

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata Latin *adolescere* (kata bendanya, *adolescenti* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Istilah *adolescence* atau remaja, mempunyai arti luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Hurlock, 2009). Remaja adalah seseorang yang berada pada rentang usia 12-21 tahun. Dengan pembagian menjadi tiga masa, yaitu masa remaja awal 12-15 tahun, masa remaja tengah 15-18 tahun, dan masa remaja akhir 18-21 tahun (haditono, 2006).

Menurut Piaget (dalam Hurlock, 2009) secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak, integrasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek efektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber, termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok yang merupakan ciri khas umum dari periode perkembangan ini.

Masa remaja adalah masa perkembangan transisi antara masa anak dan dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial (Santrock, 2003). Menurut

Haditono (2006) anak remaja tidak mempunyai tempat yang jelas karena ia tidak termasuk golongan anak, tetapi ia tidak termasuk golongan orang dewasa atau golongan tua. Remaja masih belum mampu untuk menguasai fungsi-fungsi fisik maupun psikisnya.

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa masaremaja adalah masa dimana remaja sedang mengalami pertumbuhan menjadi dewasa yang akan terjadi dalam perubahan kematangan mental, emosi, fisik dan cara berpikir remaja dalam hubungan sosialnya yang berlangsung dalam usia 12 tahun hingga 21 tahun.

2. Aspek-aspek Perkembangan Masa Remaja

a. Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik sudah dimulai pada masa praremaja dan terjadi cepat pada masa remaja awal yang akan makin sempurna pada masa remaja pertengahan dan remaja akhir. Cole (dalam Haditono,2006) berpendapat bahwa perkembangan fisik merupakan dasar dari perkembangan aspek lain yang mencakup perkembangan psikis dan sosialis artinya jika perkembangan fisik berjalan lancar dan baik, maka perkembangan psikis dan sosial juga akan lancar. Jika perkembangan fisik terlambat sulit untuk mendapat tempat yang wajar dalam kehidupan masyarakat dewasa.

b. Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif remaja menurut Piaget (dalam Hurlock, 1999) berada pada tahap operasi onal formal, yang terjadi sekitar usia 11-15 tahun. Seorang anak

mengalami perkembangan penalaran dan kemampuan berfikir untuk memecahkan persoalan yang dihadapinya berdasarkan pengalaman langsung. Struktur kognitif anak mencapai kematangan pada tahap ini. Potensi kualitas penalaran dan berpikir (*reasoning and thiking*) berkembang secara maksimum. Setelah potensi perkembangan maksimum ini terjadi seorang anak tidak lagi mengalami perbaikan struktural dalam kualitas penalaran pada tahap perkembangan selanjutnya.

c. Perkembangan Emosi

Emosi merupakan salah satu aspek psikologis manusia dalam ranah afektif. Aspek psikologis ini sangat berperan penting dalam kehidupan manusia pada umumnya, dan dalam hubungannya dengan orang lain pada khususnya. Manifestasi emosi yang sering muncul pada remaja *higtened emotionality* atau meningkatkan emosi yaitu kondisi emosinya berbeda dengan keadaan sebelumnya. Ekspresi meningkatnya emosi ini dapat berupa emosi meledak-ledak, suka berkelahi, tidak ada nafsu makan, tidak punya gairah apapun, atau mungkin sebaliknya melarikan diri membaca buku. Disamping kondisi emosi yang meningkat, juga masih dijumpai beberapa emosi yang menonjol pada remaja termasuk khawatir, cemas, jengkel, frustrasi, cemburu, iri, rasa ingin tahu, dan afeksi atau rasa kasih sayang dan perasaan bahagia.

