

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Usia remaja adalah umur individu yang berada dalam usia 10-19 tahun (Sarwono, 2006) dimana usia remaja terbagi atas 3 kategori, yaitu usia remaja awal (10-12 tahun), usia remaja madya (13-15 tahun) dan usia remaja akhir (16-19 tahun).

Sarwono (2006) remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa, serta terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif mandiri.

Menurut Rice (dalam Gunarsa, 2004), masa remaja adalah masa peralihan, ketika individu tumbuh dari masa anak-anak menjadi individu yang memiliki kematangan. Pada masa tersebut, ada dua hal yang penting menyebabkan remaja melakukan pengendalian diri. Dua hal tersebut adalah, pertama, hal yang bersifat eksternal, yaitu adanya perubahan lingkungan. Dan kedua, adalah hal yang bersifat internal, yaitu karakteristik di dalam diri remaja yang membuat remaja relatif lebih bergejolak dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya (storm and stress period).

Santrock (2011) menyatakan masa remaja adalah suatu periode transisi dalam rentang kehidupan manusia, yang menjembatani masa kanak-kanak dengan masa

dewasa. Remaja adalah perubahan perkembangan antara masa anak dan masa dewasa yang mengakibatkan perubahan fisik, kognitif dan psikososial. Perubahan psikologis yang terjadi pada remaja meliputi intelektual, kehidupan emosi dan kehidupan sosial (Papalia, 2014).

Berdasarkan definisi-defenisi remaja dari beberapa teori di atas, dapat disimpulkan bahwa remaja adalah masa dimana seorang individu mengalami perubahan dan perkembangan, baik dalam segi fisiologis, psikologis dan kognitif. Mulai meninggalkan ciri-ciri tahapan perkembangan pada masa kanak-kanak dan mengalami perubahan-perubahan yang baru untuk menghadapi perkembangan pada masa dewasa.

2. Karakteristik Perkembangan Remaja

Menurut Wong (2009), karakteristik perkembangan remaja dapat dibedakan menjadi:

1) Perkembangan Psikososial

Teori perkembangan psikososial menurut Erikson (dalam Wong, 2009), menganggap bahwa krisis perkembangan pada masa remaja menghasilkan terbentuknya identitas. Periode remaja awal dimulai dengan awitan pubertas dan berkembangnya stabilitas emosional dan fisik yang relatif pada saat atau ketika hampir lulus dari SMU. Pada saat ini, remaja dihadapkan pada krisis identitas kelompok versus pengasingan diri.

Pada periode selanjutnya, individu berharap untuk mencegah otonomi dari keluarga dan mengembangkan identitas diri sebagai lawan terhadap difusi peran. Identitas kelompok menjadi sangat penting untuk permulaan pembentukan identitas pribadi. Remaja pada tahap awal harus mampu memecahkan masalah tentang hubungan dengan

teman sebaya sebelum mereka mampu menjawab pertanyaan tentang siapa diri mereka dalam kaitannya dengan keluarga dan masyarakat:

a. Identitas Kelompok

Selama tahap remaja awal, tekanan untuk memiliki suatu kelompok semakin kuat. Remaja menganggap bahwa memiliki kelompok adalah hal yang penting karena mereka merasa menjadi bagian dari kelompok dan kelompok dapat memberi mereka status. Ketika remaja mulai mencocokkan cara dan minat berpenampilan, gaya mereka segera berubah. Bukti penyesuaian diri remaja terhadap kelompok teman sebaya dan ketidakcocokan dengan kelompok orang dewasa memberi kerangka pilihan bagi remaja sehingga mereka dapat memerankan penonjolan diri mereka sendiri sementara menolak identitas dari generasi orang tuanya. Menjadi individu yang berbeda mengakibatkan remaja tidak diterima dan diasingkan dari kelompok.

b. Identitas Individual

Pada tahap pencarian ini, remaja mempertimbangkan hubungan yang mereka kembangkan antara diri mereka sendiri dengan orang lain di masa lalu, seperti halnya arah dan tujuan yang mereka harap mampu dilakukan di masa yang akan datang. Proses perkembangan identitas pribadi merupakan proses yang memakan waktu dan penuh dengan periode kebingungan, depresi dan keputusasaan. Penentuan identitas dan bagiannya di dunia merupakan hal yang penting dan sesuatu yang menakutkan bagi remaja. Namun demikian, jika setahap demi setahap digantikan dan diletakkan pada tempat yang sesuai, identitas yang positif pada akhirnya akan muncul dari kebingungan.

