

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Landasan Teori

2.1.1. Definisi Perceraian

Dinamika kehidupan dalam lingkup rumah tangga semakin hari semakin kompleks, sementara pasangan suami istri dituntut untuk menghadapi kondisi tersebut dengan segenap upaya yang bisa dikerahkan oleh kedua belah pihak. Konflik yang timbul dari upaya penyelesaian masalah ketika tidak terpecahkan dan terselesaikan akan mengganggu dan mengakibatkan ketidakharmonisan dalam hubungan suami istri tersebut (Dewi dan Basti 2008:43).

Akibat kondisi ini maka sering timbul pertengkaran yang pada akhirnya membuat mereka merasa bahwa perkawinan mereka tidak seperti yang diharapkan dan merasa kecewa. Untuk mengatasi rasa kecewa tersebut suami istri harus mengadakan negosiasi, jika negosiasi berhasil maka hubungan suami istri akan membaik, sebaliknya jika suami istri tidak menegosiasikan maka tidak menutup kemungkinan perkawinan tersebut mengalami kehancuran atau perceraian. Karim, (1999 dalam Ihromi, 2004: 137) menyatakan, perceraian adalah cerai hidup antara pasangan suami istri sebagai akibat dari kegagalan mereka menjalankan obligasi peran masing-masing, dalam hal ini perceraian dilihat sebagai akhir dari suatu ketidakstabilan perkawinan dimana pasangan suami istri kemudian hidup berpisah dan secara resmi diakui oleh hukum yang berlaku. Sedangkan, menurut Dariyo (2003: 160) perceraian (*divorce*) merupakan

peristiwa yang sebenarnya tidak direncanakan dan dikehendaki kedua individu yang sama-sama terikat dalam perkawinan. Perceraian merupakan terputusnya keluarga karena salah satu atau kedua pasangan memutuskan untuk saling meninggalkan sehingga mereka berhenti melakukan kewajibannya sebagai suami istri. Selain itu, perceraian adalah keadaan keluarga yang tidak harmonis, tidak stabil atau berantakan. Dari kedua pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa perceraian merupakan berakhirnya hubungan suami istri karena ketidakcocokan antara keduanya dan diputuskan oleh hukum.

Badrus (2003: 45) mengemukakan bahwa perceraian merupakan kegagalan dalam mengembangkan, menyempurnakan cinta antar suami istri. Krantzler (dalam Machasin, 2006:33) menyatakan bahwa perceraian bagi kebanyakan orang adalah sebagai masa transisi yang penuh kesulitan terutama jika dikaitkan dengan harapan-harapan masyarakat tentang perceraian. Jika masyarakat memandang perceraian sebagai suatu yang tidak patut, maka dalam proses penyesuaian kembali seseorang akan merasakan beratnya tantangan yang harus dihadapi. Perceraian dapat terjadi apabila pasangan suami isteri sudah tidak mampu menyelesaikan konflik atau permasalahan yang terjadi diantara mereka. Sebenarnya dapat dikatakan bahwa perceraian tidak selamanya menjadi hal buruk, kadang perceraian memang jalan terbaik bila melihat dampak yang akan terjadi pada anak maupun anggota keluarga lain apabila pernikahan tetap dilanjutkan (Farida, 2007:17).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa perceraian adalah berakhirnya hubungan suami istri sebagai akibat dari kegagalan dalam mengembangkan,

menyempurnakan cinta antar suami istri dikarenakan kedua pasangan memutuskan untuk saling meninggalkan, sehingga mereka berhenti melakukan kewajiban sebagai suami istri., namun terkadang perceraian merupakan jalan terbaik bila melihat dampak yang akan terjadi pada anak maupun anggota keluarga lain apabila pernikahan tetap dilanjutkan.