3. Ciri-Ciri Masa Remaja

Masa remaja mempunyai ciri tertentu yang membedakan dengan periode sebelumnya. Ciri-ciri masa remaja menurut Hurlock (1999), antara lain:

- a. Menunjukkan timbulnya sikap positif dalam menentukan sistem tata nilai yang ada
- b. Menunjukkan adanya ketenangan dan keseimbangan didalam kehidupannya
- c. Mulai menyadari sikap aktif dan mengkritik
- d. Ia mulai memiliki rencana hidup yang jelas dan mapan
- e. Ia mulai senang menghargai sesuatu yang bersifat historis dan tradisi, agama, kultur, etis dan estetis secara ekonomis
- f. Ia sudah tidak lagi berdasarkan nafsu seks belaka dalam menentukan calon teman hidup, akan tetapi atas dasar pertimbangan yang matang dari berbagai aspek
- g. Ia mulai mengambil atau menentukan sikap berdasarkan sistem nilai yang diyakininya.
- h. Pandangan dan perasaan yang semakin menyatu atau melebar antara *erotic* dan seksualitas, yang sebelumnya (pubertas) antar keduanya berpisah.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan ciri-ciri masa remaja adalah individu yang memiliki rencana hidup yang jelas dan mapan, senang menghargai sesuatu, memiliki dan mengambil sikap berdasarkan keyakinannya dan memiliki pandangan dan perasaan yang lebih stabil.

4. Tugas Perkembangan Remaja

Menurut Hurlock (2009), tugas perkembangan remaja yang dikembangkannya adalah:

- a. Mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita.
- b. Mencapai peran sosial pria dan wanita.
- c. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif
- d. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab
- e. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya.
- f. Mempersiapkan karir ekonomi
- g. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga
- h. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis

Kebahagiaan remaja dalam menyelesaikan tugas-tugas tersebut akan menimbulkan fase kebahagiaan dan membawa keberhasilan dan melaksanakan tugas-tugas perkembangan berikutnya. Sebaliknya ketika terdapat satu atau beberapa tugas perkembangan yang tidak terselesaikan maka akan menimbulkan rasa tidak bahagia dan kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas berikutnya.

B. Emosi

1. Pengertian Emosi

Emosi berasal dari bahasa latin “*movere*” yang artinya menggerakkan, bergerak. Emosi adalah suatu gejala psiko-fisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap, dan tingkah laku. Emosi dirasakan secara psiko-fisik karena terkait langsung dengan jiwa dan fisik (Hude, 2006). Menurut Hilman dan Drever (dalam Hude, 2006) emosi

adalah bentuk yang kompleks dari organisme, yang melibatkan perubahan fisik dari karakter yang luas dan mendalam dari sudut mental adalah suatu keadaan senang atau cemas yang ditandai adanya perasaan yang kuat, dan biasanya dorong menuju bentuk yang nyata dari suatu tingkah laku.

Sementara itu Prez (dalam Nisfiannoor dan Yuni, 2004) menjelaskan emosi dalam tiga pengertian. Pertama, emosi adalah suatu reaksi tubuh menghadapi situasi tertentu. Kedua, emosi adalah hasil proses persepsi terhadap situasi. Ketiga, hasil reaksi kognitif (berpikir) terhadap situasi spesifik.

Pengertian emosi lebih lengkap dijelaskan oleh Atkinson dan Hilgard (dalam Santrock, 2003) emosi merupakan suatu keadaan psikologis yang disebabkan oleh peristiwa, objek atau orang yang secara khusus meliputi penilaian secara kognitif (Interpretasi individu terhadap suatu peristiwa), pengalaman subjektif (emosi yang dirasakan individu), kecenderungan berpikir dan bertindak (individu berpikir tentang respon emosi apa yang akan ditampilkan), perubahan tubuh secara internal (adanya perubahan fisiologis akibat emosi yang muncul seperti detak jantung, pernapasan dan tekanan darah), ekspresi wajah (emosi yang dirasakan dapat ditunjukkan melalui ekspresi wajah, yang terlihat dari mata, bibir, hidung, dll.) dan respon terhadap emosi (bagaimana individu menunjukkan emosi yang dirasakannya melalui tingkah laku dan nada suara).

