikis yang dirasakan ibu, berkaitan dengan proses penerimaan mulai dari rasa kaget, kecewa, rasa bersalah atas kondisi anak, serta ada tidaknya dukungan keluarga.

Johston, dkk. (2003) menyebutkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tinggi-rendahnya tingkat stres pengasuhan khususnya pengasuhan ibu yang memiliki anak tunagrahita yaitu jaringan sosial dan dukungan, *problem solving*, *coping skill*, dan *religious affiliation*. *Religious affiliation* dapat dilakukan dengan cara lebih mendekatkan diri pada Tuhan melalui penghayatan dan pengamalan nilai-nilai keagamaan. Adz-Dzaky (2002) menambahkan bahwa dengan mendekatkan diri pada Tuhan, seseorang akan senantiasa merasa tenang, penuh pertimbangan dan perhitungan yang matang, ikhlas, sabar, dan lapang dada.

Ibu yang memiliki anak tunagrahita diharapkan memiliki tingkat religiusitas yang tinggi agar tetap dapat bertahan dalam keadaan yang kritis seperti ini. Lebih lanjut Rakhmat (2003) mengatakan bahwa jika penghayatan dan

pelaksanaan terhadap nilai-nilai agama tersebut meningkat, maka akan memunculkan perasaan bahagia, senang, puas, merasa aman, dan pada akhirnya akan mengacu pada ketenangan batin. Tingkat religiusitas yang tinggi bisa diasumsikan dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengatasi ketegangan-ketegangan akibat permasalahan yang dirasakan berat dan menekan.

Ibu yang resilien akan dapat memberikan perhatian lebih optimal pada anak tunagrahita. Ia akan berusaha memberikan yang terbaik pada anak dengan meminta bantuan pada ahli yang dapat menangani anak tunagrahita. Pengasuhan anak yang baik merupakan faktor utama untuk membantu perkembangan anak dengan lingkungannya.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan antara regulasi emosi dan religiusitas dengan resiliensi pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB C YPSLB Kerten Surakarta”.

---

## DASAR TEORI

---

Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan, bertahan dalam keadaan tertekan, dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (*adversity*) atau trauma yang dialami dalam kehidupannya tersebut (Reivich dan Shatte, 2002). Lebih lanjut, Grotberg (2003) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, dan menjadi kuat atas

kesulitan yang dialaminya. Ia memandang bahwa resiliensi bukanlah hal yang magic, tidak hanya ditemui pada orang-orang tertentu saja dan bukan pemberian dari sumber yang tidak diketahui. Resiliensi juga tidak hanya dimiliki oleh kelompok umur tertentu saja. Perkembangan dari resiliensi sejalan dengan perkembangan individu dalam menghadapi situasi-situasi sulit, dengan kata lain, bukan berarti tidak mungkin anak-anak belum memiliki kemampuan resiliensi ini dalam diri mereka.

Luthar, dkk (dalam Schoon, 2006) juga menjelaskan mengenai resiliensi sebagai proses yang menunjukkan kemampuan adaptasi individu dalam menghadapi masa-masa sulit yang berarti. Lebih lanjut, Wolin dan wolin (1993) menyatakan bahwa resiliensi merupakan proses usaha untuk menghadapi kesulitan, memperbaiki diri, tetap teguh saat berhadapan dengan kemalangan serta kemampuan beradaptasi.

Wagnild (2010) mengemukakan aspek-aspek resiliensi meliputi *meaningful life, perseverane, self reliance, equanimity, dan existential aloneless*. Grotberg (1999) mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi seseorang meliputi dukungan eksternal dan sumber-sumber yang ada pada diri seseorang (misalnya keluarga, lembaga pemerhati yang melindungi perempuan), kekuatan personal yang berkembang dalam diri seseorang (seperti *self esteem, spirituals, dan altruism*) dan kemampuan sosial (seperti mengatasi konflik dan kemampuan berkomunikasi).

Grotberg (1999) mengemukakan faktor-faktor resiliensi diidentifikasi berdasarkan sumber-sumber yang berbeda. Untuk dukungan eksternal dan sumber-sumbernya digunakan istilah *I have*, untuk kekuatan individu dalam diri pribadi digunakan istilah *I am*, dan untuk kemampuan interpersonal digunakan istilah *I can*. Setiap sumber dari masing-masing faktor memberikan kontribusi pada berbagai jenis tindakan yang dapat meningkatkan pencapaian resiliensi seseorang.

