

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.2 Regulasi Emosi

2.2.1 Pengertian Regulasi Emosi

Emosi merupakan salah satu aspek yang penting dalam kehidupan individu. Karena emosi merupakan perwujudan dari setiap respon yang di timbulkan dari setiap stimulus yang di terima oleh individu. Emosi positif mampu meningkatkan kreativitas pemecahan masalah dan meningkatkan efisiensi pengambilan keputusan (Bonnano&Mayne,2001). Emosi negatif ditemukan pada orang-orang yang bertahan hidup melawan suatu penyakit. Penelitian pada penyakit hati menunjukkan sikap pesimis terhadap kesempatan untuk sembuh dan emosi timbul mempengaruhi aktivitas rutin (Anniez, 2012).

Regulasi emosi ini lebih pada pencapaian keseimbangan emosional yang dilakukan oleh seseorang baik melalui sikap maupun perilakunya. Regulasi emosi cenderung 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 dalam El Widuri, 2013).

Menurut Levenson (dalam Gross, 2007) fungsi emosi yang utama adalah untuk mengkoordinir sistem tanggap, sehingga seseorang dapat mengendalikan dan meregulasi emosi tersebut.. Penelitian mengenai regulasi emosi yang dilakukan oleh Barret, Gross, Christensen, dan Benvenuto (Manz dalam Anniez 2012) menemukan bahwa kemampuan meregulasi emosi dapat mengurangi emosi-emosi negatif seperti; sedih, marah, kecewa, dll yang merupakan akibat dari pengalaman-pengalaman emosional serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi ketidakpastian hidup, memvisualisasikan masa depan yang positif dan mempercepat pengambilan keputusan.

Greenberg (dalam Hidayati, 2002) mendefinisikan regulasi emosi sebagai suatu proses untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Thompsom (dalam Strongman, 2003) regulasi emosi di pengaruhi oleh perkembangan kemampuan menggambarkan, mempertimbangkan, dan fokus individu dalam menganalisis tekanan emosi. Emosi negatif yang kuat dapat menjadi salah satu faktor khas terhadap gangguan kesehatan mental, hal ini dapat membuat individu merasa perlu untuk meregulasi emosinya.

Regulasi emosi dapat di artikan sebagai keadaan otomatis yang terkontrol, baik secara sadar maupun tak sadar yang meliputi peningkatan, penurunan, ataupun pengelolaan emosi negatif maupun emosi positif. Gross (dalam Putnam & Silk, 2005) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses yang bermacam-macam dimana individu di pengaruhi secara sadar dan suka rela oleh emosi yang

mereka alami, kapan, dan bagaimana mereka mengalami dan bagaimana mereka mengekspresikan emosi yang di alami tersebut.

Proses tersebut meliputi penurunan atau *decreasing*, memelihara atau *maintaining* dan menaikkan emosi negatif dan emosi positif, dengan menggunakan proses-proses kognitif seperti rasionalisasi, penilaian kembali (*reappraisal*) dan penekanan (*suppression*).

Eisenberg, dkk (dalam Anniez, 2012) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses permulaan, pemeliharaan, modulating, intensitas atau lamanya perasaan dan proses emosi yang berhubungan dengan fisiologis, hal-hal tersebut berperan dalam mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi adalah proses untuk mencapai sesuatu melalui usaha mengatur perhatian berupa mengubah gangguan, memfokuskan pada perhatian dan mengarahkan kepada emosi dengan membangun pemikiran positif melalui proses neuropsikologis.

Thompson (dalam Gross, 2006) mendefinisikan kemampuan regulasi emosi sebagai kemampuan untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional individu untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Kemampuan regulasi emosi adalah kemampuan yang di miliki seseorang untuk menilai pengalaman emosi mereka dan kemampuan mengontrol, mengekspresikan emosi dan perasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Bonanno & Mayne, 2001). Semakin tinggi kemampuan regulasi emosi individu maka akan semakin memudahkan individu untuk menghadapi setiap emosi dalam hidupnya.

Berdasarkan pada uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan regulasi emosi adalah kemampuan yang memungkinkan seorang individu untuk dapat memonitor, mengontrol, memunculkan atau menghilangkan, mengekspresikan, ataupun memodifikasi emosi, baik emosi negatif ataupun emosi positif dalam dirinya. Pengekspresian perasaan tersebut dapat digunakan untuk mencapai sesuatu yang menjadi tujuan individu dalam kehidupannya sehari-hari.