Frijda (dalam Nisfiannoor dan Yani, 2004) mengemukakan bahwa emosi timbul ketika suatu peristiwa memiliki makna pribadi bagi individu, atau jika situasi tersebut

dapat bermanfaat atau merugikan kepentingannya. Frijda (dalam Nisfiannor dan Yuni, 2004) menggambarkan emosi sebagai perubahan kesiapan tindakan yang ditimbulkan oleh kejadian yang berarti. Ketika individu mengalami suatu kejadian maka ia melakukan *appraisal* yang dapat menyebabkan kesiapan tindakan menjadi berubah.

2. Jenis –jenis Emosi

Lafreniere (dalam Santrock, 2003) membagi emosi menjadi dua kelompok yaitu:

a) Emosi positif yaitu emosi yang dikehendaki seseorang, seperti:

1) Gembira

Kegembiraan, keriangian dan kesenangan timbul akibat rangsangan seperti keadaan fisik yang sehat atau keberhasilan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Ada berbagai macam ekspresi kegembiraan, dari yang tenang sampai meluap-luap. Seiring dengan bertambahnya usia, lingkungan sosial akan memaksa individu untuk mampu mengendalikan ekspresi kegembiraannya agar dapat dikatakan dewasa atau matang (Lazarus, dalam Santrock, 2003).

2) Rasa ingin tahu

Rasa yang menimbulkan emosi ingin tahu sangat banyak. Contohnya sesuatu hal yang aneh dan baru akan menyebabkan seseorang berusaha mencari tahu hal tersebut.

3) Cinta

Perasaan yang melibatkan rasa kasih sayang baik terhadap benda maupun manusia.

4) Bangga

Suatu perasaan yang dapat meningkatkan identitas ego seseorang misalnya dengan cara berhasil mencapai suatu yang bernilai atau dapat menimbulkan keinginan, seperti meraih prestasi (Lawis dalam Santrock, 2003).

b) Emosi Negatif yaitu emosi yang tidak dikehendaki seseorang, seperti:

1) Marah

Emosi marah pada umumnya ditimbulkan oleh berbagai macam rintangan terhadap aktivitas dan keinginan yang dapat berasal dari orang lain maupun ketidakmampuan diri sendiri. Selain itu, marah juga dapat muncul karena kejengkelan yang bertumpuk. Reaksi kemarahan secara garis besar dapat dibagi menjadi dua yaitu implusif dan ditekan. Rasa marah sebenarnya menunjukkan bahwa sebenarnya perasaan kita sedang tersinggung. Rasa marah merupakan emosi yang paling sulit untuk diterima dan diungkapkan.

2) Sedih dan Depresi

Sedih adalah bentuk yang lebih ringan dari trauma psikis yang disebabkan oleh hilangnya sesuatu yang dicintai atau kegagalan mewujudkan keinginan. Bentuk yang lebih berat dari sedih disebut depresi. Perbedaan antara sedih dan depresi adalah sedih biasanya tidak menghalangi individu untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Depresi dapat dilihat dengan ciri khas yaitu cara berpikir yang tidak realistis, sering merasa diri tidak berharga, sering merasa bersalah terhadap sesuatu yang sesungguhnya dia tidak bertanggung

jawab dan ada kemungkinan untuk melukai diri sendiri mengakhiri hidup (Bowlby dalam Santrock, 2003).

3) Takut

Emosi takut merupakan reaksi dari rangsangan yang terjadi secara tiba-tiba dan mengancam serta tidak memiliki kesempatan untuk menyesuaikan diri dengan situasi tersebut. Rasa takut juga muncul jika seseorang tidak bisa melakukan sesuatu yang dia inginkan (Witherington & Compas dalam Santrock, 2003).

4) Cemburu

Cemburu merupakan emosi yang biasanya dirasakan seseorang pada orang yang dicintainya mengalihkan perhatian dan cintanya kepada orang lain.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa emosi terbagi menjadi dua yaitu emosi positif (seperti gembira, rasa ingin tahu, cinta dan bangga) dan emosi negatif (seperti marah, sedih, depresi takut dan cemburu).