Regulasi emosi adalah melatih emosi dengan cara mengubah ekspresi dan penyaluran emosi melalui saluran-saluran yang berguna dan dianggap baik (Semiun, 2006). Lebih lanjut, Thompson (dalam Putnam, 2005) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosi secara intensif dan khusus untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi dipengaruhi oleh perkembangan kemampuan menggambarkan, mempertimbangan dan fokus individu dalam menganalisis tekanan emosi. Proses lebih lanjut difasilitasi oleh perkembangan mengontrol emosi negatif, dimana individu harus dapat mengontrol emosi negatifnya sehingga reaksi emosi negatif dapat diminimalisir.

Regulasi emosi mengacu pada proses-proses yang mempengaruhi emosi individu kapan dan bagaimana individu merasakan emosi serta bagaimana cara mengekspresikannya. Proses tersebut meliputi menurunkan atau *decreasing*, memelihara atau *maintaining*, dan menaikkan

emosi negatif dan emosi positif dengan menggunakan proses-proses kognitif seperti rasional, penilaian kembali (*reappraisal*) dan penekanan (*suppression*) (Gross, 2007).

Aspek-aspek regulasi emosi berdasarkan definisi regulasi emosi yang dikemukakan oleh Thompson (dalam Gross, 2007) yaitu: memonitor emosi (*emotions monitoring*), mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*), dan modifikasi emosi (*emotions modification*).

Gross (2007) menjelaskan proses regulasi emosi sebagai berikut : pemilihan situasi (*situation selection*), modifikasi situasi (*situation modification*), penyebaran perhatian (*attentional deployment*), perubahan kognitif (*cognitive change*), dan modulasi respon (*response modulation*).

Religiusitas merupakan penghayatan keagamaan terhadap kepercayaannya yang diekspresikan dengan melakukan ibadah sehari-hari (Hawari, 2004). Adapun menurut Rakhmat (2010) religiusitas merupakan keberagaman, yaitu kemampuan individu untuk menghayati nilai-nilai agama dan menjadikan nilai-nilai agama tersebut sebagai pedoman dalam bersikap dan bertingkah laku individu tersebut.

Asra (2006) menjelaskan religiusitas sebagai suatu keadaan dalam diri seseorang untuk merasakan dan mengakui adanya kekuatan tertinggi yang menaungi kehidupan manusia dengan melaksanakan semua perintah Tuhan sesuai dengan kemampuan dan meninggalkan seluruh larangan, sehingga akan membawa ketentraman dan ketenangan pada dirinya. Di

samping itu, religiusitas berkaitan juga dengan adanya internalisasi nilai-nilai aturan-aturan, dan kewajiban-kewajiban agama dalam diri individu sehingga individu tersebut selalu berada pada nilai-nilai agama yang diyakini pada setiap perilakunya.

Ancok dan Suroso (1995) menyebutkan bahwa religiusitas diwujudkan dalam berbagai sisi dimensi kehidupan manusia, tidak hanya pada saat aktivitas melakukan ritual beribadah saja, tetapi juga pada saat melakukan aktivitas yang tidak tampak dan terjadi dalam hati seseorang.

Dimensi religiusitas menurut Glock (dalam Rahmat, 2003) meliputi dimensi ideologis, dimensi ritualistik, dimensi eksperimental, dimensi intelektual, dan dimensi konsekuensial.

Fungsi religiusitas bagi manusia erat kaitannya dengan agama. Fungsi tersebut antara lain: sarana mengatasi frustrasi, sarana menjaga kesusilaan serta tata tertib masyarakat, sarana memuaskan intelek yang ingin tahu, dan sarana mengatasi ketakutan (Dister, 1990).

---

#### METODE PENELITIAN

---

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB C YPSLB Kerten Surakarta. Jenis penelitian adalah penelitian populasi sehingga penelitian menggunakan seluruh populasi sebagai sampel yang berjumlah 32 orang.

