

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Regulasi Emosi

2.1.1 Definisi Regulasi Emosi

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 (Shaffer; Anggraeny, 2014). Sementara itu, Gross dan Thompson (2007) mengemukakan bahwa regulasi emosi yang dilakukan individu merupakan usaha individu untuk memberikan pengaruh terhadap emosi yang muncul dengan cara mengatur bagaimana individu merasakan dan mengekspresikan emosinya agar tetap dapat bersikap tenang dan berfikir jernih (Arifuddin, 2015).

Sedangkan menurut Gottman dan Katz (Anggreiny, 2014) regulasi emosi merujuk pada kemampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif atau negatif yang dirasakan, dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, dapat memusatkan perhatian kembali dan mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat untuk mencapai suatu tujuan.

Walden dan Smith (Angreiny, 2014) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses menerima, mempertahankan dan mengendalikan suatu kejadian, intensitas dan lamanya emosi dirasakan, proses fisiologis yang berhubungan dengan emosi, ekspresi wajah serta perilaku yang dapat diobservasi.

Sugiariyanti dan Saputri (2016) mengatakan bahwa regulasi emosi adalah proses pengendalian emosi yang dilakukan secara sadar atau tidak sadar yang bertujuan agar ekspresi emosi yang ditunjukkan sesuai dengan lingkungan sekitar. Regulasi emosi merupakan cara individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 2002). Seseorang yang mampu meregulasi emosinya akan mendapatkan dampak positif bagi kesehatan fisik, tingkah laku, dan hubungan sosial (Davidson, Putnam & Larson; Gross 1999).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi ialah suatu proses intrinsik dan ekstrinsik yang dapat mengontrol serta menyesuaikan emosi yang muncul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan yang meliputi kemampuan mengatur perasaan, reaksi fisiologis, cara berpikir seseorang, dan respon emosi (ekspresi wajah, tingkah laku dan nada suara) serta dapat dengan cepat menenangkan diri setelah kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakan.

2.1.2 Aspek – aspek Regulasi Emosi

Gross dan Thompson (2007) mendefinisikan beberapa aspek regulasi emosi, yaitu:

a. Kemampuan memonitor emosi (*emotions monitoring*)

Yaitu kemampuan untuk menyadari dan memahami dari keseluruhan proses yang terjadi dalam diri, pikiran dan latar belakang dari tindakan individu.

b. Kemampuan mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*)

Yaitu kemampuan untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi – emosi yang dialami individu. Kemampuan untuk mengelola emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam dan benci akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam yang dapat mengakibatkan individu tidak berpikir secara rasional.

c. Kemampuan memodifikasi emosi (*emotions modification*)

Yaitu kemampuan untuk merubah emosi 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.

Menurut Gross (2007) aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi, yaitu :

a. *Strategies to emotion regulation*

Yaitu 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*

Yaitu kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.

c. *Control emotional responses*

Yaitu 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 yang tepat.

d. *Acceptance of emotional response*

Yaitu kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

Aspek regulasi menurut Thompson (Kostiuk & Gregory, 2002; Mawardah, 2010) yaitu :

a. Pengetahuan

Yaitu kemampuan ini berhubungan dengan bagaimana individu tersebut membuat suatu penetapan akan langkah apa yang digunakan untuk menghadapi segala bentuk emosi dan pikirannya sehingga dengan lebih jelas memantau emosi yang sedang dihadapi.

b. Penilaian

Individu memberikan penilaian baik positif dan negatif atas segala peristiwa yang dihadapi sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya dan bagaimana menggunakan pengetahuannya tersebut untuk menghasilkan apa yang menjadi harapannya.

c. Perubahan

Yaitu perubahan emosi ke arah yang lebih baik dengan mengubah pengaruh negatif yang masuk menjadi suatu dorongan dalam diri individu agar menjadi motivasi perubahan ke arah yang positif dan kemudian diterapkan dalam perilaku atas respon yang dipilihnya.