Menurut Goleman (dalam Ali & Asrori, 2008) jenis-jenis emosi sebagai berikut:

- a) Amarah, didalamnya meliputi brutal, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, tersinggung, bermusuhan, tindak kekerasan dan kebencian patologis.
- b) Kesedihan, didalamnya meliputi pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihi diri, kesepian, ditolak, putus asa dan depresi.

- c) Rasa takut, didalamnya meliputi cemas, takut, gugup, khawatir, waswas, perasaan takut sekali, sedih, waspada, tidak tenang, ngeri, kecut, panik dan fobia.
- d) Kenikmatan, didalamnya meliputi bahagia, gembira, riang, puas, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, terpesona, puas, rasa terpenuhi, girang senang sekali dan mania.
- e) Cinta, didalamnya meliputi penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran dan kasih sayang.
- f) Jengkel , didalamnya meliputi hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka, dan mau muntah
- g) Terkejut , didalamnya meliputi terkesiap, takjub dan terpana.
- h) Malu, didalamnya meliputi rasa bersalah, malu hati, kesal hati, menyesal, hina, aib, dan hati hancur lebur.

C. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah salah satu cara yang dapat dilakukan untuk membantu anak memfasilitasi kebutuhan emosionalnya. Anak-anak perlu dilatih dan diberikan bekal keterampilan dalam hal meregulasi emosinya, sehingga anak akan mampu menilai emosi yang dirasakan, mengatur emosi serta mengungkapkan emosi positif dan emosi negatif secara tepat. Anak-anak yang mampu meregulasi emosi akan memunculkan perilaku positif dan tidak akan memunculkan perilaku negatifnya (Syahadat, 2013).

Menurut Thompson (1994) regulasi emosi sebagai proses intrinsik dan ekstrinsik melalui pemantauan, pengevaluasian dan pemodifikasian reaksi-reaksi emosi sesuai dengan tujuan dari individu yang bersangkutan.

Menurut Gross & John (2003) regulasi emosi sebagai pemikiran atau peringatan yang dipengaruhi oleh emosi individu, bagaimana individu mengalami dan mengungkapkan emosinya. Ketika individu sedang mengalami emosi yang negatif biasanya tidak dapat berfikir dengan jernih dan melakukan tindakan diluar kesadaran. Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk menyadari dan mengatur pikiran dan perilakunya dalam emosi yang berbeda, baik emosi positif maupun emosi yang negatif. Seseorang dengan kemampuan regulasi emosi yang baik mampu mengendalikan dorongan untuk tidak melakukan perilaku impulsif seperti membahayakan diri, perilaku sembrono atau agresif fisik saat mengalami tekanan emosional.

Menurut Reivich & Shatte (2002) regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang dibawah 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. Reivich & Shatte (2002) mengemukakan dua hal penting yang terkait dengan regulasi emosi, yaitu ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*). Individu yang mampu mengelolah kedua keterampilan ini, dapat membantu meredakan emosi yang ada, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stress.

Regulasi emosi adalah kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan (*Regulation feeling*), reaksi fisiologis (*regulation physiology*), kognisi yang berhubungan dengan emosi (*emotion related cognitions*) dan reaksi yang berhubungan dengan emosi (*emotion-related behavior*) (Gratz & Roemer, dalam Nisfiannoor dan Yuni, 2004).

Aspek penting dalam regulasi emosi adalah kapasitas untuk memulihkan kembali keseimbangan emosi meskipun pada awalnya seseorang kehilangan kontrol atas emosi yang berlebihan dan dengan cepat menetralkan kembali pikiran, tingkah laku, respon fisiologis dan dapat menghindari efek negatif akibat emosi yang berlebihan (Sukhodolsky, Golub & Cromwell dalam Wahyuni, 2013).