Metode pengumpulan data menggunakan skala resiliensi, skala regulasi emosi dan skala religiusitas. Skala resiliensi disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan

oleh Wagnild (2010) yaitu: *meaningful life*, *perseverance*, *self reliance*, *equanimity*, *coming home to yourself (existential aloneness)*.

Skala regulasi emosi disusun berdasarkan aspek regulasi emosi yang diungkapkan oleh Thompson (dalam Gross, 2007) yaitu: *emotions monitoring*, *emotions evaluating*, dan *emotions modification*.

Skala religiusitas disusun berdasarkan dimensi-dimensi yang dikemukakan oleh Glock (dalam Rakhmat, 2003), yaitu dimensi ideologis, dimensi ritualistik, dimensi eksperimental, dimensi intelektual, dan dimensi konsekuensial.

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh hasil bahwa skala resiliensi dengan koefisien validitas 0,385-0,673 dan reliabilitas 0,894, skala regulasi emosi dengan koefisien validitas 0,410-0,727 dan reliabilitas 0,903, serta skala religiusitas dengan koefisien validitas 0,362-0,868 dan reliabilitas 0,885.

Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan analisis regresi berganda dan analisis korelasi parsial. Pada penelitian ini disertakan pula hasil penghitungan sumbangan relatif dan sumbangan efektif, serta analisis deskriptif yang dapat menunjang hasil penelitian.

---

## HASIL- HASIL

---

### A. Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji asumsi dasar dan uji asumsi klasik, peneliti melakukan uji hipotesis

dengan teknik analisis regresi berganda. Hasil analisis regresi berganda menunjukkan nilai  $F_{hitung} 10,831 > F_{tabel} 3,33$  dan  $p = 0,000 < 0,05$ . Hal ini berarti bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dan religiusitas dengan resiliensi pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB C YPSLB Kerten Surakarta. Nilai *R-square* sebesar 0,428 yang berarti bahwa regulasi emosi dan religiusitas secara bersama-sama menyumbang 42,8% terhadap variabel resiliensi. Nilai  $R = 654$  menunjukkan keeratan hubungan berada pada level kuat (0,600 – 0,799).

Uji hipotesis kedua dan ketiga dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi parsial. Hasil penghitungan variabel regulasi emosi dengan resiliensi menunjukkan hasil  $P (0,003) < 0,05$  dan  $correlation = 0,517$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan sedang antara regulasi emosi dengan resiliensi. Arah hubungannya adalah positif, artinya ada kecenderungan semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin tinggi resiliensi.

Uji hipotesis ketiga menunjukkan hasil  $P (0,048) < 0,05$  dan  $correlation = 0,358$ . Hal ini berarti bahwa terdapat hubungan yang rendah dan signifikan antara religiusitas dengan resiliensi. Arah hubungan yang positif menandakan bahwa semakin tinggi religiusitas maka akan semakin tinggi resiliensi pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB C YPSLB Kerten Surakarta.

## B. Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif

1. Sumbangan Relatif
  - a. Regulasi Emosi sebesar 51,13%
  - b. Religiusitas sebesar 48,87%
2. Sumbangan Efektif
  - a. Regulasi Emosi sebesar 50,79%
  - b. Dukungan Sosial sebesar 48,54%

## C. Analisis Deskriptif

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif

Variabel	Kategorisasi	Jumlah	%
Resiliensi	Tinggi	5	15,6%
	Sedang	21	65,6%
	Rendah	6	18,8%
Regulasi Emosi	Tinggi	3	9,4%
	Sedang	26	81,2%
	Rendah	3	9,4%
Religiusitas	Tinggi	7	21,9%
	Sedang	18	56,2%
	Rendah	7	21,9%

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari uji hipotesis dengan teknik analisis berganda membuktikan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan antara regulasi emosi dan religiusitas dengan resiliensi pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB-C YPSLB Kerten Surakarta. Hasil uji F menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), dan  $F_{hitung} = 10,831 > F_{tabel} = 3,33$ . Hal tersebut menunjukkan hubungan yang signifikan antara variabel regulasi emosi dan religiusitas dengan resiliensi pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB-C YPSLB Kerten Surakarta. Nilai koefisien korelasi R pada