Difusi peran terjadi jika individu tidak mampu memformulasikan kepuasan identitas dari berbagai aspirasi, peran dan identifikasi.

c. Identitas Peran Seksual

Masa remaja merupakan waktu untuk konsolidasi identitas peran seksual. Selama masa remaja awal, kelompok teman sebaya mulai mengomunikasikan beberapa pengharapan terhadap hubungan heteroseksual dan bersamaan dengan kemajuan perkembangan, remaja dihadapkan pada pengharapan terhadap perilaku peran seksual yang matang yang baik dari teman sebaya maupun orang dewasa. Pengharapan seperti ini berbeda pada setiap budaya, antara daerah geografis dan diantara kelompok sosio-ekonomis.

d. Emosionalitas

Remaja lebih mampu mengendalikan emosinya pada masa remaja akhir. Mereka mampu menghadapi masalah dengan tenang dan rasional, dan walaupun masih mengalami periode depresi, perasaan mereka lebih kuat dan mulai menunjukkan emosi yang lebih matang pada masa remaja akhir. Sementara remaja awal bereaksi cepat dan emosional, remaja akhir dapat mengendalikan emosinya sampai waktu dan tempat untuk mengendalikan emosinya sampai waktu dan tempat untuk mengekspresikan dirinya dapat diterima masyarakat. Mereka masih tetap mengalami peningkatan emosi, dan jika emosi itu diperlihatkan, perilaku mereka menggambarkan perasaan tidak aman, ketegangan dan kebimbangan.

2) Perkembangan Kognitif

Teori perkembangan kognitif menurut Piaget (dalam Wong, 2009), remaja tidak lagi dibatasi dengan kenyataan dan aktual, yang merupakan ciri periode berpikir konkret; mereka juga memerhatikan terhadap kemungkinan yang akan terjadi. Pada saat ini mereka lebih jauh ke depan. Tanpa memusatkan perhatian pada situasi saat ini, mereka dapat membayangkan suatu rangkaian peristiwa yang mungkin terjadi, seperti kemungkinan kuliah dan bekerja; memikirkan bagaimana segala sesuatu mungkin dapat berubah di masa depan, seperti hubungan dengan orang tua, dan akibat dari tindakan mereka, misalnya dikeluarkan dari sekolah. Remaja secara mental mampu memanipulasi lebih dari dua kategori variabel pada waktu yang bersamaan. Misalnya, mereka dapat mempertimbangkan hubungan antara kecepatan, jarak dan waktu dalam membuat rencana perjalanan wisata. Mereka dapat mendeteksi konsistensi atau inkonsistensi logis dalam sekelompok pernyataan dan mengevaluasi sistem, atau serangkaian nilai-nilai dalam perilaku yang lebih dapat dianalisis.

3) Perkembangan Moral

Teori perkembangan moral menurut Kohlberg (dalam Wong, 2009), masa remaja akhir dicirikan dengan suatu pertanyaan serius mengenai nilai moral dan individu. Remaja dapat dengan mudah mengambil peran lain. Mereka memahami tugas dan kewajiban berdasarkan hak timbal balik dengan orang lain, dan juga memahami konsep peradilan yang tampak dalam penetapan hukuman terhadap kesalahan dan perbaikan atau penggantian apa yang telah dirusak akibat tindakan yang salah. Namun demikian, mereka mempertanyakan peraturan-peraturan moral yang telah ditetapkan, sering

sebagai akibat dari observasi remaja bahwa suatu peraturan secara verbal berasal dari orang dewasa tetapi mereka tidak mematuhi peraturan tersebut.