Jika dihubungkan dengan kecerdasan emosional, menurut Goleman (2001) kecerdasan emosi merupakan kemampuan seseorang untuk memahami serta mengatur suasana hati agar tidak melumpuhkan kejernihan berpikir secara rasional tetapi mampu menampilkan beberapa kecakapan baik kecakapan pribadi maupun kecakapan antar pribadi. Dengan kata lain kecerdasan emosi mengacu pada kemampuan untuk mengelolah / memproses emosi, mencari informasi tentang emosi dan digunakan untuk memandu aktivitas kognitif seperti *problem solving* dan memusatkan energi untuk bertindak dan menyelesaikan masalah tersebut, sedangkan regulasi emosi itu sendiri bertujuan untuk menyeimbangkan emosi dan mampu mengatur emosi, seperti emosi positif dan emosi negatif. Seseorang yang cerdas secara emosi berarti dapat mengatur

emosinya dan dapat menggunakan cara yang efektif dalam mengubah suasana hati yang buruk menjadi lebih baik.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengontrol, menyesuaikan, menilai emosi yang dirasakan serta mampu mengatur emosi positif dan emosi negatif sehingga mampu mengendalikan dorongan untuk tidak melakukan perilaku impulsif.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Menurut Krause (dalam Nisfiannoor dan Yuni, 2004) faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu:

a) Usia

Bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi, dimana semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan regulasi emosinya, sehingga dengan bertambahnya usia seorang menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol.

Dalam suatu penelitian didapatkan bahwa kemampuan anak melakukan regulasi emosi tanpa bantuan orang lain terus meningkat sejalan dengan bertambahnya usia. Selain itu, kemampuan untuk mengevaluasi kontrol stabilitas dari suatu stressor dan memiliki strategi regulasi juga meningkat sejalan dengan tahapan perkembangan seseorang (Brenner & Salovey, dalam Nisfiannoor dan Yuni, 2004).

b) Jenis Kelamin

Beberapa penelitian menemukan laki-laki dan perempuan berbeda dan mengekspresikan emosi baik verbal maupun ekspresi wajah sesuai dengan gendernya. Perempuan menunjukkan sifat feminimnya dengan mengekspresikan emosi, takut, cemas dan menghindari mengekspresikan emosi marah dan bangga yang menunjukkan sifat maskulin. Perbedaan gender dan 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.

Menurut Brenner dan Salovey (dalam Nisfiannoor dan Yuni, 2004) wanita lebih sering berusaha mencari dukungan sosial untuk menghadapi distress sedangkan pria lebih memilih melakukan aktifitas fisik untuk mengurangi distress. Selain itu, dibandingkan pria, wanita lebih sering menggunakan *emotion focused regulation* yang melibatkan komponen kognitif dan emosi.

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. Menurut Gross (dalam Nisfiannoor dan Yuni, 2004) religiusitas sendiri memiliki lima dimensi dan hal-hal yang dilakukan orang untuk menunjukkan komitmen

terhadap agama yang dianutnya. Dimensi ini mencakup ketaatan dan hal-hal yang dilakukan orang untuk menunjukkan komitmen terhadap agama yang dianutnya.

d) Kepribadian

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

e) Budaya

Norma atau *belief* yang terdapat dalam kelompok masyarakat tertentu dapat mempengaruhi cara individu menerima, menilai atau 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.

f) Individual *Dispositional*

Brenner & Salovey (dalam Nisfiannoor dan Yuni, 2004) menjelaskan bahwa karakteristik kepribadian seperti *trait* kepribadian yang dimiliki seseorang, dapat mempengaruhi cara seseorang meregulasi emosinya. Contohnya, anak yang mengalami depresi cenderung menggunakan strategi menghindar dalam mengatasi kondisi distress dibandingkan anak yang tidak mengalami depresi.

g) Tujuan dilakukannya regulasi emosi (*Goals*)

Merupakan apa yang individu yakini dapat mempengaruhi pengalaman, ekspresi emosi dan respon fisiologis yang sesuai dengan situasi yang dialami.