2.1.2. Faktor-Faktor Penyebab Perceraian

Menurut Levinger (1966 Ihromi, 2004:153) menyusun 12 kategori yang menjadi alasan terjadinya perceraian yaitu:

1. Karena pasangannya sering mengabaikan kewajiban terhadap rumah tangga dan anak, seperti jarang pulang ke rumah, tidak ada kepastian waktu berada di rumah, serta tidak adanya kedekatan emosional dengan anak dan pasangan.
2. Masalah keuangan (tidak cukupnya penghasilan yang diterima untuk menghidupi keluarga dan kebutuhan rumah tangga).
3. Adanya penyiksaan fisik terhadap pasangan.
4. Pasangannya sering berteriak dan mengeluarkan kata-kata kasar serta menyakitkan.
5. Tidak setia, seperti punya kekasih lain, dan sering berzinah dengan orang lain.
6. Ketidakcocokan dalam masalah hubungan seksual dengan pasangannya seperti adanya keengganan atau sering menolak melakukan senggama, dan tidak bisa memberikan kepuasan.
7. Sering mabuk.

8. Adanya keterlibatan/ campur tangan dan tekanan sosial dari pihak kerabat pasangan.
9. Seringnya muncul kecurigaan, kecemburuan serta ketidakpercayaan dari pasangannya.
10. Berkurangnya perasaan cinta sehingga jarang berkomunikasi, kurangnya perhatian dan kebersamaan di antara pasangan.
11. Adanya tuntutan yang dianggap terlalu berlebihan sehingga pasangannya sering menjadi tidak sabar, tidak ada toleransi, dan dirasakan terlalu menguasai.
12. Kategori lain-lain yang tidak termasuk 11 tipe keluhan di atas.

Menurut Setiyanto (2005:197) menyebutkan ada beberapa hal yang dapat menyebabkan perceraian, yaitu:

1. Udah tidak ada kecocokan
2. Adanya faktor orang ketiga
3. Sudah tidak adanya komunikasi.

Sedangkan menurut Dariyo (2003: 167) menjelaskan ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya perceraian suami-istri diantaranya sebagai berikut:

1. Masalah keperawanan (*Virginity*)

Bagi seorang individu (laki-laki) yang menganggap keperawanan sebagai sesuatu yang penting, kemungkinan masalah keperawanan akan mengganggu proses perjalanan kehidupan perkawinan, tetapi bagi laki-laki yang tidak memperlmasalahkan tentang keperawanan, kehidupan perkawinan akan dapat dipertahankan dengan baik. Kenyataan di sebagian besar masyarakat wilayah

Indonesia masih menjunjung tinggi dan menghargai keperawanan seorang wanita. Karena itu, faktor keperawanan dianggap sebagai sesuatu yang suci bagi wanita yang akan memasuki pernikahan. Itulah sebabnya, keperawanan menjadi faktor yang mempengaruhi kehidupan perkawinan seseorang.

2. Ketidaksetiaan salah satu pasangan hidup

Keberadaan orang ketiga (WIL/PIL) memang akan mengganggu kehidupan perkawinan (Soewondo dalam Munandar, 2001:27). Bila diantara keduanya tidak ditemukan kata sepakat untuk menyelesaikan dan saling memaafkan, akhirnya perceraianlah jalan terbaik untuk mengakhiri hubungan pernikahan itu.

3. Tekanan kebutuhan ekonomi keluarga

Sudah sewajarnya, seorang suami bertanggung jawab memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga. Itulah sebabnya, seorang istri berhak menuntut supaya suami dapat memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga. Bagi mereka yang terkena PHK, hal itu dirasakan amat berat. Untuk menyelesaikan masalah itu, kemungkinan seorang istri menuntut cerai dari suaminya.

4. Tidak mempunyai keturunan

Kemungkinan karena tidak mempunyai keturunan walaupun menjalin hubungan pernikahan bertahun-tahun dan berupaya kemana-mana untuk mengusahakannya, namun tetap saja gagal. Guna menyelesaikan masalah keturunan ini, mereka sepakat mengakhiri pernikahan itu dengan bercerai dan masing-masing menentukan nasib sendiri.

5. Salah satu dari pasangan hidup meninggal dunia

Setelah meninggal dunia dari salah satu pasangan hidup, secara otomatis keduanya bercerai. Apakah kematian tersebut disebabkan faktor sengaja (bunuh diri) ataupun tidak sengaja (mati dalam kecelakaan, mati karena sakit, mati karena bencana alam) tetap mempengaruhi terjadinya perpisahan (perceraian) suami istri.

