

REGULASI EMOSI NEGATIF ANAK INDIGO

R. Aj. Sabina Siti Nurul Pristisari

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana regulasi emosi negatif pada anak indigo. Subjek penelitian ini adalah dua orang anak indigo laki-laki, Pr dan Rm, yang direkomendasikan oleh Pro V Klinik Jakarta, berusia sembilan dan delapan tahun. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan metode wawancara sebagai data utama penelitian, serta data yang berasal dari orang tua sebagai pendukung. Data dianalisa secara deskriptif dengan teknik triangulasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa anak indigo memiliki perasaan yang sangat peka sehingga sangat berpengaruh terhadap reaksi emosi yang muncul. Pr dan Rm secara umum belum dapat melakukan regulasi emosi negatif sepenuhnya. Hal ini ditunjukkan oleh hasil penelitian bahwa kedua subjek belum dapat melakukan regulasi salah satu dari lima emosi negatifnya sampai pada tahap memodifikasi. Kedua subjek masih dibantu ibu dalam memodifikasi ataupun mengevaluasi beberapa emosi negatifnya tersebut. Strategi regulasi emosi negatif yang sering dilakukan oleh Pr adalah mencari kenyamanan dari ibu dan memasrahkan segalanya kepada kehendak Tuhan (*acceptance*), sedangkan Rm lebih sering mengulakan strategi regulasi emosi mengalihkan perhatian dari objek stres (*displacement*) dan melakukan kegiatan fisik yang menenangkan. Dukungan dari lingkungan keluarga terutama ibu sangat mempengaruhi kedua subjek dalam meregulasi emosi negatif Pr dan Rm. Kedua subjek merasa nyaman dengan lingkungan yang dapat memahami dan menerimanya dengan cinta. Hal tersebut membantu kedua subjek untuk lebih optimal meregulasi emosi negatifnya.

Kata kunci: anak indigo, emosi negatif, regulasi emosi

NEGATIVE EMOTIONS REGULATION OF INDIGO CHILDREN

R. Aj. Sabina Siti Nurul Pristisari

ABSTRACT

The research was held in order to have knowledge about the negative emotions regulation of indigo children. As recommended by Pro V Klinik, Jakarta, the researcher focused to two indigo boys who were nine years and eight years in age, further mentioned as Pr and Rm. For this research, the researcher used qualitative approach and case study method. Main datum which was from the subject and supporting datum which were from parents and teachers were collected by interview method. Data were analyzed descriptively by triangulation techniques. Results from this study indicate that indigo children have a very sensitive feeling so great influence on emotional reactions that arise. Rm and Pr in generally cannot accomplished the entirely negative emotion regulation. This is shown by the results of research that both the subject has not been able to regulate one of the five negative emotions till the stage to modify. Both subjects were assisted by mothers in modifying or evaluating some of these negative emotions. Negative emotion regulation strategies that are often carried out by Pr is seeking comfort from her mother and surrender everything to the will of God (acceptance), while the Rm more likely to use emotion regulation strategies by divert attention from the object of stress (displacement) and doing physical activities that soothe. Support from the family, especially the mother greatly affect both the subject in regulating negative emotions Rm and Pr. Both subjects felt comfortable with the environment that can understand and accept them with love. This will help both subject to more optimally regulate their negative emotions.

Keywords: indigo children, negative emotions, emotions regulation