2.1.2 Proses Regulasi Emosi

Regulasi berhubungan dengan kemampuan kognisi seseorang, semakin tinggi kemampuan berpikirnya maka semakin baik pula kemampuan meregulasi emosinya, demikian pula sebaliknya semakin kurang kemampuan berpikir seseorang akan semakin kurang pula kemampuan regulasi emosinya (Gross, 2007).

Lazarus, dkk (dalam Kalat & Shiota, 2007) mengemukakan teori proses model regulasi emosi, antara lain sebagai berikut :

- a. Individu memasuki situasi tertentu
- b. Individu memberikan perhatian pada aspek-aspek tertentu dari situasi, daripada orang lain
- c. Individu menafsirkan, menilai, aspek-aspek situasi dengan cara yang memudahkan respon emosional
- d. Individu mengalami emosi yang meledak penuh, termasuk perubahan-perubahan fisiologis, perilaku impuls, dan perasaan subjektif.

Proses regulasi terjadi sebanyak dua kali, yaitu pada awal tindakan (*reappraisal*) dan pada akhir tindakan (*suppression*). Regulasi awal terdiri dari perubahan pola pikir yang mengakibatkan penurunan dampak emosional, sedangkan regulasi akhir bertugas untuk menghambat keluaran tanda-tanda emosi.

Bonanno & Mayne (2001) mengemukakan tiga dasar teori dalam regulasi diri psikologis, antara lain :

- a. Kontrol regulasi, merupakan proses pencapaian keseimbangan emosional (*emotional homeostatis*). Keseimbangan emosional adalah kondisi dimana seseorang menjaga agar emosinya tetap stabil
- b. Regulasi awal, adalah upaya yang di lakukan untuk mencapai keseimbangan emosional.
- c. Eksplorasi baru, kegiatan yang di lakukan untuk mempelajari emosi-emosi nya dan melakukan cara-cara baru untuk dapat mencapai keseimbangan emosional.

Berdasarkan pada uraian di atas dapat disimpulkan bahwa proses regulasi emosi terjadi sebanyak dua kali regulasi awal tindakan dan regulasi akhir tindakan. Sedangkan teori proses regulasi emosi adalah masuknya individu ke situasi tertentu, individu memberi perhatian pada aspek tertentu dari individu lain, individu menilai situasi agar mempermudah respon emosional, dan individu yang mengalami emosi yang meledak penuh.

2.1.3 Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Aspek-aspek kemampuan regulasi emosi menurut Thompsom (dalam Gross, 2006) antara lain adalah sebagai berikut :

a. Memonitor emosi (*emotions monitoring*)

Memonitor emosi adalah kemampuan individu untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi dalam diri, seperti : perasaan, pikiran, dan latar belakang tindakan (Gross, 2006). Memonitor adalah dasar dari keseluruhan regulasi emosi, karena dengan memonitor individu dapat mengenal dan memahami setiap emosi yang muncul.

b. Mengevaluasi Emosi (*Emotional evaluating*)

Mengevaluasi emosi yaitu kemampuan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang di alami (Gross, 2006). Aspek ini adalah kemampuan individu untuk mengevaluasi emosinya yang kemudian harus di kelola, sehingga emosi negatif tidak akan menguasai individu hingga tidak dapat berpikir secara rasional.

c. Modifikasi Emosi (*Emotions Modifications*)

Modifikasi emosi yaitu kemampuan individu untuk mengubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri sendiri terutama ketika individu berada dalam keadaan putus asa, marah, dan cemas (Gross, 2006). Kemampuan ini melatih individu untuk menumbuhkan optimisme dalam kehidupannya. Bukan menganggap masalah sebagai

beban melainkan sebagai tantangan dan pembelajaran dalam kehidupan.

Berdasarkan pada uraian di atas dapat di simpulkan bahwa terdapat tiga hal mendasar dalam regulasi emosi. Ketiga hal tersebut adalah monitor emosi, evaluasi emosi, dan modifikasi emosi.

2.6. Kecerdasan emosi

2.6.1. Pengertian Kecerdasan Emosi

Menurut Kamus Lengkap Psikologi (Chaplin,2011) Emosi dapat dirumuskan sebagai salah satu keadaan yang terangsang dari organisme, mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya. Karena itu emosi lebih intens daripada perasaan sederhana dan biasa, mencakup pula organisme selaku totalitas. Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002) mendefinisikan emosi sebagai luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat serta keadaan dan reaksi psikologi dan fisiologis seperti kegembiraan, kesedihan, keharuan dan kecintaan. Emosi adalah segala bentuk luapan perasaan yang khas, yang timbul dari dalam diri seorang individu yang disebabkan oleh suatu stimulus yang ia terima.