6. Perbedaan prinsip, ideologi atau agama

Setelah memasuki jenjang pernikahan dan kemudian memiliki keturunan, akhirnya mereka baru sadar adanya perbedaan-perbedaan itu. Masalah mulai timbul mengenai penentuan anak harus mengikuti aliran agama dari pihak siapa, apakah ikut ayah atau ibunya. Rupanya, hal itu tidak dapat diselesaikan dengan baik sehingga perceraianlah jalan terakhir bagi mereka.

Menurut Fauzi (2006:4), ada beberapa faktor-faktor penyebab perceraian antara lain adalah sebagai berikut:

1. Ketidakharmonisan dalam rumah tangga

Alasan tersebut di atas adalah alasan yang paling kerap dikemukakan oleh pasangan suami-istri yang akan bercerai. Ketidakharmonisan bisa disebabkan oleh berbagai hal antara lain, krisis keuangan, krisis akhlak, dan adanya orang ketiga. Dengan kata lain, istilah keharmonisan adalah terlalu umum sehingga memerlukan perincian yang lebih mendetail.

2. Krisis moral dan akhlak

Selain ketidakharmonisan dalam rumah tangga, perceraian juga sering memperoleh landasan berupa krisis moral dan akhlak, yang dapat dilalaikannya

tanggung jawab baik oleh suami ataupun istri, poligami yang tidak sehat, penganiayaan, pelecehan dan keburukan perilaku lainnya yang dilakukan baik oleh suami ataupun istri, misal mabuk, berzinah, terlibat tindak kriminal, bahkan utang piutang.

3. Perzinahan

Di samping itu, masalah lain yang dapat mengakibatkan terjadinya perceraian adalah perzinahan, yaitu hubungan seksual di luar nikah yang dilakukan baik oleh suami maupun istri.

4. Pernikahan tanpa cinta

Alasan lainnya yang kerap dikemukakan oleh suami dan istri, untuk mengakhiri sebuah perkawinan adalah bahwa perkawinan mereka telah berlangsung tanpa dilandasi adanya cinta. Untuk mengatasi kesulitan akibat sebuah pernikahan tanpa cinta, pasangan harus merefleksi diri untuk memahami masalah sebenarnya, juga harus berupaya untuk mencoba menciptakan kerjasama dalam menghasilkan keputusan yang terbaik.

5. Adanya masalah-masalah dalam perkawinan

Dalam sebuah perkawinan pasti tidak akan lepas dari yang namanya masalah. Masalah dalam perkawinan itu merupakan suatu hal yang biasa, tapi perkecokan yang berlarut-larut dan tidak dapat didamaikan lagi secara otomatis akan disusul dengan pisah ranjang.

Dari beberapa faktor-faktor para ahli di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa faktor-faktor penyebab perceraian antara lain yaitu adanya perbedaan prinsip antara suami dan istri, kekerasan dalam rumah tangga, kematian

dan ketidakharmonisan. Ketidakharmonisan dalam rumah tangga bisa disebabkan oleh berbagai hal antara lain, krisis keuangan, krisis akhlak, dan adanya orang ketiga. Disamping itu timbulnya masalah akibat campur tangan dari pihak keluargapun seringkali menjadi pemicu terjadinya perceraian dikarenakan percekocokan yang berlarut-larut dan masing-masing tidak menemukan jalan damai.

2.1.3. Dampak Perceraian

Pada dasarnya perceraian itu menimbulkan dampak yang kompleks bagi pasangan yang bercerai maupun bagi keturunannya. Meskipun perceraian disatu sisi dapat menyelesaikan suatu masalah rumah tangga yang tidak mungkin lagi dikompromikan, tetapi perceraian itu juga menimbulkan dampak negatif berkaitan dengan pembangunan ekonomi rumah tangga, hubungan individu dan sosial antar dua keluarga menjadi rusak. Dan yang lebih berat adalah berkaitan dengan perkembangan psikis anak mereka, yang pada gilirannya akan mempengaruhi perilakunya.