4) Perkembangan Spiritual

Pada saat remaja mulai mandiri dari orang tua atau otoritas yang lain, beberapa diantaranya mulai mempertanyakan nilai dan ideal keluarga mereka. Sementara itu, remaja lain tetap berpegang teguh pada nilai-nilai ini sebagai elemen yang stabil dalam hidupnya seperti ketika mereka berjuang melawan konflik pada periode pergolakan ini. Remaja mungkin menolak aktivitas ibadah yang formal tetapi melakukan ibadah secara individual dengan privasi dalam kamar mereka sendiri. Mereka mungkin memerlukan eksplorasi terhadap konsep keberadaan Tuhan. Membandingkan agama mereka dengan orang lain dapat menyebabkan mereka mempertanyakan kepercayaan mereka sendiri tetapi pada akhirnya menghasilkan perumusan dan penguatan spiritualitas mereka.

5) Perkembangan Sosial

Untuk memperoleh kematangan penuh, remaja harus membebaskan diri mereka dari dominasi keluarga dan menetapkan sebuah identitas yang mandiri dari wewenang orang tua. Namun, proses ini penuh dengan ambivalensi baik dari remaja maupun orang tua. Remaja ingin dewasa dan ingin bebas dari kendali orang tua, tetapi mereka takut ketika mereka mencoba untuk memahami tanggung jawab yang terkait dengan kemandirian.

3. Tahapan Perkembangan Remaja

Menurut Sarwono (2006) ada 3 tahap perkembangan remaja dalam proses penyesuaian diri menuju dewasa:

a. Remaja Awal (*Early Adolescence*)

Seorang remaja pada tahap ini berusia 10-12 tahun masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis. Dengan dipegang bahunya saja oleh lawan jenis, ia sudah berfantasi erotik. Kepekaan yang berlebihan ini ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap “ego”. Hal ini menyebabkan para remaja awal sulit dimengerti orang dewasa.

b. Remaja Madya (*Middle Adolescence*)

Tahap ini berusia 13-15 tahun. Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan-kawan. Ia senang kalau banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan “*narastic*”, yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang mempunyai sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu, ia berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih yang mana: peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialis dan sebagainya. Remaja pria harus membebaskan diri dari *Oedipoes Complex* (perasaan cinta pada ibu sendiri pada masa kanak-kanak) dengan mempererat hubungan dengan kawan-kawan dari lawan jenis.

c. Remaja Akhir (*Late Adolescence*)

Tahap ini (16-19 tahun) adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal dibawah ini:

1. Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
2. Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru.
3. Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
4. *Egosentrisme* (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
5. Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (*the public*).

4. Tugas Perkembangan Remaja

Tugas perkembangan dalam masa remaja menurut Kimmel (1990) dapat dipisahkan ke dalam tiga tahap secara berurutan, yaitu:

- 1) Tahap yang pertama adalah remaja awal, dimana tugas-tugas perkembangan yang harus diselesaikannya sebagai remaja dalam tahapan awal adalah penerimaan terhadap keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara lebih efektif. Hal ini karena remaja pada usia tahapan ini mengalami perubahan-perubahan fisik yang sangat drastis, seperti pertumbuhan tubuh yang meliputi tinggi badan, berat badan, panjang organ-organ tubuh, dan perubahan bentuk fisik seperti tumbuhnya rambut

didaerah tertentu seperti ketiak dan kemaluan, tumbuhnya payudara pada remaja putri, melebarnya panggul, tumbuhnya jakun, dan lain sebagainya.

- 2) Tahap yang kedua adalah remaja madya, dimana tugas-tugas perkembangan yang harus diselesaikan dalam tahap ini adalah mencapai kemandirian dan otonomi dari orang tua, terlibat dalam perluasan hubungan dengan kelompok baya dan mencapai kapasitas keintiman hubungan pertemanan, dan belajar mengenai hubungan heteroseksual, pacaran, dan masalah seksualitas.
- 3) Tahap yang ketiga adalah remaja akhir, dimana tugas perkembangan utama bagi individu dalam mencapai kemandirian seperti yang dicapai pada remaja madya, namun berfokus pada persiapan diri untuk benar-benar terlepas dari orang tua, membentuk pribadi yang bertanggung jawab, mempersiapkan karir ekonomi, dan membentuk ideologi pribadi yang didalamnya juga meliputi penerimaan terhadap nilai dan sistem etik.