penelitian ini sebesar 0,564 maka hubungan yang terbentuk antara regulasi emosi dan religiusitas dengan resiliensi pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB-C YPSLB Kerten Surakarta termasuk dalam kategori kuat. Selain itu, koefisien determinasi yang ditunjukkan oleh nilai  $R^2$  yaitu 0,428 mengartikan bahwa sumbangan pengaruh yang diberikan regulasi emosi dan religiusitas secara bersama-sama terhadap resiliensi adalah sebesar 0,428 atau 42,8%. Hal tersebut dapat diartikan bahwa sebesar 42,8% variasi resiliensi dapat dijelaskan oleh variabel-variabel bebas yakni regulasi emosi dan religiusitas. Sisanya sebesar 57,2% dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Hasil analisis tersebut sesuai dengan teori dan penelitian yang menyebutkan regulasi emosi sebagai faktor yang mempengaruhi resiliensi individu. Reivich & Shatte (2002) memaparkan tujuh aspek dari resiliensi, aspek-aspek tersebut adalah pengaturan emosi, kontrol terhadap impuls, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian. Resiliensi dipengaruhi oleh faktor internal yang meliputi kemampuan kognitif, gender, dan keterikatan individu dengan budaya, serta faktor eksternal dari keluarga dan komunitas. Individu yang resilien, memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi, tingkah laku dan atensi dalam menghadapi masalah.

Regulasi Emosi menekankan pada bagaimana dan mengapa emosi itu sendiri mampu

mengatur dan memfasilitasi proses-proses psikologis, seperti memusatkan perhatian, pemecahan masalah, dukungan sosial dan juga mengapa regulasi emosi memiliki pengaruh yang merugikan, seperti mengganggu proses pemusatan perhatian, interferensi pada proses pemecahan masalah serta mengganggu hubungan sosial antar individu (Cole dkk., 2004).

Thompson (dalam Putnam, 2005) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosi secara intensif dan khusus untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi dipengaruhi oleh perkembangan kemampuan menggambarkan, mempertimbangan dan fokus individu dalam menganalisis tekanan emosi. Proses lebih lanjut difasilitasi oleh perkembangan mengontrol emosi negatif, dimana individu harus dapat mengontrol emosi negatifnya sehingga reaksi emosi negatif dapat diminimalisir.

Selain regulasi emosi, hasil dalam penelitian ini juga menunjukkan pentingnya religiusitas yang turut mempengaruhi tingkat resiliensi. Religiusitas merupakan penghayatan keagamaan terhadap kepercayaannya yang diekspresikan dengan melakukan ibadah sehari-hari (Hawari, 2004). Asra (2006) menjelaskan religiusitas sebagai suatu keadaan dalam diri seseorang untuk merasakan dan mengakui adanya kekuatan tertinggi yang menaungi kehidupan manusia dengan melaksanakan semua perintah Tuhan sesuai dengan

kemampuan dan meninggalkan seluruh larangan, sehingga akan membawa ketentraman dan ketenangan pada dirinya. Di samping itu, religiusitas berkaitan juga dengan adanya internalisasi nilai-nilai aturan-aturan, dan kewajiban-kewajiban agama dalam diri individu sehingga individu tersebut selalu berada pada nilai-nilai agama yang diyakini pada setiap perilakunya.

Menurut Daradjat (1997) religiusitas dapat memberikan jalan keluar kepada individu untuk mendapatkan rasa aman, berani, dan tidak cemas dalam menghadapi permasalahan yang melingkupi kehidupannya. Pengaturan emosi individu dalam menghadapi situasi akan menjadi lebih baik ketika dibarengi dengan religiusitas yang baik pada diri individu. Individu dengan kemampuan regulasi emosi dan religiusitas yang baik akan mampu mengembangkan diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, mampu memecahkan masalah dan bangkit dari keterpurukan yang dialaminya. Uraian di atas mengungkapkan bahwa ada keterkaitan antara regulasi emosi dan religiusitas secara bersama-sama dengan resiliensi.

Uji dengan teknik korelasi parsial menunjukkan bahwa hipotesis kedua diterima, yaitu adanya hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB-C YPSLB Kerten. Hasil penelitian yang telah dilakukan pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB-C YPSLB, didapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan

resiliensi dengan kategori sedang. Hal tersebut ditunjukkan oleh nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan nilai R sebesar 0,564. Nilai positif pada R tersebut menjelaskan arah hubungan kedua variabel tersebut positif. Artinya ada kecenderungan semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin tinggi resiliensi. Sebaliknya artinya semakin rendah regulasi emosi maka akan semakin rendah juga resiliensi. Sumbangan relatif regulasi emosi terhadap resiliensi yaitu sebesar 51,13% dan sumbangan efektif sebesar 50,79%.