Menurut Dariyo (2003:168), yang telah melakukan perceraian baik disadari maupun tidak disadari akan membawa dampak negatif. Hal-hal yang dirasakan akibat perceraian tersebut diantaranya:

1. Traumatis pada salah satu pasangan hidup Individu yang telah berupaya sungguh-sungguh dalam menjalankan kehidupan pernikahan dan ternyata harus berakhir dalam perceraian, akan dirasakan kesedihan, kekecewaan, frustrasi, tidak nyaman, tidak tentram, dan khawatir dalam diri.

2. Traumatis pada anak

Anak-anak yang ditinggalkan orang tua yang bercerai juga merasakan dampak negatif. Mereka mempunyai pandangan yang negatif terhadap pernikahan, mereka akan merasa takut mencari pasangan hidupnya, takut menikah sebab merasa dibayang-bayangi kekhawatiran jika perceraian itu juga terjadi pada dirinya.

3. Ketidakstabilan kehidupan dalam pekerjaan

Setelah bercerai, individu merasakan dampak psikologis yang tidak stabil. Ketidakstabilan psikologis ditandai oleh perasaan tidak nyaman, tidak tenang, gelisah, takut, khawatir, dan marah. Akibatnya secara fisiologis mereka tidak dapat tidur dan tidak dapat berkonsentrasi dalam bekerja sehingga mengganggu kehidupan kerjanya.

Dagun (2002:113) menyatakan perceraian akan berdampak mendalam bagi setiap anggota keluarga. Kejadian ini akan menimbulkan banyak perubahan, baik dari fisik, mental, maupun komunikasi dalam keluarga. Sedangkan Seifert dan Hoffnung (1991:480) mengategorikan akibat yang ditimbulkan dari perceraian itu dalam dua hal, yaitu:

1. Membuat keluarga menghadapi tekanan ekonomi secara tiba-tiba dimana tanggungjawab finansial menjadi bertambah, yaitu disatu sisi suami harus menghidupi keluarga yang diceraikannya dan disisi lain harus menghidupi keluarganya yang baru.
2. Mengakibatkan tekanan psikologis, baik bagi mantan pasangan maupun bagi anak mereka. Orang tua maupun anak mereka merasa terisolasi dari lingkungan

sosial yang semula dekat. Belum lagi, kondisi mental anak, yang pada umumnya merasa terkucilkan dari kasih sayang orang tuanya.

Berdasarkan dampak perceraian di atas dapat diambil kesimpulan, bahwa terkadang perceraian menjadi salah satu solusi terbaik ketika permasalahan dalam rumah tangga sudah tidak mungkin lagi dikompromikan. Tetapi perceraian juga seringkali disebut membawa dampak negatif terhadap kedua pasangan dan juga berdampak mendalam bagi setiap anggota keluarganya. Terutama jika pasangan tersebut memiliki anak, tentunya dapat menimbulkan banyak perubahan, baik dari fisik, mental, maupun komunikasi dalam keluarga. Bahkan tak jarang mereka mengalami ketidakstabilan psikologis yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman, tidak tenang, gelisah, takut, khawatir, dan marah.

2.2. Regulasi Emosi

2.2.1. Pengertian Emosi

Emosi berasal dari bahasa latin *movere* yang artinya menggerakkan, sehingga emosi berarti sesuatu yang mendorong terjadinya perubahan suatu keadaan. Emosi menurut Goleman (2004:239) ialah pergolakan pikiran dan perasaan, termasuk setiap keadaan mental yang hebat, meluap-luap dan berujung pada timbulnya suatu perasaan yang khas, perubahan fisiologis tertentu serta kecenderungan untuk bergerak. Gross, (1999) mengatakan bahwa peranan emosi tampaknya sangat menonjol dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga sangat sulit membayangkan apabila seseorang tidak memiliki emosi.