2.1.3 Faktor – faktor Regulasi Emosi

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang (Coon; Ikhwanisifa, 2008) yaitu:

a. Usia

Maidier mengatakan bahwa penelitian menunjukkan bahwa bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi, dimana semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Dengan bertambahnya usia seseorang menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol.

b. Jenis Kelamin

Penelitian menemukan bahwa laki-laki dan perempuan berbeda dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun ekspresi wajah sesuai dengan gendernya. Perbedaan gender dalam pengekspresian emosi dihubungkan dengan perbedaan dalam tujuan laki-laki dan perempuan mengontrol emosinya. Perempuan lebih mengekspresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonal serta membuat mereka tampak lemah dan tidak berdaya. Sedangkan laki-laki lebih

mengekspresikan marah dan bangga untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa wanita lebih dapat melakukan regulasi terhadap emosi marah dan bangga, sedangkan laki-laki pada emosi takut, sedih dan cemas, Fischer.

c. Religiusitas

Krause mengatakan bahwa seseorang yang tinggi tingkat religiusitasnya akan berusaha untuk menampilkan emosi yang tidak berlebihan bila dibandingkan dengan orang yang tingkat religiusitasnya rendah.

d. Kepribadian

Orang yang memiliki kepribadian *neuroticism* dengan ciri-ciri sensitif, *moody*, suka gelisah, sering merasa cemas, panik, harga diri rendah, kurang dapat mengontrol diri dan tidak memiliki kemampuan coping yang efektif terhadap stress akan menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah.

e. Pola Asuh

Beberapa cara orang tua mensosialisasikan emosi kepada anaknya diantaranya melalui: pendekatan tidak langsung dalam interaksi keluarga (antara anak dengan orang tua), teknik *teaching* dan *coaching*, dan mencocokkan kesempatan dalam lingkungan.

f. Budaya

Lazarus mengatakan bahwa regulasi emosi dapat mempengaruhi cara seseorang berespon dalam berinteraksi dengan orang lain dan dalam cara ia meregulasi emosi dari apa yang dianggap sesuai atau *culturally permissible*.

g. Individual Dispositional

Brenner dan Salovey mengatakan bahwa karakteristik kepribadian seperti trait kepribadian yang dimiliki seseorang, dapat mempengaruhi cara seseorang meregulasi emosinya.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor dari regulasi emosi adalah usia, jenis kelamin, religiusitas, kepribadian, pola asuh, budaya, dan *individual dispoitional*.

Menurut Gross (2007) faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, yaitu :

a. Intensitas emosional

Intensitas emosional merupakan dimensi utama variasi di konteks emosional. Pada situasi dengan intensi rendah dan emosi yang negatif, individu akan lebih memilih untuk melakukan penilaian kembali.

b. Kompleksitas kognitif

Kompleksitas kognitif dapat menghasilkan sebuah strategi regulasi emosi. Hal ini dapat dilihat dengan melibatkan proses kognitif yang berurutan yaitu generasi, implementasi dan pemeliharaan. Generasi melibatkan untuk menemukan opsi pengaturan yang memadai sehingga dapat menggantikan pengolahan informasi emosional. Implementasi melibatkan untuk mengaktifkan strategi regulasi emosi dan pemeliharaan memegang peran dalam mempertahankan regulasi emosi selama yang diperlukan.

c. Tujuan motivasi

Tujuan motivasi yaitu mengevaluasi stimulus emosional akan ditemui dalam sekali atau beberapa kali. Stimulus emosional yang dihadapi beberapa kali dapat lebih baik dalam melakukan regulasi emosi.