Hasil kategorisasi subjek berdasarkan skala regulasi emosi penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 9,38% subjek memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi, sebanyak 81,25% subjek memiliki tingkat regulasi emosi yang sedang, dan sebanyak 9,38% subjek memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah. Data statistik tersebut menjelaskan bahwa ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB-C YPSLB Kerten secara umum memiliki tingkat regulasi emosi yang sedang.

Uji analisis secara parsial berikutnya membuktikan bahwa hipotesis ketiga diterima, yaitu adanya hubungan antara religiusitas dengan resiliensi pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB-C YPSLB Kerten. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa terjadi hubungan yang kuat antara religiusitas dengan resiliensi. Hal tersebut ditunjukkan oleh nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan nilai koefisien korelasi parsial  $r$  sebesar 0,754. Nilai positif pada  $r$  tersebut juga menjelaskan arah hubungan kedua variabel tersebut positif.

Artinya ada kecenderungan semakin tinggi religiusitas maka akan semakin tinggi resiliensi pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB-C YPSLB Kerten. Sebaliknya, semakin rendah religiusitas maka akan semakin rendah juga resiliensi pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB-C YPSLB Kerten. Sumbangan relatif religiusitas terhadap resiliensi yaitu sebesar 48,87% dan sumbangan efektif sebesar 48,54%.

Pada penghitungan deskriptif, kategorisasi subjek berdasarkan skala religiusitas menunjukkan bahwa sebanyak 21,88% subjek memiliki religiusitas yang tinggi, sebanyak 56,25% subjek memiliki religiusitas yang sedang, dan sebanyak 21,88% subjek memiliki religiusitas rendah. Data statistik tersebut menjelaskan bahwa ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB-C YPSLB Kerten secara umum memiliki religiusitas dalam kategori sedang.

Berdasarkan pemaparan hasil analisis dan pembahasan di atas, penelitian ini telah mampu menjawab hipotesis penelitian yaitu hubungan antara regulasi emosi dan religiusitas pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB-C YPSLB Kerten. Penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan dan kekurangan selama proses penelitian. Keterbatasan dan kekurangan tersebut meliputi penggunaan *try out* terpakai, terbatasnya waktu penelitian, terbatasnya subjek penelitian yang mengembalikan skala, ruang lingkup yang kurang luas sehingga hasil penelitian ini hanya dapat digeneralisasikan pada ibu yang memiliki

anak tunagrahita di SLB-C YPSLB Kerten.

Namun demikian, penelitian ini juga memiliki kelebihan antara lain masih jarang nya penelitian mengenai regulasi emosi dan religiusitas dengan resiliensi pada ibu yang memiliki anak tunagrahita. Selain itu, penelitian ini mampu membuktikan semua hipotesis yang diprediksi pada awal penelitian.

Keterbatasan yang masih ditemukan dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi peneliti selanjutnya agar menghasilkan temuan pada variabel yang lebih beragam dan ruang lingkup populasi yang lebih luas. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat menyempurnakan temuan serupa dengan metode penelitian yang berbeda dan melakukan pengambilan data tambahan berupa observasi dan wawancara secara lebih mendalam terhadap beberapa subjek untuk mendapatkan gambaran yang lebih nyata.

---

## PENUTUP

---

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dapat diambil sebuah simpulan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dan religiusitas dengan resiliensi pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB-C YPSLB Kerten Surakarta. Hal tersebut diartikan semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki dan religiusitas yang dimiliki subjek, maka akan semakin tinggi resiliensi yang dimiliki.