Tanpa adanya sebuah emosi, seseorang tidak akan merasa sedih bila mengalami kegagalan, merasakan kebahagiaan melihat dirinya berhasil dan sukses, atau merasa malu bila melakukan kesalahan di tempat umum. Oleh sebab itu, emosi dapat muncul dari suatu kejadian yang tidak biasa, ringan atau berat, kejadian yang bersifat pribadi maupun umum, kejadian yang sederhana sampai yang kompleks. Menurut Salovey dan Sluyter (1997) emosi adalah respon-respon yang mengarahkan tingkah laku individu dan menyediakan informasi yang dapat menolong individu mencapai tujuannya. Emosi memiliki tiga komponen, yaitu:

- a. *Cognitive-experiential*, komponen yang terdiri dari pikiran seseorang dan kesadaran akan bagian-bagian emosionalnya (yang sering disebut sebagai “perasaan”)
- b. *Behavioral-expressive*, komponen yang terdiri dari perkataan, gerak tubuh, ekspresi wajah, postur, gestur (emosi yang terlihat)
- c. *Physiological-biochemical*, komponen yang terdiri dari bagian-bagian psikis dan mewakili beberapa tindakan seperti kerja otak, detak jantung, respon kulit, dan tingkat hormon (emosi yang tidak terlihat).

Menurut Santrock (2007:6) emosi sering diistilahkan juga dengan perasaan atau afeksi yang timbul ketika seseorang sedang berada dalam suatu keadaan atau suatu interaksi yang dianggap penting olehnya, terutama *well-being* dirinya. Jadi emosi timbul karena terdapat suatu situasi yang dianggap penting dan berpengaruh dalam diri individu. English and English (Yusuf 2008:114) menyatakan bahwa emosi adalah “*A complex feeling state accompanied by characteristic motor and glandular activities*”. Suatu keadaan perasaan yang

kompleks yang disertai karakteristik kegiatan kelenjar dan motoris. Anak yang mengalami emosi akan merasakan perubahan motoris dan kegiatan kelenjar yang bergerak lebih cepat.

Goleman (2004 Desmita 2013:116), menggunakan istilah emosi merujuk pada *a feeling and its distinctive thoughts, psychological and biological states, and range of propensities to act*. Menurut Crow and Crow (1990 dalam Syaodih 2005:46) mengungkapkan bahwa emosi adalah suatu keadaan yang bergejolak pada diri individu yang berfungsi sebagai *inner adjustment* (penyesuaian dari dalam) terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dalam keselamatan individu. Anak yang mengalami emosi akan melakukan penyesuaian dengan lingkungannya agar memperoleh kenyamanan, kesejahteraan dan keselamatan. LeDoux (2007 dalam Beaty (2013:159) menjelaskan sebuah emosi merupakan pengalaman subjektif, invasi kesadaran yang bersemangat, sebuah perasaan. Jadi emosi memiliki pengalaman, kesadaran diri dan menghasilkan sebuah perasaan (Yulina, 2015:78).

Berdasarkan beberapa pengertian emosi di atas di dapati sebuah kesimpulan bahwasanya emosi adalah setiap keadaan mental yang hebat, meluap-luap dan berujung pada timbulnya suatu perasaan yang khas, perubahan fisiologis tertentu serta kecenderungan untuk bergerak. Suatu keadaan perasaan yang kompleks yang disertai karakteristik kegiatan kelenjar dan motoris. Karena itu seseorang yang mengalami emosi akan melakukan penyesuaian dengan lingkungannya agar memperoleh kenyamanan, kesejahteraan dan keselamatan.

2.2.2. Definisi Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan individu untuk memelihara, menaikkan, dan atau menurunkan perasaan, perilaku, dan respon fisiologis secara sadar maupun tidak sadar. Regulasi emosi ini dilakukan untuk mencapai keinginan sosial dan respon fisik serta psikologis yang tepat terhadap permintaan instrinsik dan ekstrinsik Hwang (2006 dalam Fitri, 2012:2). Thompson (1991:288) menggambarkan regulasi emosi sebagai kemampuan merespon proses-proses ekstrinsik dan intrinsik untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi yang intensif dan menetap untuk mencapai suatu tujuan.

