

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Regulasi Emosi

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 (*regulate feeling*), reaksifisiologis (*regulate physiology*), kognisi yang berhubungan dengan emosi (*emotion related cognitions*), dan reaksi yang berhubungan dengan emosi (*emotion-related behavior*) (Ikhawanisifa, 2008).

Selain itu, Gross menyatakan bahwa 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 (Ikhawanisifa, 2008).

Bonano & Mayne menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk menilai pengalaman emosi dan kemampuan mengontrol emosi, mengekspresikan emosi dan perasaan dalam kehidupan sehari-hari (Irwansyah, 2017).

Eisenberg dan Spinrad menyatakan bahwa regulasi emosi adalah sebuah proses untuk mengenali, menghambat, menghindari, serta mengatur munculnya perasaan, emosi psikologis, dan perilaku yang berkaitan dengan emosi demi mencapai suatu tujuan tertentu. Regulasi didefinisikan sebagai

proses di mana aktivasi dalam satu daerah respons berfungsi untuk mengubah, mentitrasi, atau memodulasi aktivasi di daerah respons lain (Carysa, 2019).

Menurut Fox menyatakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk menanggapi tuntutan pengalaman yang sedang terjadi dengan berbagai emosi melalui cara yang dapat ditoleransi secara sosial serta cukup fleksibel untuk memunculkan reaksi spontan, termasuk kemampuan untuk menunda reaksi spontan yang diperlukan. Regulasi emosi juga dapat dikatakan sebagai upaya individu untuk mampu mengelola dan mengungkapkan emosi yang dapat mempengaruhi individu dalam berperilaku demi mencapai tujuannya (Kostiuk & Fouts, 2002)

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengenali, menghambat, menghindari, serta mengatur emosi untuk menanggapi reaksi spontan dari luar secara sadar ataupun tidak sadar.

2. Aspek Regulasi Emosi

Garnefski mengemukakan bahwa regulasi emosi melibatkan aspek biologis, sosial, perilaku, dan proses kognitif baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Menarik napas panjang ketika stress merupakan contoh regulasi emosi dalam aspek biologis (Ikhwanisifa, 2008). Dalam aspek sosial, regulasi emosi dilakukan dengan membangun hubungan interpersonal dengan orang lain dan mencari sumber dukungan. Dalam aspek perilaku, emosi diregulasi dengan melakukan berbagai perilaku yang bertujuan agar kondisi yang

dialami seseorang tidak memberikan pengaruh negatif pada dirinya. Terakhir emosi dapat diregulasi melalui proses kognitif (Ikhawanisifa, 2008).

Menurut Gross (2016), empat aspek yang dapat digunakan untuk mengetahui regulasi emosi seseorang yaitu:

1. Kemampuan strategi regulasi emosi (*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.
2. Kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif (*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.
3. Kemampuan mengontrol emosi (*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
4. Kemampuan menerima respon emosi (*Acceptance of emotional response (acceptance)*) ialah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

Regulasi emosi dalam konteks reaktivitas emotional terhadap stres ditunjukkan dalam salah satu komponen skala RSCA (*the resiliency scale for children and adolescent*) yang dikembangkan oleh Prince-Embury mengenai emotional-reactivity yang didasarkan pada aspek-aspek *sensitivity*, *recovery* dan *impairment* (Prince-Embury, Saklofske, & Nordstokke, 2017).

- a. *Sensitivity*, ambang reaksi atau intensitas reaksi ketika individu menjadi terbangkitkan secara emosi
- b. *Recovery*, kemampuan individu untuk pulih dari kekacauan emosional serta memperoleh kembali keseimbangan emosi
- c. *Impairment*, tingkat dimana individu dapat menjaga keseimbangan emosinya dan melanjutkan untuk berpikir secara jelas ketika terbangkitkan emosinya tanpa membuat kesalahan, kehilangan kontrol dan mendapat masalah

B. Atlet

Atlet merupakan olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan) (KBBI, 2016). Seorang atlet memiliki kecepatan dan keahlian berpikir dalam hal olahraga. Menurut penelitian, atlet dapat dibedakan menjadi 2, yaitu atlet individu dan atlet beregu (Palupi, 2011). Atlet individu merupakan atlet olahraga yang cenderung melakukan aktivitas dengan sendirinya. Berbeda dengan atlet beregu yang terlihat memiliki jiwa sosial dan mudah bergaul. Pada dasarnya seorang atlet merupakan individu yang berbakat dalam hal olahraga dan

mampu mencapai suatu prestasi yang tinggi dalam bertanding setelah berlatih dengan intensif (Palupi, 2011).

C. Dinamika Regulasi emosi terhadap jenis kelamin.

Ekspresi emosi baik verbal maupun non verbal sesuai dengan jenis kelaminnya Simon dan Nath menemukan bahwa laki-laki dan perempuan berbeda (Simon & Nath, 2004). Perempuan lebih mengekspresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonal serta membuat perempuan tampak lemah dan tidak berdaya. Sedangkan laki-laki lebih mengekspresikan marah dan bangga untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa perempuan lebih dapat melakukan regulasi terhadap emosi marah, penghinaan dan jijik, sedangkan laki-laki pada emosi takut, sedih dan cemas (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Menurut Kartini Kartono (2006) ada perbedaan laki-laki dan perempuan. Adapun perbedaan tersebut antar lain : (1) kegiatan kaum laki-laki bersifat ekspansif dan agresif : yaitu penuh daya serang untuk menguasai situasi dan ruang lingkup hidupnya, serta lebih bernafsu memperluas kekuasaan. Adapun perempuan sebaliknya, biasanya ia tidak agresif. Sifat nya lebih pasif, Lebih besorgend, lebih open, attent, suka melindungi, memelihara dan mempertahankan. (2) Menurut Proffesor Heymas, perbedaan laki-laki dan perempuan terletak pada emosionalitas. Pada umumnya wanita *mereager* dengan respons-respons yang lebih kuat dan lebih intensif emosional dari pada kaum laki-laki (Kartono, 2006). Dari Crawford, Kippax, Onyx, Gault, and Benton (2017) dipahami, perempuan lebih banyak menampilkan ketakutan dan kesedihan dibandingkan

laki-laki yang lebih banyak menampilkan kemarahan. Perempuan juga lebih mudah dikenali emosinya dari ekspresi raut muka dan pengungkapan yang sering terucap (Ratnasari & Suleeman, 2017).

D. Landasan teori

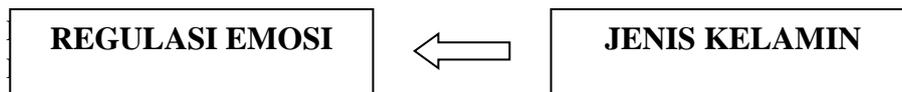
Gross menyatakan bahwa regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. (Ikhawanisifa, 2008)

Menurut Gross (2016), empat aspek yang dapat digunakan untuk mengetahui regulasi emosi seseorang yaitu:

1. Kemampuan strategi regulasi emosi (*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.
2. Kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif (*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.
3. Kemampuan mengontrol emosi (*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

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



Gambar 1. Kerangka Berpikir

G. Hipotesis

Berdasarkan uraian landasan teori diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Ha : Ada perbedaan Regulasi emosi Atlet pencak silat tapak suci berdasarkan jenis Kelamin di Kota Banjarmasin
2. Ho : Tidak ada perbedaan Regulasi emosi Atlet pencak silat tapak suci berdasarkan jenis kelamin di Kota Banjarmasin