### B. Saran

1. Bagi ibu yang memiliki anak tunagrahita  
Ibu yang memiliki anak tunagrahita diharapkan dapat mempertahankan dan mengembangkan tingkat regulasi emosi dan religiusitas yang sudah dimilikinya serta lebih terbuka membicarakan masalah dan kesulitannya dalam mengasuh anak tunagrahita kepada orang terdekat maupun tenaga profesional (seperti psikolog) untuk mencari solusi atas permasalahan yang dihadapinya sehingga ibu yang memiliki anak tunagrahita mampu bertahan dan bangkit dari setiap permasalahan yang dialaminya dan mampu melakukan hal-hal positif dalam kehidupannya.
2. Bagi masyarakat  
Hendaknya masyarakat tidak memandang rendah kepada ibu yang memiliki anak tunagrahita, akan tetapi justru memberikan dukungan semaksimal mungkin agar orang tua yang memiliki anak tunagrahita khususnya ibu tidak mengalami tekanan psikologis.
3. Bagi SLB C YPSLB Kerten Surakarta  
Berdasarkan hasil analisis data penelitian terdapat beberapa ibu yang memiliki tingkat resiliensi yang rendah, tingkat regulasi emosi yang rendah, dan juga tingkat religiusitas yang rendah, untuk itu hendaknya SLB C YPSLB Kerten Surakarta memberikan program sosialisasi penanganan anak tunagrahita dan memberikan seminar atau pelatihan mengenai pentingnya regulasi emosi dan religiusitas untuk meningkatkan

resiliensi bagi ibu yang memiliki anak tunagrahita. Dalam hal ini SLB C YPSLB Kerten Surakarta dapat bekerja sama dengan instansi terkait, seperti Unit Layanan Psikologi atau Psikolog.

#### 4. Bagi peneliti lain

Peneliti lain yang tertarik dan hendak melakukan penelitian dengan tema serupa dapat mengembangkan variabel psikologis lain di luar variabel yang telah digunakan dalam penelitian ini, misalnya faktor dukungan sosial. Selain itu peneliti selanjutnya dapat pula melakukan pengambilan data tambahan berupa observasi dan wawancara secara lebih mendalam terhadap subjek sehingga mendapatkan gambaran yang lebih nyata mengenai resiliensi pada subjek. Hal tersebut karena tidak semua hal dapat diungkap dengan menggunakan skala psikologi. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat memperluas ruang lingkup populasi penelitian, misalnya pada SLB yang lainnya.

(Diakses 3 Maret 2016)

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asra, Y. K. (2006). Hubungan Religiusitas dengan Kecenderungan Perilaku Agresif pada Remaja. *Jurnal Psikologi*. Vol.1. No.2 44-53.
- Ayu, R. A. (2012). Hubungan Religiusitas dengan Resiliensi pada Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental. *Skripsi*. (Dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana.
- Azwar, S. (2008). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion Regulation As A Scientific Construct Methodological Challenges And Directions For Child Development Research. *Child Development*. March/April. 75 (2), 317-333.
- Dasdag, A. (2002). *Pengantar Sosiologi Agama*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Daradjat, Z. (1997). *Ilmu Jiwa Islam*. Jakarta: P.T. Bulan Bintang.
- Davis, N. J. (1999). Substance Abuse and Mental Health Services Administration Center for Mental Health Services Division of Program Development, Special Populations & Projects Special Programs Development Branch (301), pp.443-2844. *Status of Research and Research-based Programs*. <http://mentalhealth.samhsa.gov/schoolviolence/> (Diakses 12 Januari 2015)

---

#### DAFTAR PUSTAKA

---

- Adz-Dzaky, H. B. (2002). *Konseling & Psikoterapi Islam : Penerapan Metode Sufistik*. Yogyakarta : Fajar Pustaka Baru.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5<sup>th</sup> Edition*. Washington DC : American Psychiatric Association.
- Ancok, D. dan Suroso, F. (1995). *Psikologi Islam: Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Anonim. (2014). Penyandang Disabilitas. *Artikel*. <http://kemenpppa.go.id>.

- Dister, N. S. (1990). *Perjalanan dan Motivasi Beragama, Pengantar Psikologi Agama*. Jakarta: Lembaga Penunjang Pembangunan Nasional.
- Ekantari, P. (2010). Hubungan antara Kepribadian Tangguh dengan Stres Pengasuhan pada Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental. *Skripsi*. (Dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Floyd, F. J., & Zmich, D. E. (1991). Marriage and the Parenting Partnership : Perception and Interventions of Parents with Mentally Retarded and Typically Developing Children. *Journal of Child Development*, 62, 1434-1448.