Kecerdasan (IQ) adalah kemampuan untuk menghadapi dan menyesuaikan diri dengan situasi-situasi tertentu (Chaplin,2011). Kecerdasan merupakan salah satu komponen dasar dalam diri manusia yang memungkinkan manusia untuk dapat berpikir dan kemudian bertindak dalam kehidupannya.

Kecerdasan sendiri dibagi menjadi tiga bagian yaitu *Intelligence Quotations* (IQ) atau kecerdasan secara umum, *Emotional Quotations* (EQ) atau kecerdasan emosi, *Spiritual Quotations* (SQ) atau kecerdasan spiritual. Masing-masing kecerdasan memiliki perannya masing-masing dalam diri individu. Masing-masing berbeda dan saling melengkapi. IQ memungkinkan seseorang untuk dapat menganalogikan segala hal atau stimulus yang di terima individu, SQ adalah kecerdasan yang berhubungan dengan hubungan dengan Tuhan, tetapi dari ketiga jenis kecerdasan EQ lah yang dapat mengontrol dan memotivasi diri kita sendiri tetapi hal yang mendasar dari ketiga kecerdasan di atas adalah *Emotional Quotations* (EQ) atau kecerdasan emosi.

Istilah kecerdasan emosi pertama kali di lontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari *Harvard University* dan John Mayer dari *University of New Hampshire* Amerika, dan kemudian di kembangkan oleh Goleman. Menurut Goleman (2003) kecerdasan emosi (EQ) adalah kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan orang lain.

Sedangkan menurut Cooper dan Sawaf (2002) kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi, dan pengaruh yang manusiawi.

Goleman (2003) juga menganggap emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan yang biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Kecerdasan emosi cenderung bersifat khas yang eksklusif dari masing-masing individu. Menurut Salovey dan Mayer (dalam Goleman, 2001), kecerdasan emosional merupakan kemampuan memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain, serta menggunakan perasaan-perasaan itu untuk memandu pikiran dan tindakan. Individu yang mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi akan mampu mengatasi berbagai masalah atau tantangan yang muncul dalam hidupnya.

Kecerdasan emosi juga di artikan sebagai kemampuan untuk “mendengarkan” bisikan emosional dan menjadikannya sebagai sumber emosi penting untuk memahami diri sendiri dan orang lain demi mencapai sebuah tujuan (Ginanjar, 2003). Goleman (2000) menjelaskan bahwa kecerdasan emosi merujuk pada kemampuan untuk mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain. Kemampuan memotivasi diri, kemampuan mengelola emosi baik dalam diri sendiri ataupun yang berhubungan dengan orang lain.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi merupakan salah satu jembatan individu untuk mampu memahami perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain yang berada di lingkungan sekitarnya. Individu yang mampu memiliki kecerdasan emosi yang tinggi memiliki kecenderungan untuk dapat berinteraksi dengan lebih baik dan maksimal dengan lingkungan sekitarnya, jika di bandingkan dengan yang kecerdasan emosinya tergolong kurang.

2.6.2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosi seorang individu, menurut Goleman (2005) faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang salah satunya berpusat pada otak. Otak adalah salah satu organ terpenting dalam tubuh manusia, karena otak lah yang menjadi pusat perintah atas seluruh kerja anggota tubuh. Struktur otak manusia terbagi atas tiga bagian pokok, antara lain:

- a. Batang otak, adalah bagian otak yang bertugas untuk mengelola insting untuk mempertahankan hidupnya.
- b. Amigdala, adalah bagian otak yang berfungsi untuk menyimpan segala memori ataupun kenangan yang pernah di alami individu baik yang menyenangkan ataupun menyedihkan.
- c. Neokorteks, bagian otak ini bertugas untuk melakukan penalaran, berfikir secara intelektual, dan rasional saat menghadapi stimulus yang di terima terutama masalah.

Goleman (2005) juga mengungkapkan bahwa kecerdasan emosi juga di pengaruhi oleh dua faktor, antara lain :

- a. Faktor yang bersifat bawaan genetik
Merupakan faktor yang berasal dari keturunan atau diturunkan oleh orang tua
- b. Faktor yang berasal dari lingkungan
Merupakan faktor yang berasal dari pengaruh lingkungan di sekitar individu.