h) Frekuensi individu melakukan regulasi emosi (*Strategies*)

Merupakan seberapa sering individu melakukan regulasi emosi dengan berbagai cara yang berbeda untuk mencapai regulasi emosi.

i) Kemampuan individu dalam melakukan regulasi emosi (*Capabilities*)

Jika *trait* kepribadian yang dimiliki seseorang mengacu pada apa yang dapat individu lakukan dalam meregulasi emosinya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi antara lain: usia, jenis kelamin, kepribadian, budaya, individual dispositional, tujuan melakukan regulasi emosi, frekuensi individu untuk melakukan regulasi emosi dan kemampuan individu dalam melakukan regulasi emosi.

3. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross (2007) ada empat aspek regulasi emosi yaitu:

- a. *Strategis to emotion regulation (strategies)* ialah keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengatasi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah emosi yang berlebihan.

- b. *Engaging in goal directed behavior (goals)* ialah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu yang baik.
- c. *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.
- d. *Acceptance of emosional response (acceptance)* ialah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

Thompson (dalam Widarna, 2013), membagi aspek regulasi emosi menjadi tiga bagian yaitu:

- a. Kemampuan memonitor emosi (*Emotions Monitoring*) yaitu kemampuan individu untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi didalam dirinya, perasaannya, pikirannya dan latar belakangnya.
- b. Kemampuan mengevaluasi emosi (*Emotions Evaluation*) yaitu kemampuan individu untuk mengelolah dan menyeimbangkan emosi-emosi yang alaminya. Kemampuan untuk mengelolah emosi khususnya emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam dan benci akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam yang dapat mengakibatkan individu tidak dapat secara rasional.

- c. Kemampuan memodifikasi emosi (*Emotions Modification*) yaitu kemampuan individu untuk merubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam putus asa, cemas dan marah. Kemampuan ini membuat individu mampu bertahan dalam masalah yang sedang dihadapinya.

Menurut Syahadat (2013) ada tiga aspek dalam regulasi emosi yang memiliki peran penting dalam pembentukan perilaku yaitu

- a. Penilaian emosi dalam regulasi emosi melatih individu untuk dapat menyadari emosi negatif yang dirasakan, mengidentifikasi dan menginterpretasikan emosi negatif sehingga individu tersebut mampu menyikapi emosi yang muncul dalam perilaku yang tepat. Menurut Gross & Thomson (dalam syahadat, 2013) anak-anak mampu mengubah emosi negatifnya jika dilatih untuk melakukan penilaian emosi. Anak yang mampu menilai emosi yang dirasakan, termasuk mengetahui penyebab dan akibat yang muncul dari emosi negatif mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap perubahan perilakunya.
- b. Pengaturan emosi juga mempengaruhi perubahan perilaku individu terhadap emosi negatif yang dirasakan. Gross & Thomson (dalam syahadat, 2013) menyatakan latihan dan relaksasi merupakan cara untuk dapat mengatur emosi negatif, misalnya rasa marah dan sedih dapat juga digunakan untuk mempengaruhi perilaku psikologi. Sejalan dengan tahap perkembangan emosi, anak pada masa sekolah juga mulai belajar untuk mengontrol dan mengendalikan emosi negatif yang di rasakan (santrock, 2003), sehingga proses regulasi emosi sudah dapat diterapkan untuk anak-anak pada masa sekolah.

- c. Pengungkapan emosi juga mempunyai pengaruh terhadap perilaku individu. Secara umum, anak-anak dan orang dewasa akan lebih mampu untuk meregulasi emosinya ketika menemukan cara yang tepat untuk mengungkapkan emosinya (Gross & Thomson, dalam Syahadat, 2013). Pengungkapan emosi, termasuk mengekspresikan emosi yang sedang dirasakan akan membantu individu, termasuk anak-anak pada masa sekolah untuk mengungkapkan kebutuhan-kebutuhan emosionalnya.

