

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Selain itu, seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif (Gross, 2007).

Sementara itu, menurut Kostiuk (2002) menyatakan bahwa kemampuan regulasi emosi merupakan salah satu aspek penting dari perkembangan emosi seseorang. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk merespon tuntutan yang sedang berlangsung dari pengalaman dengan tingkat emosi dalam sikap yang dapat ditoleransi dan fleksibilitas yang cukup untuk melakukan reaksi spontan selama diperlukan. Ketidakmampuan meregulasi emosi menyebabkan seseorang tidak dapat membuat evaluasi yang masuk akal, tidak kreatif dalam meregulasi emosi dan juga ketidakmampuan membuat keputusan dalam berbagai konteks.

Shaffer (2005) menyatakan bahwa regulasi emosi ialah kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang

tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi dan reaksi yang berhubungan dengan emosi.

Definisi lain disampaikan Averill (2004), seorang ahli yang melakukan analisis secara komprehensif tentang regulasi emosi, mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses pada diri individu yang berkaitan dengan emosi yang dimiliki, waktu memilikinya dan cara mengalami serta mengekspresikan emosi-emosi tersebut.

Gross dan Thompson (2007) regulasi emosi adalah serangkaian proses dimana emosi diatur sesuai dengan tujuan individu, baik dengan cara otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus sepanjang waktu. Regulasi emosi melibatkan perubahan dalam dinamika emosi atau waktu munculnya, besarnya, lamanya dan mengimbangi respon perilaku, pengalaman atau fisiologis. Regulasi emosi dapat mempengaruhi, memperkuat atau memelihara emosi, tergantung pada tujuan individu.

Regulasi emosi sebagai pemikiran atau perilaku yang dipengaruhi oleh emosi. Ketika mengalami emosi yang negatif, orang biasanya tidak dapat berfikir dengan jernih dan melakukan tindakan di luar kesadaran. Regulasi emosi adalah bagaimana seseorang dapat menyadari dan mengatur pemikiran dan perilakunya dalam emosi-emosi yang berbeda yaitu emosi positif dan negatif (Richard & Gross, 2000).

Berdasarkan penjelasan para ahli di atas dapat disimpulkan pengertian regulasi emosi adalah proses untuk mengatur emosi yaitu merespon bermacam-macam reaksi, baik dengan disadari maupun tidak disadari dengan cara dan kondisi yang tepat sebagai usaha dari pikiran dan perilaku sehingga mempercepat dalam menyelesaikan suatu masalah.

2. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross (2007) ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu :

- a. *Strategies to emotion regulation (strategies)* ialah keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.
- b. *Engaging in goal directed behavior (goals)* ialah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.
- c. *Control emotional responses (impulse)* ialah 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.

- d. *Acceptance of emotional response (acceptance)* ialah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

Sedangkan menurut Thompson (1994), membagi aspek-aspek regulasi emosi yang terdiri dari tiga macam:

- a. Kemampuan memonitor emosi (*emotions monitoring*) yaitu kemampuan individu untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi didalam dirinya, perasaannya, pikirannya dan latarbelakang dari tindakannya.
- b. Kemampuan mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*) yaitu kemampuan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialaminya. Kemampuan untuk mengelola emosi khususnya emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam dan benci akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam yang dapat mengakibatkan individu tidak dapat berfikir secara rasional.
- c. Kemampuan memodifikasi emosi (*emotions modification*) yaitu kemampuan individu untuk merubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam putus asa, cemas dan marah. Kemampuan ini membuat individu mampu bertahan dalam masalah yang sedang dihadapinya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek regulasi emosi diantaranya adalah keyakinan individu untuk mengatasi suatu masalah, kemampuan individu untuk tidak terpengaruh emosi

negatif, kemampuan mengontrol emosi individu dan kemampuan menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi.

3. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Menurut Hurlock (2006) faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi antara lain:

- a. Kondisi kesehatan. Kondisi kesehatan yang baik mendorong emosi yang positif menjadi dominan, sedangkan kesehatan yang buruk menyebabkan emosi yang negatif menjadi dominan.
- b. Suasana rumah. Individu yang tumbuh dalam lingkungan rumah dengan kondisi yang menyenangkan jauh dari suasana pertengkaran, cemburu, dendam atau suasana yang tidak menyenangkan akan mempunyai kesempatan yang lebih baik untuk timbul menjadi individu bahagia.
- c. Hubungan dengan anggota keluarga. Hubungan yang tidak rukun dan harmonis diantara orangtua atau saudara akan banyak menimbulkan kemarahan dan kecemburuan sehingga emosi ini cenderung menguasai kehidupan individu.
- d. Hubungan dengan teman sebaya. Jika individu merasa diterima dengan baik oleh kelompok teman sebayanya, maka emosi yang positif akan mendominasi. Namun sebaliknya, jika individu ditolak oleh kelompok teman sebayanya maka emosi yang negatif akan mendominasi.
- e. Bimbingan mengendalikan emosi. Bimbingan dengan titik berat pada penanaman pengertian bahwa mengalami frustrasi kadang diperlukan,

karena dapat mencegah kemarahan dan kebencian menjadi emosi yang dominan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi seseorang yaitu kondisi kesehatan, suasana rumah, hubungan dengan anggota keluarga, hubungan dengan teman sebaya dan bimbingan mengendalikan emosi.

B. Gaya *Attachment*

1. Pengertian *Attachment*

Anak-anak pada dasarnya selalu berkeinginan untuk dekat dengan orangtuanya, begitu pun sebaliknya orangtua selalu berkeinginan untuk dekat dengan anaknya. Kedekatan antara orangtua dengan anak sangat diperlukan untuk menjalin hubungan yang baik antara keduanya.

Menurut Adiyanti (2003) *attachment* atau attachment adalah suatu keinginan yang kuat dari seseorang untuk selalu dekat dengan orang lain yang menjadi figur lekatnya. *Attachment* tidak tumbuh begitu saja tetapi harus ada kondisi-kondisi yang menyebabkan tumbuh dan berkembangnya perilaku lekat. *Attachment* tidak dapat berkembang antara anak dengan setiap orang. Hanya orang-orang yang secara khusus berhubungan dengan anak akan dapat menjadi figur lekat anak. Pada umumnya *attachment* anak yang pertama kali timbul dengan figur lekat ibu.

Menurut Meggit (2012) *attachment* merupakan ikatan emosional yang dibentuk antara bayi dengan seseorang yang spesifik. Sering kali

ikatan pertama bayi adalah dengan ibunya dan biasanya terjadi pada sekitar usia 6-9 bulan. *Attachment* adalah sebuah istilah yang pertama kali diperkenalkan oleh Bowlby tahun 1958 untuk menggambarkan pertalian atau ikatan antara ibu dan anak menurut Johnson dan Medinnus dalam Desmita (2009).

Menurut Bowlby (dalam Santrock, 2012) pentingnya *attachment* pada tahun pertama kehidupan dan responsivitas dari pengasuh, bahwa bayi dan ibunya secara naluriah membentuk suatu *attachment*. Bayi yang baru lahir secara biologis diberi perlengkapan untuk membangkitkan perilaku *attachment* dengan ibunya. Bayi menangis, menempel, merengek, dan tersenyum. Kemudian bayi merangkak, berjalan, dan mengikuti ibunya. Semua ini dilakukan bayi untuk mempertahankan kedekatannya dengan pengasuh utamanya. Dampak jangka panjangnya adalah meningkatkan peluang kelangsungan hidup bayi tersebut.

Seifert dan Hoffnung dalam Desmita (2009) mengatakan bahwa *attachment* adalah hubungan emosional yang intim dan abadi antara dua orang seperti bayi dan pengasuh, ditandai dengan kasih sayang timbal balik dan keinginan berkala untuk mempertahankan kedekatan fisik.

Hal ini sama seperti yang dikatakan oleh Desmita (2009) bahwa *attachment* merupakan ikatan emosional positif yang berkembang antara anak dengan orang tertentu. Jadi, *attachment* merupakan suatu ikatan emosional yang sangat kuat antara anak dengan orangtua atau pengasuh utamanya, yang terjadi dari awal kehidupannya dan berlangsung lama

selama masa hidup seseorang dan mempunyai keinginan untuk mempertahankan kedekatan tersebut.