- Grotberg, E. H. (1999). *A Guide to Promoting Resilience in Children*. (vol 8). Bernard Van Leer Foundation : Holland.
- \_\_\_\_\_. (2003). *Resilience for Today : Gaining Strength from Adversity*. Praeger Publisher: Westport.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York : Guilford Press.
- Hadi, S. (2004). *Statistik Jilid 3*. Yogyakarta : Andi.
- Hawari, D. (2004). *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Primayasa.
- Holaday, Morgot. (1997). Resilience and Severe Burns. *Journal of Counseling and Development*, 75, 346-357.
- Hude, Darwis. (2006). *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Alih Bahasa: Istiwidayanti & Soedjarwo. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Hutt, M. L., & Gibby, R. G. (1979). *The Mentally Retarded Child: Development Training and Education*. New York : Allyn and Bacon.
- Jerry, J. T. (2015). Pelayanan Penyandang Disabilitas dalam Menggunakan Berbagai Sarana Aksesibilitas. *Artikel*.  
<http://kemsos.go.id>  
(Diakses 3 Maret 2016)
- Johnston, C., dkk. (2003). Factors Associated with Parenting Stress in Mothers of Children with Fragile X Syndrome. *Developmental and Behavioral Pediatric*, August, Vol.24, No.4, 267-275.
- Kusuma, A. W. (2013). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Penerimaan Diri dengan Resiliensi pada Remaja Penyandang Tunarungu di SLB-B Kabupaten Wonosobo. *Skripsi*. (Dipublikasikan). Universitas Sebelas Maret.
- LaFramboise, T. D. (2006). Family, Community, and School Influences on Resilience among American Indian Adolescents in The Upper Midwest. *Journal of Social Psychology*, 34, 193-209.
- Nashori, F., dan Muslim. (2007). Religiusitas dan Kebahagiaan Otentik (Authentic Happiness) Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, Vol.2, No.2.
- Prihastuti dan Theresianawati, El Nora. (2003). Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Metode Active Coping Stress dimana Tingkat PTSD Merupakan Variabel Kontrol pada Pengungsi Remaja Asal Sampit sebagai Santri Pondok Pesantren Darussalam Ketaang Sampang Madura. *Insan Media Psikologi*. Vol.5, No.3 (157-168). Surabaya : Universitas Airlangga.
- Priyatno, D. (2011). *Belajar Cepat Olah Data Statistik dengan SPSS*. Yogyakarta : Andi.
- \_\_\_\_\_. (2012). *Cara Kilat Belajar Analisis Data dengan SPSS 20*. Yogyakarta : Andi.
- \_\_\_\_\_. (2014). *SPSS 22: Pengolah Data Terpraktis*. Yogyakarta : Andi.
- Putnam, K. M., Kenneth, R., dan Silk. (2005). Emotion Dysregulation and The Development of Borderline Personality Disorder. *Journal of Development and Psychopathology*, 17, 89-92.
- Rakhmat, J. (2003). *Psikologi Agama: Sebuah Pengantar*. Bandung : Mizan.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Psikologi Agama*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor*. New York : Broadway Books.
- Schneiders, A. (1991). *Personal Adjustment and Mental Health. Personal Adjustment and Mental Health*. New York : Rinehart and Winston.
- Schoon, I. (2006). *Risk and Resilience Adaptation in Changing Time*. Cambridge : University Press.
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental 3*. Yogyakarta : Penerbit Kanisius.
- Smith, P. M. (2003). *Parenting a Child with Special Needs*. NICHCY : Washington DC.
- Somantri, T. S. (2006). *Psikologi Anak Luar Biasa*. Bandung : PT. Refika Aditama.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

- \_\_\_\_\_. (2013). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Suryabrata, S. (2005). *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Thoules, R. H. (2000). *Pengantar Psikologi Agama*. Jakarta : Rajawali Press.
- Wagnild, G. M. (2010). A Review of The Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 17, 2.
- Walsh, F. (2006). *Strengthening Family Resilience*. New York : The Guilford Press.
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Humanitas*, Vol.IX, No.2 Agustus 2012.
- Wolin, S. J. & Wolin, S. (1993). *The Resiliens Self: How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity*. Villard : New York.