Berdasarkan uraian dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek regulasi emosi adalah *Strategis to emotion regulation (strategies)*, *Engaging in goal directed behavior (goals)*, *Control emotional responses (impulse)*, *Acceptance of emosional response (acceptance)*, Kemampuan memonitor emosi (*Emotions Monitoring*), Kemampuan mengevaluasi emosi (*Emotions Evaluation*), Kemampuan memodifikasi emosi (*Emotions Modification*), Penilaian emosi, Pengaturan emosi, Pengungkapan emosi.

4. Ciri-ciri Regulasi Emosi

Individu mengatakan mampu melakukan regulasi emosi jika memiliki kendali yang cukup baik terhadap emosi yang muncul. Kemampuan regulasi emosi dapat dilihat dalam lima kecakapan yang dikemukakan oleh Martin (2003), Ciri-ciri individu yang memiliki regulasi emosi ialah:

- a. Bertanggung jawab secara pribadi atas perasaan dan kebahagiaannya
- b. Mampu mengubah emosi negatif menjadi proses belajar dan kesempatan untuk berkembang.

- c. Lebih peka terhadap perasaan orang lain
- d. Melakukan intropeksi dan relaksasi
- e. Lebih sering merasakan emosi positif daripada emosi negatif
- f. Tidak mudah putus asa dalam menghadapi masalah.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bawa ciri-ciri individu yang dapat melakukan regulasi emosi ialah bertanggung jawab dengan perasaannya, mampu emosi negatif, peka terhadap perasaan orang lain, melakukan intropeksi dan relaksasi, lebih sering merasakan emosi positif daripada emosi negatif serta tidak mudah putus asa.

5. Proses Regulasi Emosi

Gross (dalam Alfian, 2014) merangkai proses regulasi emosi sebagai berikut:

- a. Pemilihan situasi.

Pemilihan situasi digunakan untuk mempertimbangkan manfaat jangka panjang ketika memilih situasi tersebut. Pemilihan situasi melibatkan pemilihan emosi yang meningkat atau menurun tergantung situasi yang diharapkan.

- b. Perubahan emosi.

Situasi yang berpotensi membangkitkan emosi diupayakan untuk dimodifikasi secara langsung untuk mengubah dampak emosionalnya merupakan salah satu bentuk regulasi emosi yang kuat.

- c. Penyebaran perhatian.

Penyebaran perhatian maksudnya disini seperti bingung/gangguan, konsentrasi atau perenungan.

d. Perubahan kognitif

Perubahan kognitif adalah bagaimana individu dapat menilai situasi yang terjadi pada individu dengan mengubah emosi secara signifikan.

e. Perubahan respon

Respon mengacu pada mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman, atau perilaku. Penyesuaian respon terjadi di ujung proses bangkitnya emosi. Dalam tahapan ini individu dapat menyembunyikan perasaannya yang sesungguhnya kepada orang lain.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa proses regulasi emosi yaitu pemilihan emosi, perubahan emosi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif, dan perubahan respon.

6. Dimensi-Dimensi Regulasi Emosi

Proses kognitif dapat membantu individu untuk mengelolah atau mengatur emosi atau perasaan, dan mengendalikan emosi dan atau tidak menjadi berlebihan karenanya. Menurut Gernefski, Kraaj & Spinhoven (dalam Nisfiannoor dan Yuni 2004) dimensi-dimensi regulasi emosi yang berhubungan dengan sesuatu yang dipikirkan dan bukan dalam kehidupan nyata dalam mengatasi stress, yaitu

- a. *Self-blame*, berhubungan dengan pikiran untuk menyalahkan diri sendiri atas apa yang telah dialami.
- b. *Blaming others*, berhubungan dengan pikiran untuk menyalahkan orang lain atas sesuatu yang telah dialami. Penelitian telah menunjukkan bahwa menyalahkan

orang lain berhubungan dengan kematang emosional yang rendah (Tennen & Alffleck dalam Nisfiannoor dan Yuni 2004).