2. Gaya Attachment

Gaya *attachment* berakar dari model kognisi diri dan orang lain. Helmi (2004) membedakan pengalaman afeksional dalam dua kategori yaitu gaya *attachment* aman dan gaya *attachment* tidak nyaman. Gaya *attachment* tidak aman dibedakan dalam gaya *attachment* cemas dan gaya *attachment* menghindar. Menurut beberapa penelitian bahwa perbedaan dalam gaya *attachment* akan menyebabkan perbedaan yang besar dalam memandang diri dan orang lain.

Pola dalam gaya *attachment* menurut Collins & Read, dalam Helmi (2004) dibedakan menjadi tiga yaitu:

- a. Gaya *Attachment* Aman. Orang yang mempunyai gaya *attachment* aman mempunyai harga diri lebih tinggi dibandingkan dengan mereka dalam kelompok *anxious-ambivalen*. Orang dengan gaya *attachment* aman mempunyai ciri model mental memandang orang lain dengan lebih positif, altruistik dan akan mempunyai keberartian diri yang lebih tinggi, lebih percaya diri dalam situasi sosial dan lebih asertif.
- b. Gaya *Attachment* Cemas. Orang dengan gaya *attachment* cemas mempunyai karakteristik model mental sebagai orang yang kurang pengertian, kurang percaya diri, merasa kurang berharga dan memandang orang lain mempunyai komitmen rendah dalam hubungan

interpersonal, kurang asertif dan merasa tidak dicintai orang lain dan kurang bersedia untuk berbagi atau bersedia untuk menolong.

- c. *Gaya Attachment Menghindar*. Orang dengan *gaya attachment* menghindar mempunyai ciri model mental diri sebagai individu diri yang skeptis, mudah curiga, mudah berubah pendirian dan sukar terbuka, merasa tidak percaya pada kesediaan orang lain, tidak nyaman dalam keintiman, tidak dapat mengekspresikan diri, kurang hangat dan kurang terbuka dan nada rasa takut untuk tinggal.

Menurut Bartholomew & Horowitz (1991) mengembangkan penelitian mengenai *gaya attachment* dari teori yang dipaparkan oleh Bowlby. *Gaya attachment* adalah derajat keamanan antara individu dalam hubungan interpersonal. Dengan adanya penekanan Bowlby mengenai diri sendiri dan orang lain diasumsikan bahwa berbagai aspek dari perilaku interpersonal dipengaruhi oleh sejauh mana *self-evaluation* seseorang adalah positif (terpercaya) atau negatif (tidak dapat dipercaya).

Jenis *attachment* yang dikembangkan oleh Bartholomew & Horowitz dalam Ariastuti (2011) terbagi menjadi empat jenis *attachment*, yaitu:

- a. *Gaya Attachment Aman (Secure Attachment Style)* ialah *gaya* yang menggambarkan individu mempunyai *gaya attachment* yang aman. Individu yang memiliki *gaya attachment* ini memiliki model diri dan orang lain yang positif sehingga mempunyai ketergantungan yang rendah dan sifat menghindar yang rendah. Individu dengan *gaya*

attachment ini merasa bahwa orang lain akan menerima dan responsif terhadap dirinya.

- b. Gaya *Attachment* Terokupasi (*Preoccupied Attachment Style*) adalah gaya yang memiliki model diri yang negatif, sehingga individu dengan gaya ini memiliki tendensi ketergantungan yang tinggi dan sifat menghindar yang rendah. Gaya *attachment* ini mengindikasikan bahwa individu tidak layak untuk dicintai, tetapi memandang orang dengan positif, sehingga individu dengan gaya ini mencari penerimaan diri melalui penilaian orang lain.
- c. Gaya *Attachment* Takut-Menghindar (*Fearful Avoidant Attachment Style*) yaitu gambaran individu yang memiliki pandangan yang negatif terhadap model diri dan orang lain, sehingga individu dengan gaya ini memiliki ketergantungan dan sifat menghindar yang tinggi.
- d. Gaya *Attachment* Menolak (*Dismissive Avoidant Attachment Style*) adalah individu yang memiliki model diri yang positif tetapi memandang orang lain negatif sehingga mereka cenderung memiliki ketergantungan yang rendah tetapi mempunyai sifat menghindar yang tinggi. Gaya *attachment* ini mengindikasikan bahwa mereka layak untuk dicintai namun memandang negatif orang lain.