Tugas-tugas perkembangan pada masa remaja berdasarkan usia tahapannya adalah remaja awal memiliki tugas untuk menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara lebih efektif dikarenakan pada tahapan remaja awal, perubahan dan perkembangan yang drastis akan dialami oleh semua remaja yang baru meninggalkan masa kanak-kanaknya, dan remaja madya memiliki tugas untuk menjadi pribadi yang lebih mandiri dan harus dapat membangun hubungan baik dengan orang-orang baru dilingkungan sekitarnya, dan remaja akhir memiliki tugas yang hampir sama dengan remaja madya, namun remaja akhir harus jauh lebih bisa mandiri dalam melakukan segala hal terlepas dari bantuan orangtuanya, yang bertujuan untuk

membentuk pribadi yang lebih dewasa nantinya ketika ia akan menghadapi masa dewasa awal.

5. Perkembangan Emosi Remaja

Pada setiap tahapan perkembangan terdapat ciri-ciri/karakteristik yang sedikit berbeda dalam perkembangan emosi pada remaja menurut Ali & Asrori (2011), yaitu:

a. Remaja Awal

Selama periode ini perkembangan yang semakin tampak adalah perubahan seksual, yaitu perkembangan seksual primer dan sekunder. Hal ini menyebabkan remaja seringkali mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut. Akibatnya tidak jarang mereka cenderung menyendiri sehingga merasa terasing, kurang perhatian dari orang lain, atau bahkan merasa tidak ada orang yang mau memperdulikannya. Kontrol terhadap dirinya bertambah sulit dan mereka cepat marah dengan cara-cara yang kurang wajar untuk meyakinkan dunia sekitarnya. Perilaku seperti ini sesungguhnya terjadi karena adanya kecemasan terhadap dirinya sendiri sehingga muncul dalam reaksi yang kadang-kadang tidak wajar.

b. Remaja Madya

Melihat fenomena yang sering terjadi dalam masyarakat yang seringkali juga menunjukkan adanya kontradiksi dengan nilai-nilai moral yang mereka ketahui, tidak jarang remaja mulai meragukan tentang apa yang disebut baik atau buruk. Akibatnya remaja seringkali ingin membentuk nilai-nilai mereka sendiri yang mereka anggap benar, baik, dan pantas untuk dikembangkan di kalangan mereka sendiri.

c. Remaja Akhir

Selama periode ini remaja mulai memandang dirinya sebagai orang dewasa dan mulai mampu menunjukkan pemikiran, sikap, dan perilaku yang semakin dewasa. Interaksi dengan orang tua menjadi lebih bagus dan lancar karena mereka sudah memiliki kebebasan penuh serta emosinya pun mulai stabil. Mereka juga mulai memilih cara-cara hidup yang dapat dipertanggung jawabkan terhadap dirinya sendiri.

B. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Emosi berasal dari bahasa Latin yaitu: *movere*, yang berarti “menggerakkan, bergerak” (Goleman, 2007). Goleman (2007) mengatakan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu, sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis.

Emosi menurut Rakhmat (2013) menunjukkan perubahan organisme yang disertai oleh gejala-gejala kesadaran, keperilakuan dan proses fisiologis. Kesadaran apabila seseorang mengetahui makna situasi yang sedang terjadi. Jantung berdetak lebih cepat, kulit memberikan respon dengan mengeluarkan keringat dan napas terengah-engah termasuk dalam proses fisiologis dan terakhir apabila orang tersebut melakukan suatu tindakan sebagai akibat dari situasi yang sedang terjadi.

Setiap individu juga perlu untuk dapat mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan, kemampuan tersebut disebut sebagai regulasi emosi. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi dan reaksi yang berhubungan dengan emosi (Shaffer, 2005).

Menurut Kostiuk (2002), kemampuan regulasi emosi merupakan salah satu aspek penting dari perkembangan emosi seseorang. Regulasi emosi merupakan kemampuan 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.

Gross (2008) mengatakan regulasi emosi adalah 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 yang 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.