Regulasi emosi menurut Gross (1999 dalam Alfian 2014:266) adalah cara individu mengolah emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertindak laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi (Thompson, 2001). Regulasi itu sendiri adalah bentuk kontrol yang dilakukan seseorang terhadap emosi yang dimilikinya. Regulasi dapat mempengaruhi perilaku dan pengalaman seseorang. Hasil regulasi dapat berupa perilaku yang ditingkatkan, dikurangi, atau dihambat dalam ekspresinya. Regulasi emosi berasal dari sumber sosial. Sumber sosial ini merupakan bagian dari minat terhadap orang lain dan norma-norma dari interaksi sosial Frijda (1986 dalam Alfian, 2014:265).

Garnefski (2001:1311) menjelaskan, regulasi emosi secara kognisi berhubungan dengan kehidupan manusia, dan membantu individu mengelola,

mengatur emosi atau perasaan, dan mengendalikan emosi agar tidak berlebihan. Sedangkan menurut Gross dan Thompson (2007:21) 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. Gross dan Thompson (2007:27) 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.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi ialah proses yang dapat mengontrol serta menyesuaikan emosi yang muncul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan serta dapat dengan cepat menenangkan diri setelah kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakan.

2.2.3. Ciri-ciri regulasi emosi

Individu dikatakan mampu melakukan regulasi emosi jika memiliki kendali yang cukup baik terhadap emosi yang muncul. Kemampuan regulasi emosi dapat dilihat jika memenuhi lima dari tujuh kecakapan yang dikemukakan oleh Goleman (2004:240) yaitu :

- a. Kendali diri, dalam arti mampu mengolah emosi dan impuls yang merusak dengan efektif
- b. Memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain
- c. Memiliki sikap hati-hati

- d. Memiliki keluwesan dalam menangani perubahan dan tantangan
- e. Toleransi yang tinggi terhadap frustrasi
- f. Memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungannya
- g. Lebih sering merasakan emosi positif dan negatif

2.2.4. Strategi-Strategi Regulasi Emosi

Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam melakukan regulasi emosi. Menurut Gross (2007 dalam Yusuf, 2015:17) ada lima proses dalam regulasi emosi yaitu pemilihan situasi, modifikasi keadaan, penyebaran perhatian, perubahan kognitif, dan perubahan respon.

1. Situation Selection (Pemilihan Situasi)

Situation selection yaitu suatu tindakan untuk memungkinkan kita berada dalam situasi yang kita harapkan dan menimbulkan emosi yang kita inginkan. Dengan kata lain strategi ini dapat berupa mendekati atau menghindar dari seseorang, tempat, atau objek berdasarkan dampak emosi yang muncul.

2. Situation Modification (Modifikasi Keadaan)

Ini adalah usaha untuk memodifikasi satu keadaan secara langsung untuk mendatangkan suatu keadaan baru. Modifikasi situasi yang dimaksud di sini dapat dilakukan dengan memodifikasi lingkungan fisik eksternal maupun internal. Gross (2007:177) menganggap bahwa upaya memodifikasi "internal" lingkungan yaitu pada bagian perubahan kognitif. Misalkan jika salah satu pasangan tampak sedih, maka dapat menghentikan interaksi marah kemudian mengungkapkan dengan keprihatinan, meminta maaf, atau memberikan dukungan.

3. *Attentional Deployment* (Penyebaran Perhatian)

Attentional deployment dapat dianggap sebagai versi internal dari seleksi situasi. Dua strategi atensional yang utama adalah distraksi dan konsentrasi. Distraksi memfokuskan perhatian pada aspek-aspek yang berbeda dari situasi yang dihadapi, atau memindahkan perhatian dari situasi itu ke situasi lain, misalnya ketika seorang bayi mengalihkan pandangannya dari stimulus yang membangkitkan emosi untuk mengurangi stimulasi. *Attentional deployment* bisa memiliki banyak bentuk, termasuk pengalihan perhatian secara fisik (misalnya menutup mata atau telinga), pengubahan arah perhatian secara internal (misalnya melalui distraksi atau konsentrasi), dan merespon pengalihan.