Jadi dapat disimpulkan bahwa orang dengan gaya *attachment* menghindar dan cemas, akan mengembangkan skema diri negatif, sehingga hanya akan memproses informasi dalam rangka melindungi harga diri,

sehingga informasi yang diproses sebatas yang relevan untuk melindungi diri.

C. Peserta Didik

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu.

Sedangkan menurut Suhardan, dkk. (2008) peserta didik sebagai suatu komponen masukan dalam sistem pendidikan, yang selanjutnya diproses dalam proses pendidikan, sehingga menjadi manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan Nasional.

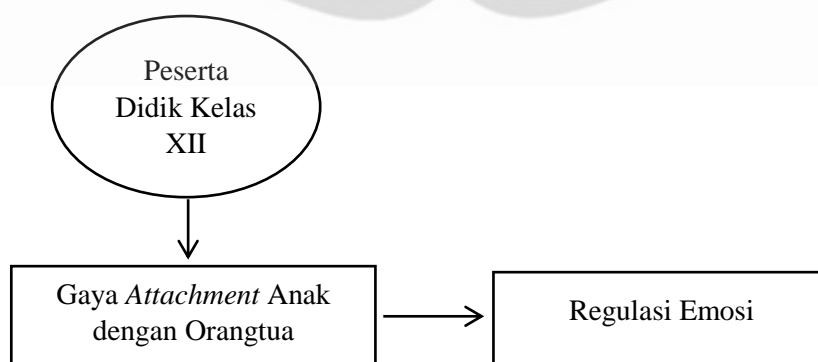
Definisi perspektif psikologis peserta didik menurut Desmita (2009) adalah individu yang sedang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun psikis menurut fitrahnya masing-masing. Sebagai individu yang tengah tumbuh dan berkembang, peserta didik memerlukan bimbingan dan pengarahan yang konsisten menuju kearah titik optimal kemampuan fitrahnya.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa peserta didik adalah individu yang mengembangkan potensi dan kualitas dengan menempuh pendidikan sesuai dengan cita-cita dan harapan masa depan.

D. Kerangka Berpikir

Peserta didik dalam suatu sekolah mempunyai suatu hubungan interpersonal yang berbeda, sama dengan gaya hubungan interpersonal antara peserta didik dengan orangtua, dengan teman sebaya dan dengan masyarakat. Setiap individu mempunyai gaya masing-masing dalam menjalin suatu *attachment* dengan orang lain, yang dalam hal ini ada tiga pola atau tiga jenis gaya *attachment* menurut Collins & Read dalam Helmi (2004) yaitu gaya *attachment* aman, gaya *attachment* cemas dan gaya *attachment* menghindar.

Begitu juga dengan emosi peserta didik yang digolongkan masih remaja ini, cara mengendalikan emosi setiap individu akan berbeda, cara mengekspresikan emosi setiap individu akan berbeda, apalagi peserta didik yang akan menghadapi ujian kelulusan mempunyai perasaan yang berbeda pula. Dengan gaya *attachment* yang berbeda antar individu satu dengan lain maka akan memiliki karakteristik yang berbeda dan dampak yang berbeda pula terhadap perkembangan remaja, salah satunya dalam meregulasi emosi.



E. Hipotesis

Ada pengaruh antara gaya *attachment* anak dengan orangtua terhadap regulasi emosi peserta didik kelas XII. Semakin efektif atau semakin lekat hubungan antara peserta didik dengan orangtua akan semakin berhasil dalam peserta didik meregulasi emosinya, sebaliknya semakin tidak lekat hubungan antara peserta didik dengan orangtua maka peserta didik tidak berhasil dalam meregulasi emosi.