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Pengekspresian emosi, baik negatif ataupun positif, merupakan hal yang sehat dan konstruktif asalkan dilakukan dengan tepat (Reivich & Shatte, 2002).

Garrison (dalam Mappiare, 2003) mengatakan remaja yang dapat mengendalikan emosinya dapat mendatangkan kebahagiaan bagi mereka, hal ini dinyatakan oleh bahwa kebahagiaan seseorang dalam hidup ini bukan karena tidak adanya bentuk-bentuk emosi dalam dirinya, melainkan kebiasaannya memahami dan menguasai emosi. Proses pengendalian emosi ini juga disebut sebagai regulasi emosi.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah suatu kemampuan individu dalam mengatur, mengontrol, mengevaluasi, dan mengelola setiap emosi-emosi yang dirasakan.

2. Ciri-ciri Regulasi Emosi

Individu dikatakan mampu melakukan regulasi emosi jika memiliki kendali yang cukup baik terhadap emosi yang muncul. Goleman (2007) mengatakan bahwa kemampuan regulasi emosi dilihat dalam lima kecakapan, yaitu:

- a. Kendali diri, dalam arti mampu mengelola emosi dan impuls yang merusak dengan efektif.
- b. Memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain.
- c. Memiliki sikap hati-hati.
- d. Memiliki adaptibilitas, yang artinya luwes dalam menangani perubahan dan tantangan.
- e. Toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi.
- f. Memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungannya.

3. Tahapan Regulasi Emosi

Gross (2008) membuat daftar lima rangkaian regulasi emosi, yaitu:

a. Pemilihan Situasi (*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 menghindari dari seseorang, tempat, atau objek berdasarkan dampak emosi yang muncul.

b. Perubahan Situasi (*Change Situation*)

Perubahan Situasi (*Change Situation*) adalah usaha untuk mengubah satu keadaan secara langsung untuk mendatangkan suatu keadaan baru. Perubahan Situasi (*Change Situation*) yang dimaksud disini dapat dilakukan dengan memodifikasi lingkungan fisik eksternal maupun internal. Gross (2008) 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 memberikankan dukungan.

c. Penyebaran Perhatian (*Attentional Deployment*)

Penyebaran Perhatian (*Attentional Deployment*) dapat dianggap sebagai versi internal dari Pemilihan Situasi (*Situation Selection*). 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. Penyebaran Perhatian (*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.

d. Perubahan Kognitif (*Cognitive Change*)

Perubahan penilaian yang dibuat dan termasuk di sini adalah pertahanan psikologis dan pembuatan perbandingan sosial dengan yang ada di bawahnya (keadaannya lebih buruk dari pada 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.

e. Perubahan Respon (*Response Modulation*)

Modulasi respon mengacu pada mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman, atau perilaku selangsung mungkin. Upaya untuk meregulasi aspek-aspek fisiologis dan pengalaman emosi adalah hal yang lazim dilakukan. Obat mungkin digunakan untuk mentarget respon-respon fisiologis seperti ketegangan otot (*anxiolytics*) atau hiperaktivitas (sistem-syaraf) simpatik (*beta blockers*). 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.

4. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross (2008) 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 berpikir 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.

5. Faktor-faktor Regulasi Emosi

Beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang menurut Coon (2005), yaitu:

a. Usia

Penelitian menunjukkan bahwa bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi, dimana semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Sehingga dengan bertambahnya usia seseorang menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol (Maidier dalam Coon, 2005).

b. Jenis Kelamin

Beberapa penelitian menemukan bahwa laki-laki dan perempuan berbeda dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun ekspresi wajah sesuai dengan *gendernya*. Perempuan menunjukkan sifat feminimnya dengan mengekspresikan emosi sedih, takut, cemas dan menghindari mengekspresikan emosi marah dan bangga yang menunjukkan sifat maskulin. 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 dalam Coon, 2005).

Seorang gadis yang berumur 17 tahun lebih dapat melupakan tentang emosi yang menyakitkan dari pada anak laki-laki yang juga seumur dengannya (Salovey & Sluyter, 1997 dalam Coon, 2005). Salovey dan Sluyter (1997 dalam Coon, 2005) 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.

c. 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 dalam Coon, 2005).

