

SKALA REGULASI EMOSI DALAM PENGASUHAN ANAK USIA DINI



Intan Puspitasari
Muhammad Hidayat

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas segala nikmat yang dianugerahkan Allah SWT kepada kami, sehingga Skala Regulasi Emosi dalam Pengasuhan Anak Usia Dini dapat terselesaikan dengan baik. Penyusunan skala ini diawali dari penelitian awal yang menunjukkan adanya berbagai jenis respon pengasuhan yang dilakukan orang tua kepada anak. Tentu baik respon positif maupun respon negatif akan memberikan dampak psikologi pada anak usia dini. Oleh karena itu, kami tertarik untuk mengetahui sikap orangtua pada pernyataan yang kami susun berkaitan dengan kemampuan masing-masing orang tua dalam mengelola emosi selama pengasuhan.

Dasar dari penyusunan skala ini adalah konsep strategi regulasi emosi yang dipublikasikan oleh James J. Gross. Dalam strategi regulasi emosi ini terdapat lima strategi yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation*. Masing-masing dari strategi tersebut kami turunkan ke dalam aitem-aitem berdasarkan definisi operasionalnya, sehingga orang tua dapat lebih mudah dalam memahaminya. Skala ini terdiri dari 30 aitem dengan aitem favorable dan aitem unfavorable. Uji validitas dan uji reliabilitas skala ini menunjukkan skor yang baik yaitu Cronbach's Alpha sebesar 0.933 (reliable) dan Aiken's V bergerak antara 0.60 hingga 0.95 (valid) sehingga skala ini dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya.

Semoga skala Regulasi Emosi dalam Pengasuhan Anak Usia Dini ini bermanfaat, terutama bagi kalangan akademisi yang melakukan penelitian regulasi emosi orang tua. Kami terbuka untuk menerima saran dan masukan dari para pengguna supaya kualitas skala ini semakin baik. Salam sukses!

Yogyakarta, 2 Desember 2020

Tim Peneliti

KRITERIA RESPONDEN SKALA

Skala ini dapat diberikan kepada orang tua yang memiliki anak usia dini berusia 0-6 tahun, sesuai dengan konteks yang dikembangkan oleh peneliti.

PETUNJUK UMUM

1. Tampilan

Pengguna skala Regulasi Emosi dalam Pengasuhan Anak Usia Dini dapat menyesuaikan tampilan butir aitem sesuai dengan kebutuhan, dengan catatan tetap berpedoman pada blue print yang tertera di dalam booklet ini. Penyesuaian tampilan bertujuan agar distribusi skala tampak lebih menarik sehingga responden dapat mengisi skala dengan sungguh-sungguh.

2. Kondisi Responden

Pengguna perlu mengondisikan responden untuk mendukung pengisian skala ini dengan baik. Hal yang perlu diperhatikan seperti kondisi fisik (tidak lelah) dan waktu yang cukup untuk mengisi. Pengguna perlu memberikan waktu yang lapang bagi responden untuk menyelesaikan pengisian skala ini mengingat terdapat 30 butir aitem di dalamnya.

3. Skoring

Skoring respon dapat dilakukan berdasarkan blue print yang tertera di dalam booklet ini. Pengguna perlu cermat dalam mengubah respon ke dalam skor yang telah ditentukan. Skor bergerak dari 1 hingga 4, di mana skor 1 adalah nilai terendah dan skor 4 adalah nilai tertinggi. Perlu diperhatikan pula kategori favorable dan unfavorable nya supaya tidak terjadi kekeliruan dalam skoring.

PETUNJUK PENGISIAN

Skala ini terdiri dari 30 pernyataan, mohon membaca setiap pernyataan tersebut dengan cermat. Anda diminta untuk memberikan respon setiap pernyataan dengan cara memberikan tanda silang (X) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan sebenarnya kondisi Anda.