Faktor regulasi emosi (Widiyastuti, 2014) yaitu :

a. Faktor lingkungan

Lingkungan tempat individu berada termasuk lingkungan keluarga, sekolah, dan lingkungan masyarakat yang akan mempengaruhi perkembangan emosi.

b. Faktor pengalaman

Pengalaman yang diperoleh individu selama hidup akan mempengaruhi perkembangan emosinya. Pengalaman selama hidup dalam berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan akan menjadi referensi bagi individu dalam menampilkan emosi.

c. Pola asuh orang tua

Pola asuh ada yang otoriter, memanjakan, acuh tak acuh, dan ada juga yang penuh kasih sayang. Bentuk pola asuh itu akan mempengaruhi pola emosi yang dikembangkan individu.

d. Pengalaman *traumatik*

Kejadian masa lalu akan memberikan kesan traumatis akan mempengaruhi perkembangan emosi seseorang. Akibat rasa takut dan juga sikap terlalu waspada yang berlebihan akan mempengaruhi kondisi emosional.

e. Jenis kelamin

Keadaan hormonal dan kondisi fisiologis pada laki – laki dan perempuan menyebabkan perbedaan karakteristik emosi antara keduanya. Wanita harus mengontrol perilaku agresif dan asertifnya. Hal ini menyebabkan timbulnya kecemasan–kecemasan dalam dirinya. Sehingga secara otomatis perbedaan emosional antara pria dan wanita berbeda.

f. Usia

Kematangan emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis seseorang. Semakin bertambah usia, kadar hormonal seseorang menurun sehingga mengakibatkan penurunan pengaruh emosional seseorang.

g. Perubahan jasmani

Perubahan jasmani adalah perubahan hormon–hormon yang mulai berfungsi sesuai dengan jenis kelaminnya masing–masing.

h. Perubahan pandangan luar

Perubahan pandangan luar dapat menimbulkan konflik dalam emosi seseorang.

i. Religiusitas

Setiap agama mengajarkan seseorang diajarkan untuk dapat mengontrol emosinya. Seseorang yang tinggi tingkat religiusitasnya akan berusaha untuk menampilkan emosi yang tidak berlebihan bila dibandingkan dengan orang yang tingkat religiusitasnya rendah (Krause, Coon 2005 ; Anggreiny, 2014).

2.1.4 Dampak Regulasi Emosi

Regulasi emosi perlu dilakukan karena beberapa bagian dari otak manusia menginginkan suatu tindakan pada situasi tertentu, sedangkan bagian lainnya menganggap bahwa rangsangan emosional tersebut kurang sesuai dengan situasi yang ada, sehingga membuat individu melakukan hal lain atau tidak melakukan apapun (Gross, 2003). Regulasi emosi bertujuan untuk meminimalkan dampak negatif dari masalah yang dihadapi dengan cara mengelola pengalaman emosional (Kring, 2010).

Goleman (2007) menyatakan bahwa individu yang dapat melakukan regulasi emosi cenderung memiliki hubungan interpersonal yang baik, mampu berikap hati-hati, dapat beradaptasi dan menangani tantangan yang muncul. Selain itu, individu lebih mampu mengendalikan diri dengan mengelola emosi dan impuls yang negatif, serta dapat menangani keadaan yang sebenarnya mampu membuat individu menjadi frustrasi.

Makmuroch (2014) mengungkapkan bahwa seseorang yang telah melakukan regulasi emosi dengan baik mampu memahami situasi dan mengubah pikiran atau penilainnya mengenai situasi yang dihadapi secara positif, sehingga memunculkan emosi positif pula. Hal ini juga ditambahkan oleh Goleman (2007), individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi cenderung memiliki pandangan yang positif mengenai diri maupun lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa dampak dari regulasi emosi adalah apabila emosional kurang sesuai dengan situasi individu dapat

melakukan hal lain atau tidak melakukan apapun, meminimalkan dampak negatif dari masalah yang dihadapi, memiliki hubungan interpersonal yang baik, mampu bersikap hati-hati, dapat beradaptasi dan menangani tantangan, individu mampu memahami situasi dan mengubah pikiran atau penilaian mengenai situasi yang dihadapi (memiliki pandangan positif mengenai diri maupun lingkungan sekitar).