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 stres akan menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah (Cohen & Armeli dalam Coon, 2005).

e. Pola Asuh

Beberapa cara yang dilakukan orang tua dalam mengasuh anak dapat membentuk kemampuan anak untuk meregulasi emosinya. Parke (dalam Brenner & Salovey, 1997) mengemukakan 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

Norma atau *belief* yang terdapat dalam kelompok masyarakat tertentu dapat mempengaruhi cara individu menerima, menerima, menilai suatu pengalaman emosi, dan menampilkan suatu respon emosi. Dalam hal regulasi emosi apa yang dianggap sesuai atau *culturally permissible* dapat mempengaruhi cara seseorang berespon dalam berinteraksi dengan orang lain dan dalam cara ia meregulasi emosi.

Faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang menurut Gross (2008), yaitu:

a. Genetik

Ada bagian di otak yang berkontribusi terhadap regulasi emosi. Penelitian lain juga menemukan bahwa variasi genetik 5-HTT mempengaruhi tempramen dan affect individu.

b. Usia

Penelitian menemukan bahwa semakin bertambahnya usia, maka semakin baik pula regulasi emosinya. Penelitian ini dilakukan dengan merangking usia partisipan mulai dari 18-94 tahun, dan setiap partisipan diminta untuk melaporkan emosi yang dialaminya, hasilnya menunjukkan bahwa kontrol emosi semakin baik dengan bertambahnya usia.

c. Religiusitas

Setiap agama mengajarkan seseorang 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.

d. Gaya pengasuhan

Orang tua dapat mempengaruhi pembentukan regulasi emosi awal anak, dikarenakan orang tua memiliki perbedaan dalam memandang bagaimana cara mengekspresikan emosi. Ada orang tua yang mengajarkan anaknya 30 menggunakan strategi regulasi emosi reappraisal dan ada orang tua yang mengajarkan anaknya menggunakan strategi regulasi *suppression*.

C. Perbedaan Regulasi Emosi pada Remaja

Remaja adalah perubahan perkembangan antara masa anak dan masa dewasa yang mengakibatkan perubahan fisik, kognitif, dan psikososial. Perubahan psikologis yang terjadi pada remaja meliputi intelektual, kehidupan emosi, dan kehidupan sosial (Papalia, 2014).

Hurlock (2003) menyatakan bahwa masa remaja merupakan suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Dimana pola emosi masa remaja adalah sama dengan pola emosi masa kanak-kanak.

Perbedaannya terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan intensitasnya, khususnya pada latihan pengendalian individu terhadap pengungkapan emosi mereka.

Bukan hanya sekedar memiliki emosi, seorang individu juga harus dapat mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan, kemampuan tersebut disebut sebagai regulasi emosi. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi dan reaksi yang berhubungan dengan emosi (Shaffer, 2005).

Gross (2008) menyatakan regulasi emosi adalah 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 yang 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.

Garrison (dalam Mappiare, 2003) bahwa kebahagiaan seseorang dalam hidup ini bukan karena tidak adanya bentuk-bentuk emosi dalam dirinya, melainkan kebiasaannya memahami dan menguasai emosi. Jadi, remaja yang dapat mengontrol emosinya dengan tepat dapat mendatangkan kebahagiaan bagi kehidupan mereka.

Salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi emosi seorang individu dapat berjalan dengan baik atau buruk adalah faktor usia. Hal ini sejalan dengan apa yang