Contoh:

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya berusaha memilih situasi yang memunculkan emosi positif terhadap anak		X		

Pilihan jawaban terdiri dari **SS (Sangat Sesuai)**, **S (Sesuai)**, **TS (Tidak Sesuai)** dan **STS (Sangat Tidak Sesuai)**. Semakin cocok antara pernyataan dengan kondisi Anda sehari-hari, maka Anda dapat menyilang kolom SS atau S. Jika terjadi kesalahan dalam memberi respon, Anda diperbolehkan untuk meralatnya.

Setiap orang memiliki kondisi yang berbeda-beda, oleh karena itu pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri Anda. Dalam hal ini tidak ada jawaban benar dan salah. Setelah menyelesaikan semua isian, mohon periksa kembali jawaban Anda supaya tidak ada pernyataan yang terlewatkan.

Terimakasih atas kesediaan Anda meluangkan waktu untuk mengisi skala ini.

Data Diri Responden

Data diri Anda berikut ini hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian saja dan dijamin kerahasiaannya. Anda boleh menuliskan inisial (samaran) untuk data nama, namun mohon masukkan informasi yang sebenarnya untuk data yang lain.

Nama :

Usia :

Pekerjaan :

Domisili :

Usia Anak :

Jumlah Anak :

BLUE PRINT SKORING SKALA REGULASI EMOSI DALAM PENGASUHAN AUD

Strategi	Definisi Operasional	Aitem Favorable	Aitem Unfavorable
<i>Situation Selection</i>	Merupakan kemampuan individu untuk memprediksi emosi yang mungkin muncul di situasi tertentu. Emosi yang dikenal ini merupakan dasar dari sikap yang akan diambil selanjutnya. Atau dapat juga merupakan kemampuan individu untuk melibatkan orang lain untuk memunculkan emosi positif pada dirinya. Contoh kondisi yang menerapkan strategi <i>situation selection</i> adalah ibu cenderung mengajak anak berjalan-jalan ke kebun binatang dibandingkan berjalan-jalan ke supermarket. Hal ini dikarenakan ibu memprediksi bahwa ketika mengajak anak berjalan-jalan ke supermarket maka anak akan menangis minta mainan sehingga akan memicu emosi negatif ibu.	1,2	3,4,5,6
<i>Situation Modification</i>	Pada tahap ini individu mengubah atau memodifikasi situasi di sekitar untuk mempengaruhi kondisi emosinya. Dalam hal ini individu mengenali celah mana yang dapat digunakan untuk membuat situasi lebih menyenangkan sehingga emosi menjadi positif. Contoh misalnya rencana ibu dan anak untuk bermain sepeda di sore hari harus urung karena tiba-tiba turun hujan. Anak menangis dan marah karena rencana tersebut gagal. Kemudian ibu mengajak anak untuk bermain kemah-kemahan di dalam rumah untuk menggantikan rencana bermain sepeda. Modifikasi ini menjaga kondisi emosi ibu tetap positif	7,8,9	10,11,12
<i>Attentional Deployment</i>	Pada tahap ini individu menyebar atau mengalihkan perhatian sehingga lebih focus pada hal-hal positif. Mengalihkan perhatian dapat menjadi strategi untuk mengubah susana emosi negatif.	13,14,15	16,17,18

<i>Cognitive Change</i>	Individu mencoba mengubah cara berpikir mengenai situasi yang terjadi atau melihat situasi tersebut dari sudut pandang yang berbeda. Dengan mengubah sudut pandang ini individu akan memiliki alternatif emosi yang lain. Misalnya, ibu yang mendapati anaknya sedang bermain air sehingga membuat becek rumah berusaha untuk memahami cara berpikir anak seperti berpikir mungkin anak sedang membayangkan berenang di kolam atau kembali mengingat masa lalu bahwa dulu ibu juga pernah melakukan seperti hal itu dan kegiatan tersebut sangat menyenangkan.	19,20	21,22,23,24
<i>Response Modulation</i>	Pada tahapan ini individu mengubah perasaan, sikap, perilaku dan fisiologi setelah emosi negatif sudah muncul atau sedang berlangsung. Misalnya ketika ibu mulai marah kemudian berusaha untuk menarik nafas, merelaksan syaraf-syaraf yang tegang, menenangkan diri, dll	25,26	27,28,29,30