Selain itu Goleman (2000) juga mengatakan faktor dari luar individu yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosi adalah sebagai berikut :

- a. Lingkungan keluarga, lingkungan keluarga merupakan lingkungan pertama tempat individu belajar lalu mengadopsi hal-hal dasar yang kemudian diidentifikasi dan pada akhirnya akan diinternalisasi dalam diri individu tersebut. Jika orang tua memiliki kecerdasan emosi yang baik maka orang tua akan mengerti perasaan anak dan akan menjaga perilaku dan perkataannya sehingga apa yang diadopsi anak adalah hal yang bersifat positif.
- b. Lingkungan non keluarga, lingkungan ini biasanya berkisar antara masyarakat sekitar dan lingkungan tempat individu bersosialisasi. Kecerdasan emosi individu berkembang seiring dengan perkembangan fisik dan mental individu itu sendiri. Perkembangan ini juga dapat dirangsang melalui sosialisasi dengan lingkungan sekitar atau mungkin dengan kegiatan bermain peran, melalui kegiatan bermain peran maka individu akan berperan menjadi orang lain dan dapat belajar untuk memahami perasaan orang yang ia perankan tersebut.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosi dapat dibagi menjadi dua jenis, antara lain: faktor internal yang meliputi otak dan faktor genetik dan faktor eksternal yang meliputi faktor lingkungan keluarga dan lingkungan non keluarga.

2.6.3. Ciri-Ciri Kecerdasan Emosi

Goleman (2007) mengemukakan ciri-ciri individu yang memiliki kecerdasan emosi tinggi, yaitu :

- a. Memiliki kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan dapat bertahan dalam menghadapi frustrasi.
- b. Dapat mengendalikan dorongan-dorongan hati sehingga tidak melebih-lebihkan suatu kesenangan.
- c. Mampu mengatur suasana hati dan dapat menjaganya agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir seseorang.
- d. Mampu untuk berempati terhadap orang lain dan tidak lupa berdoa.

2.6.4. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi dan kecerdasan intelektual merupakan satu kesatuan yang tidak dapat di pisahkan dan saling berinteraksi secara dinamis dalam diri individu. Pada kenyataannya kecerdasan emosi memiliki peran yang sangat penting untuk mencapai kesuksesan diri individu dalam kehidupan sehari-hari, baik dari segi akademis, pekerjaan, ataupun dalam berhubungan interpersonal dengan lingkungan sekitar.

Salovey dan Mayer (dalam Goleman 2007) mengungkapkan lima aspek dalam kecerdasan emosional, yaitu:

- a. Mengenali emosi diri (*Self-awarenes*) adalah kemampuan untuk memantau perasaan diri dari waktu ke waktu dan kemampuan mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi.

- b. Mengelola emosi (*Self-regulation*) adalah kemampuan untuk menguasai perasaannya sendiri agar perasaan tersebut dapat diungkapkan dengan tepat.
- c. Memotivasi diri sendiri (*Self-motivation*) adalah kemampuan untuk menggerakkan dan menuntun menuju tujuan.
- d. Mengenali emosi orang lain atau empati (*Empathy*) adalah kemampuan untuk mengetahui pikiran dan perasaan orang lain.
- e. Membina hubungan (*Effective Relationship*) adalah kemampuan seseorang untuk membentuk hubungan, membina kedekatan hubungan, sebagian besar merupakan keterampilan dalam mengelola emosi orang lain.

Baron (Mayer, et al, 2001) menyebutkan beberapa unsur yang membangun kecerdasan emosi, yaitu :

- a. Penghargaan diri
Merupakan kemampuan untuk menerima dan mengembangkan diri secara pasti
- b. Pengaturan diri
Merupakan kemampuan untuk mengatur emosinya sendiri sehingga berdampak positif dalam pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, dan mampu pulih kembali dari tekanan emosi.

c. Motivasi

Merupakan kemampuan untuk menggerakkan dan menuntun diri menuju sasaran, membantu dalam mengambil inisiatif, bertindak sangat efektif, dan bertahan untuk menghadapi kegagalan serta frustrasi.

d. Empati

Merupakan kemampuan untuk ikut merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami situasi orang lain, dan dapat membina hubungan saling percaya dengan berbagai macam orang.

e. Keterampilan Sosial

Merupakan keterampilan dalam mengendalikan emosi dalam berhubungan sosial dengan orang lain dan terampil dalam membaca situasi, dan dapat menggunakan keterampilan ini untuk memimpin, menyelesaikan masalah, musyawarah, dan membina kerja sama dalam tim.