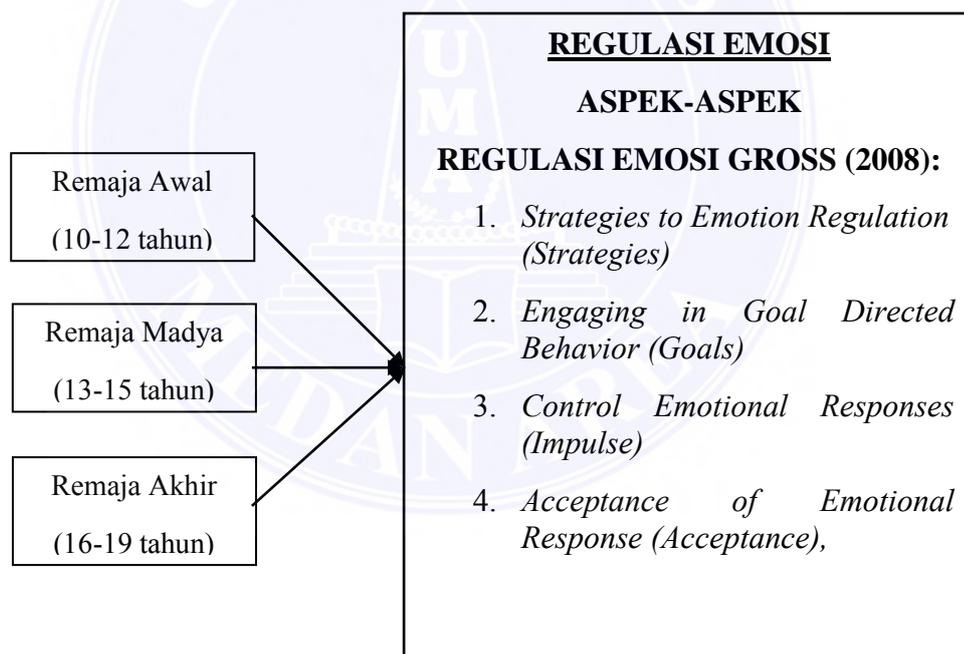
dikatakan oleh Silvers, Gabrieli, McRae & Gross (2012) bahwa usia juga berpengaruh dalam regulasi emosi seseorang.

Maidier (dalam Coon, 2005) menyatakan bahwa bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi, dimana semakin tinggi usia seseorang maka akan semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Sejalan dengan apa yang dikatakan oleh Maidier, Hurlock (2003) menyatakan bahwa semakin bertambahnya usia seorang individu, diharapkan emosinya akan lebih matang dan individu akan lebih dapat menguasai dan mengendalikan emosinya. Individu semakin baik dalam kemampuan memandang suatu masalah, menyalurkan dan mengontrol emosinya secara lebih stabil dan matang secara emosi. Gross (2008) juga berpendapat bahwa semakin bertambahnya usia, maka semakin baik pula regulasi emosinya.

Oleh sebab itu, tampaknya terdapat perbedaan regulasi emosi pada remaja dikarenakan dalam masa remaja terdapat pembagian tahapan remaja menurut Sarwono (2006) yaitu remaja awal (10-12 tahun), remaja madya (13-15 tahun), dan remaja akhir (16-19 tahun). Dimana kemampuan regulasi emosi pada remaja akhir akan jauh lebih baik dari pada kemampuan regulasi emosi pada remaja madya dan remaja awal, dan kemampuan regulasi emosi pada remaja madya akan lebih baik dari pada remaja awal, dikarenakan usia remaja akhir lebih tinggi dari pada usia remaja madya dan remaja awal, dan sesuai dengan Maidier (dalam Coon, 2005) dan Hurlock (2003) yang menyatakan bahwa semakin tinggi usia seseorang, maka akan semakin baik kemampuan regulasi emosinya.

Berdasarkan penjelasan dari beberapa teori di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja yang usianya semakin mendekati masa dewasa awal maka lama kelamaan akan semakin baik dalam kemampuan regulasi emosinya dari pada remaja dalam tahapan madya dan awal, dan remaja madya memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dari pada remaja awal. Karena individu yang berada dalam tahapan masa remaja awal masih dalam masa transisi, dimana individu mulai meninggalkan ciri-ciri dan tugas perkembangan pada masa kanak-kanak dan mulai menyesuaikan dirinya dengan keadaan, perubahan dan perkembangan yang baru pula.

D. Kerangka Konseptual



E. Hipotesis

Berdasarkan kajian teoritis di atas maka hipotesis penelitiannya adalah bahwa ada perbedaan regulasi emosi pada remaja ditinjau dari faktor usia, dengan asumsi remaja akhir memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dari pada remaja madya dan remaja awal, sementara itu kemampuan regulasi emosi pada remaja madya lebih baik dari pada remaja awal.