SKALA REGULASI EMOSI DALAM PENGASUHAN ANAK USIA DINI

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya berusaha memilih situasi yang memunculkan emosi positif terhadap anak				
2	Ketika bepergian dengan anak, saya mengajak pasangan atau salah satu anggota keluarga untuk membantu menghadapi situasi negatif yang sudah saya perkirakan				
3	Saya tidak mampu memprediksi situasi yang membuat saya marah terhadap anak				
4	Saya cenderung tidak memperdulikan situasi yang akan memunculkan emosi negative terhadap anak				
5	Saya tidak meminta bantuan kepada siapapun, meskipun saya memprediksi bahwa akan muncul emosi negatif pada diri saya				
6	Saya tidak tahu mengapa setiap pergi ke satu tempat tertentu emosi negatif saya kepada anak akan muncul begitu saja				
7	Dalam situasi apapun saya mampu membuat suasana menyenangkan sehingga emosi terhadap anak menjadi positif				
8	Ketika anak marah, saya mampu membuatnya tersenyum lagi dengan cerita lucu, sehingga emosi kami pun tetap positif				
9	Saya bersedia melakukan hal-hal yang merepotkan untuk mengubah situasi yang tidak menyenangkan menjadi lebih menyenangkan				
10	Saya tidak berdaya ketika menghadapi anak dalam situasi yang negatif				
11	Saya cenderung larut dalam emosi negatif kepada anak sehingga saya tidak berusaha mengubah keadaan menjadi lebih positif				
12	Ketika merasakan emosi negatif terhadap anak, saya tidak mau repot-repot mengubah keadaan karena saya tahu itu tidak ada gunanya				
13	Saat anak sedang menangis atau marah saya mampu menjaga suasana hati untuk tetap tenang karena saya melihat dari sisi positifnya				
14	Saat anak melakukan kesalahan saya melihatnya sebagai proses belajar sehingga emosi saya tetap positif				

15	Saat saya jengkel kepada anak saya segera mengalihkan focus saya ke hal-hal yang membuat suasana hati menjadi nyaman				
16	Saat anak susah untuk diberitahu/nasehat saya merasa jengkel				
17	Saat anak melakukan kesalahan berulang suasana hati saya menjadi tidak tenang dan mudah marah				
18	Ketika anak marah, saya fokus pada perilaku negatifnya (membanting, memukul, menendang, dsb) sehingga emosi negatif juga muncul pada diri saya				
19	Saat anak melakukan kesalahan saya berusaha melihat situasi menggunakan sudut pandang anak sehingga saya mampu menjaga emosi tetap positif				
20	Saat anak sedang menangis atau marah saya berpikir bahwa itu bagian dari ekspresi emosi anak sehingga suasana hati saya tetap tenang				
21	Saat anak melakukan kesalahan saya langsung menasehati dengan nada tinggi tanpa berpikir panjang				
22	Saat anak sedang menangis atau marah emosi saya berubah menjadi emosi negative tanpa berpikir panjang				
23	Saat anak berperilaku menjengkelkan saya pun langsung ikut-ikutan merasa jengkel				
24	Ketika anak membuat rumah berantakan lagi, saya berpikir bahwa anak ingin membuat saya lebih lelah				
25	Saat saya mulai marah terhadap anak saya biasanya akan mengucapkan kata atau kalimat yang positif untuk menjaga emosi saya				
26	Saya melampiaskan kemarahan saya terhadap anak dengan kegiatan yang membuat saya lebih tenang dan relaks				
27	Saat saya jengkel terhadap anak saya kan melampiaskan langsung agar kejengkelan tidak terpendam dalam diri saya				
28	Saya melampiaskan kemarahan kepada anak dengan kata-kata yang bernada tinggi ketimbang dengan perilaku seperti memukul atau mencubit dsb				
29	Saya berteriak kepada anak untuk melepaskan kemarahan dalam dada saya				
30	Saya tidak keberatan memberi hukuman fisik pada anak supaya ia disiplin				