2.2 Mantan Narapidana

2.2.1 Pengertian Mantan Narapidana

Narapidana adalah orang yang sedang menjalani pidana penjara. Pengertian narapidana menurut kamus Bahasa Indonesia adalah orang yang sedang menjalani hukuman karena melakukan suatu tindak pidana. Menurut UU Nomor 12 Tahun 1995 (Lubis dkk, 2014) tentang Pemasyarakatan terpidana yang menjalani pidana hilang kemerdekaan di Lembaga Pemasyarakatan. Menurut Harsono (Lubis dkk, 2014) mengatakan bahwa narapidana adalah seseorang yang dijatuhkan vonis bersalah oleh hakim dan harus menjalani hukuman. Selanjutnya Dirjosworo (Lubis dkk, 2014) mengatakan narapidana adalah manusia biasa seperti manusia lainnya hanya karena melanggar norma hukum yang ada, maka dipisahkan oleh hakim untuk menjalani hukuman.

Menurut Wilson (Lubis dkk, 2014) mengatakan bahwa narapidana adalah manusia bermasalah yang dipisahkan dari masyarakat untuk belajar bermasyarakat dengan baik. Berdasarkan Pasal 1 ayat (6) Undang – Undang Nomor 12 Tahun 1995 (Soraya, 2013) tentang Pemasyarakatan, terpidana adalah seseorang yang dipidana berdasarkan putusan pengadilan yang telah memperoleh kekuatan hukum tetap.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mantan narapidana adalah seseorang yang telah menyelesaikan masa hukumannya dilembaga pemasyarakatan karena melakukan pelanggaran norma atau aturan masyarakat.

2.2.2 Hak dan Kewajiban Mantan Narapidana

Setiap manusia memiliki HAM yang sama, begitu juga dengan mantan narapidana yaitu hak untuk hidup, hak untuk bebas dari rasa takut, hak untuk mendapatkan persamaan di mata hukum, hak untuk beribadah sesuai dengan keyakinannya, dan lain sebagainya. Undang–Undang Nomor 39 Tahun 1999 (Putra, 2019) Hak Asasi Manusia di dalam pasal 3 ayat (3) menegaskan bahwa : Setiap orang berhak atas perlindungan hak asasi manusia dan kebebasan dasar manusia tanpa diskriminasi. Mantan narapidana hak dan martabat seperti manusia pada umumnya. Hak mereka terampas saat menjalani hukuman di penjara. Hak mantan narapidana sudah dikembalikan secara utuh setelah menjalani masa hukuman.

Mantan narapidana tidak bisa menduduki jabatan sebagai presiden atau wakil presiden sesuai pasal 5 huruf n No. 48 tahun 2008 tentang pilpres “tidak pernah dijatuhi hukuman pidana penjara berdasarkan putusan pengadilan yang telah mempunyai kekuatan hukum tetap karena melakukan tindak pidana penjara 5 tahun atau lebih” (Putra, 2019). Mantan narapidana juga tidak bisa menduduki jabatan sebagai gubernur, wali kota dan bupati sesuai dengan pasal 58 huruf f UU No 32 tahun 2004 (Putra, 2019). Dalam UU No 15 tahun 2006 pasal 13 huruf g tentang Badan Pemeriksa Keuangan menyatakan bahwa “untuk dapat dipilih sebagai anggota BPK, calon harus memenuhi syarat–syarat sebagai berikut: tidak pernah

dijatuhi hukuman pidana penjara berdasarkan putusan pengadilan yang telah mempunyai kekuatan hukum tetap karena melakukan tindak pidana yang diancam dengan pidana penjara 5 tahun atau lebih” (Putra, 2019).

UU No 39 tahun 2008 tentang Kementrian Negara pasal 22 ayat (2) (Putra, 2019), menyatakan bahwa untuk diangkat menjadi menteri, seseorang harus memenuhi persyaratan: tidak pernah dipidana penjara berdasarkan putusan pengadilan yang telah memperoleh kekuatan hukum tetap karena melakukan tindak pidana yang diancam dengan pidana penjara 5 tahun atau lebih.