4. *Cognitive Change* (Perubahan Kognitif)

Perubahan penilaian yang dibuat dan termasuk di sini adalah pertahanan psikologis dan pembuatan perbandingan sosial dengan yang ada di bawahnya (keadaannya lebih buruk daripada saya). Pada umumnya, hal ini merupakan transformasi kognisi untuk mengubah pengaruh kuat emosi dari situasi. Perubahan kognitif mengacu pada mengubah cara kita menilai situasi di mana kita terlibat di dalamnya untuk mengubah signifikansi emosionalnya, dengan mengubah bagaimana kita memikirkan tentang situasinya atau tentang kapasitas kita untuk menangani tuntutan-tuntutannya.

5. *Response Modulation* (Perubahan Respon)

Modulasi respon mengacu pada mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman, atau perilaku selangsur mungkin. Olahraga dan relaksasi juga dapat digunakan untuk mengurangi aspek-aspek fisiologis dan pengalaman emosi

negatif, dan, alkohol, rokok, obat, dan bahkan makanan, juga dapat dipakai untuk memodifikasi pengalaman emosi.

Menurut Garnefski (2003 dalam Salamah, 2008:4) ada beberapa macam strategi dalam regulasi emosi, yaitu:

1. *Self blame* adalah mengacu kepada pola pikir menyalahkan diri sendiri
Blamming others adalah mengacu pada pola pikir menyalahkan orang lain atas kejadian yang menimpa dirinya.
2. *Acceptance* adalah mengacu pada pola pikir menerima dan pasrah atas kejadian yang menimpa dirinya.
3. *Refocus on planning* mengacu pada pemikiran terhadap langkah apa yang harus diambil dalam menghadapi peristiwa negatif yang dialami.
4. *Positive refocusing* adalah kecenderungan individu untuk lebih memikirkan hal-hal yang lebih menyenangkan dan menggembirakan daripada memikirkan situasi yang sedang terjadi.
5. *Rumination or focus on thought* adalah apabila individu cenderung selalu memikirkan perasaan yang berhubungan dengan situasi yang sedang terjadi.
6. *Positive reappraisal* adalah kecenderungan individu untuk mengambil makna positif dari situasi yang sedang terjadi.
7. *Putting into perspective* adalah individu cenderung untuk bertingkah acuh (tidak peduli) atau meremehkan suatu keadaan.
8. *Catastrophizing* adalah kecenderungan individu untuk menganggap bahwa dirinya adalah yang lebih tidak beruntung dari situasi yang sudah terjadi.

Strategi regulasi emosi menurut Gross dan John (2003:349) dibagi menjadi dua.

1. *Cognitive Reappraisal (Antecedent-Focused)* regulasi emosi yang berfokus pada *antecedent* menyangkut hal-hal individu atau orang lain lakukan sebelum emosi tersebut diekspresikan. Strategi ini adalah suatu bentuk perubahan kognitif yang meliputi penguraian satu situasi yang secara potensial mendatangkan emosi dengan cara mengubah akibat emosional. Penjelasan nya adalah sebagai berikut, hal ini terjadi di awal, dan menghalangi sebelum kecenderungan respon emosi muncul semuanya.
2. *Expressive Suppression (response focused) expression suppression* merupakan suatu bentuk modulasi respon yang melibatkan hambatan perilaku ekspresi emosi yang terus menerus. *Suppression* adalah strategi yang berfokus pada respon, munculnya relatif belakangan pada proses yang membangkitkan emosi. Strategi ini efektif untuk mengurangi ekspresi emosi negatif (Dewi, 2012:201).

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa strategi regulasi emosi adalah suatu bentuk perubahan kognitif yang meliputi penguraian satu situasi yang secara potensial mendatangkan emosi dengan cara merubah akibat emosional. Regulasi emosi juga merupakan suatu bentuk modulasi respon yang melibatkan hambatan perilaku ekspresi emosi yang terus menerus. Regulasi emosi mengacu kepada pola pikir menyalahkan diri sendiri, menyalahkan orang lain, menerima dan pasrah atas kejadian yang menimpa dirinya. Individu cenderung lebih memikirkan perasaan yang berhubungan dengan situasi yang terjadi. Namun juga cenderung bertingkah acuh atau meremehkan suatu keadaan.