Berdasarkan pada uraian pendapat beberapa ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa seluruh aspek kecerdasan emosi mengarah pada mengendalikan perasaan diri sendiri, pengenalan terhadap perasaan orang lain, menggerakkan perasaan untuk mencapai tujuan, dan dapat ikut merasakan apa yang dirasakan orang lain dengan tujuan untuk menciptakan hubungan interaksi yang baik antara individu satu dengan individu lainnya.

2.7. Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Regulasi Emosi

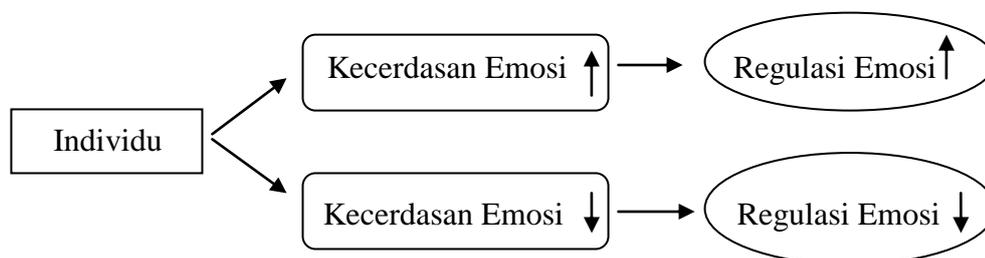
Kecerdasan emosi merupakan dasar atau sumber dari kemampuan regulasi emosi yang dimiliki oleh individu, hal ini diperkuat oleh teori dari Goleman (2003) yang menyatakan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khususnya, suatu keadaan yang biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Tanpa kecerdasan emosi seseorang tidak akan bisa menggunakan kemampuan-kemampuan kognitif sesuai dengan potensi yang dimiliki individu tersebut dengan maksimal. Pernyataan ini juga diperkuat oleh pernyataan Salovey dan Meyer (dalam Goleman 2001) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosi merupakan kemampuan yang memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain, serta menggunakan perasaan-perasaan itu untuk memandu setiap pikiran dan tindakan individu.

Goleman (2003) juga mengemukakan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khususnya, suatu keadaan yang biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Sehingga proses regulasi emosi merupakan salah satu bagian atau aspek dari kecerdasan emosi. Hal ini juga diperkuat dengan pernyataan Salovey dan Mayer (dalam Goleman 2007) yang mengungkapkan lima aspek dalam kecerdasan emosional, meliputi: Mengenal emosi diri (*Self-awareness*), Mengelola emosi (*Self-regulation*), Memotivasi diri sendiri (*Self-motivation*), Mengenal emosi orang lain atau empati (*Empathy*), Membina hubungan (*Effective Relationship*).

Regulasi emosi adalah proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi secara intensif dan khusus untuk mencapai suatu tujuan (Thompson, dalam Anniez, 2013). Sehingga kemampuan seseorang untuk meregulasi emosinya merupakan kemampuan mendasar yang dapat menentukan arah perilakunya. Hal ini tentu saja tidak di terlepas oleh kecerdasan emosi individu tersebut.

Hal ini senada dengan yang di ungkapkan oleh Thompson (dalam Anniez, 2013) yang mengungkapkan bahwa regulasi emosi adalah proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi secara intensif dan khusus untuk mencapai suatu tujuan. Sehingga kemampuan seseorang untuk meregulasi emosinya adalah kemampuan mendasar yang dapat menentukan arah perilakunya dan hal ini tentu saja tidak di terlepas oleh kecerdasan emosi individu tersebut, karena kecerdasan emosi merupakan serangkaian perasaan dan pikiran khas individu yang kemudian berkesinambungan untuk membentuk suatu perilaku.

2.8. Kerangka Berfikir



Bagan 2.1

Keterangan :

Setiap individu pastilah memiliki kecerdasan emosi masing-masing. Individu yang memiliki kecerdasan emosi tinggi akan cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang tinggi pula, sebaliknya dengan individu yang memiliki kecerdasan emosi yang rendah akan cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah pula.

2.9. Hipotesis

Berdasarkan pada teori yang di kemukakan di atas penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut :

“ Ada hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan kemampuan regulasi emosi pada siswa di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Sahid Surakarta “.