Kebebasan merupakan proses yang paling ditunggu oleh narapidana yang sedang menjalani masa hukuman. Kebebasan bisa memunculkan masalah bagi mantan narapidana, sebab mantan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan mempunyai kondisi yang sangat berbeda dengan manusia pada umumnya. Mantan narapidana dalam jangka waktu tertentu harus berada di dalam tempat yang dibatasi ruang lingkungannya, aktifitas yang terbatas, komunikasi terbatas dan segala sesuatu yang terbatas. Keadaan seperti ini menjadi sebuah *stressor* yang menimbulkan stres bagi sebagian besar mantan narapidana.

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa hak dan kewajiban mantan narapidana adalah hak untuk hidup, hak untuk bebas dari rasa takut, hak untuk mendapatkan persamaan di mata hukum, hak untuk beribadah sesuai dengan keyakinannya. Adapun kewajiban yang harus dipatuhi oleh mantan narapidana adalah tidak dapat mencalonkan diri sebagai presiden, wakil presiden, gubernur,

bupati, walikota, dan tidak memiliki hak dipilih sebagai anggota Badan Pemeriksa Keuangan.

2.2.3 Faktor – faktor yang Memengaruhi Kejahatan

Menurut Walter Lunden, faktor–faktor yang berperan dan gejala yang dihadapi Negara–negara berkembang saat ini dalam timbulnya kejahatan, adalah sebagai berikut :

1. Gelombang urbanisasi remaja dari desa ke kota–kota jumlahnya cukup besar dan sukar dicegah.
2. Terjadi konflik antara norma adat pedesaan tradisional dengan norma–norma yang baru tumbuh dalam proses penggeseran sosial yang cepat, terutama di kota–kota besar.
3. Memudarnya pola–pola kepribadian individu yang terkait kuat pada pola kontrol sosial tradisionalnya, sehingga anggota masyarakat terutama menghadapi *samarpola* untuk menentukan perilakunya.

Separovic (Rahma, 2016) mengemukakan, ada dua faktor yang menyebabkan terjadinya kejahatan yaitu :

1. Faktor personal, termasuk di dalamnya faktor biologis (umur, jenis kelamin, keadaan mental, dan lain–lain) dan psikologis (agresivitas, kecerobohan, dan keterasingan).
2. Faktor situasi, seperti situasi konflik, faktor tempat dan waktu.

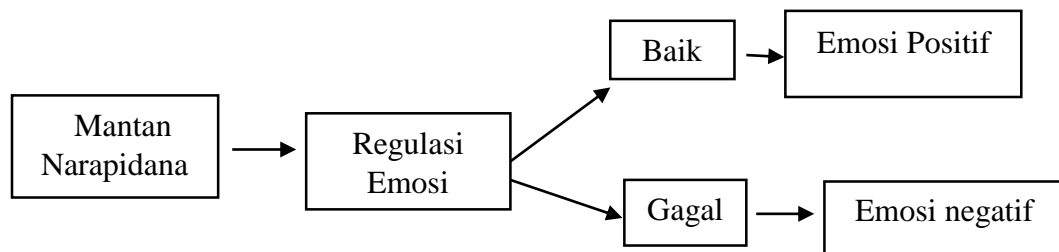
Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang memengaruhi kejahatan yakni faktor intern yang meliputi sifat khusus dan sifat umum dalam diri individu, dan juga karena faktor ekstern. Sifat khusus dalam diri individu antara lain sakit jiwa, daya emosional, rendahnya mental dan anatomi. Sedangkan sifat umum dalam diri individu antara lain umur, kekuatan fisik, kedudukan individu di dalam masyarakat, pendidikan individu, keadaan ekonomi (perubahan harga, pengangguran, urbanisasi), faktor agama, faktor bacaan dan faktor film.

2.3 Kerangka Berpikir

Berdasarkan uraian di atas untuk lebih jelasnya dibuatlah kerangka berpikir seperti di bawah ini:

Tabel 2.1

Kerangka Berpikir



Kemampuan regulasi emosi yang dimiliki seorang mantan narapidana akan tercermin dari perilaku yang ditampakkan melalui emosi positif atau emosi negatif.

2.4 Pertanyaan Penelitian

Dari uraian diatas, maka Pertanyaan penelitiannya adalah : Bagaimana regulasi emosi pada mantan narapidana?