2.2.5. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Menurut Goleman (2004:241) ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu:

1. *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. *Engaging in goal directed behavior (goals)* ialah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berfikir dan melakukan sesuatu dengan baik.
3. *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. *Acceptance of emotional response (acceptance)* ialah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

Sedangkan aspek regulasi emosi menurut Gross (2007 dalam Dewi, 2012:201) sebagai berikut :

1. Mampu mengatur emosi dengan baik yaitu emosi positif maupun emosi negatif
2. Mampu mengendalikan emosi sadar, mudah dan otomatis
3. Mampu menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapi

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek regulasi emosi adalah individu memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negative, dapat dengan cepat menenangkan diri dan tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.

2.2.6. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Coon (2005 Anggreny, 2014:6) menyatakan, emosi setiap individu dipengaruhi oleh berbagai faktor dan harus mengatur kondisi emosinya. Faktor-faktor tersebut antara lain:

1. Faktor lingkungan

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

2. 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 emosinya.

3. 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 di kembangan individu.

4. Pengalaman traumatic

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 emosionalnya.

5. 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.

6. Usia

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

7. Perubahan jasmani

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

8. Perubahan pandangan luar

Perubahan pandangan luar dapat menimbulkan konflik dalam emosi seseorang.

9. 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 Coon (2005 dalam Anggreiny, 2014:7).

Menurut Nisfianoor dan Kartika (2004:165-166) Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi adalah:

1. Hubungan Orang Tua dan Anak

Menurut Rice, *affect* yang berhubungan dengan emosi atau perasaan yang ada di antara anggota keluarga bisa bersifat positif ataupun negatif. *Affect* yang positif antara anggota keluarga menunjuk pada hubungan yang digolongkan pada emosi seperti kehangatan, kasih sayang, cinta, dan sensitivitas.

2. Usia dan Jenis Kelamin

Selain itu juga ada umur dan jenis kelamin. Seorang gadis yang berumur 7-17 tahun lebih dapat melupakan tentang emosi yang menyakitkan daripada anak laki-laki yang juga seumur dengannya. Salovey dan Sluyter (1997) menyimpulkan bahwa anak perempuan lebih banyak mencari dukungan dan perlindungan dari orang lain untuk meregulasi emosi negatif mereka sedangkan anak laki-laki menggunakan latihan fisik untuk meregulasi emosi negatif mereka.

3. Hubungan Interpersonal

Salovey dan Sluyter (1997) juga mengemukakan bahwa hubungan interpersonal dan individual juga mempengaruhi regulasi emosi. berhubungan dan saling mempengaruhi, sehingga emosi meningkat bila individu yang ingin mencapai suatu tujuan berinteraksi dengan lingkungan dan individu lainnya. Biasanya emosi positif meningkat bila individu mencapai tujuannya dan emosi negatif meningkat bila individu kesulitan dalam mencapai tujuannya.

Sedangkan menurut Fox dan Calkin (2003 dalam Daud & Asniar, 2005) faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik, antara lain:

a. Temperamen

Dari beberapa penelitian longitudinal ditemukan bahwa temperamen pada masa bayi memegang peranan dalam perkembangan pengendalian emosi.

b. Perhatian atau *attention*

Dari beberapa penelitian ditemukan bahwa anak memiliki kemampuan atensi yang baik memiliki fisiologis yang baik yang kemudian berpengaruh pada temperamen dan kemampuan anak dalam mengelola emosinya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi adalah lingkungan, pengalaman selama hidup. Bentuk-bentuk pola asuh, pengalaman traumatis, usia dan juga perubahan fisik memiliki peran yang sangat besar dalam mempengaruhi pola emosi yang dikembangkan oleh individu. Temperamen pada masa bayi memegang peranan dalam perkembangan pengendalian emosi bagi setiap individu.