- c. *Penerimaan (Acceptance)*, berhubungan dengan pikiran untuk menerima apa yang telah dialami dan menyerahkan diri sendiri atas apa yang telah terjadi (pasrah). Seorang remaja yang memiliki *acceptance* akan menerima hal-hal yang telah dialaminya apa adanya tanpa beban pikiran.
- d. *Refocus on planning*, berhubungan dengan pikiran mengenai cara-cara apa yang akan diambil dan bagaimana menangani kejadian yang negatif.
- e. *Positive refocusing*, berhubungan dengan pikiran mengenai persoalan yang menggembirakan dan menyenangkan daripada memikirkan mengenai kejadian nyata.
- f. *Rumination or focus on thought*, berhubungan dengan pikiran-pikiran yang berhubungan dengan kejadian yang negatif.
- g. *Positive reappraisal*, berhubungan dengan pikiran yang membutuhkan arti positif terhadap kejadian yang telah dialami.
- h. *Putting into perspective*, berhubungan dengan pikiran yang merendahkan keseriusan (bertindak acuh/tidak perduli) suatu kejadian atau menekankan kerelatifannya jika dibandingkan dengan kejadian-kejadian lain. Seorang remaja yang memiliki *putting into perspective* akan merasa bahwa musibah terjadi padanya tidak seburuk yang terjadi pada orang lain.

- i. *Catastrophizing*, berhubungan dengan pikiran-pikiran yang menekan dan meneror individu sehubungan dengan kejadian yang dialami, menganggap dirinya lebih beruntung dari situasi yang sudah terjadi.

Pada penjelasan strategi-strategi diatas, yang dapat dikatakan sebagai strategi regulasi emosi yang baik menurut Garnesfski adalah *acceptance, refocus on planning, positive refocusing, positive reappraisal, putting into perspective*, karena strategi regulasi emosi tersebut menunjukkan tingkat optimis dan *self esteem* yang positif serta tingkat *anxiety* yang rendah, sedangkan strategi emosi yang buruk menurut Garnesfski adalah *selfblame,blaming others, rumination or,focus on thought, catastrophobizing* karena strategi-strategi regulasi emosi tersebut menunjukkan atau diasosiasikan dengan tingkat depresi dan stress yang tinggi.

D. ETNIK

1. Pengertian Etnik

Istilah etnografi untuk suatu kebudayaan dengan corak khas adalah suku (dalam bahasa Inggris disebut *ethnic group* dan bila diterjemahkan secara harfiah “kelompok etnik”). Konsep yang tercakup dalam istilah “suku” adalah suatu golongan manusia yang terikat oleh kesadaran dan identitas akan “kesatuan kebudayaan”, sedangkan kesadaran dan identitas sering kali dikuatkan oleh kesatuan bahasa(Koentjaraningrat, 2009). Sedangkan menurut Frederich Barth (1988) istilah etnik atau suku menunjuk pada suatu kelompok tertentu yang karena kesamaan ras, agama, asal-usul bangsa, ataupun kombinasi dari kategori tersebut terikat pada sistem budayanya.

Menurut Ratcliffe (2006) kelompok etnis memiliki kesamaan asal usul dan nenek moyang, memiliki pengalaman atau pengetahuan masa lalu yang sama, mempunyai identitas kelompok yang sama, dan kesamaan tersebut tercermin dalam lima faktor, yaitu (1) kekerabatan, (2) agama, (3) bahasa, (4) lokasi pemukiman kelompok, dan (5) tampilan fisik. Sedangkan Darity (2005) mendefinisikan bahwa etnik adalah kelompok yang berbeda dari kelompok yang lain dalam suatu masyarakat dilihat dari aspek budaya. Dengan kata lain, etnik adalah kelompok yang memiliki ciri-ciri budaya yang membedakannya dari kelompok yang lain.

Ciri khas budaya yang membedakannya dari kelompok etnis yang lain terlihat dalam aspek yaitu kekhasan sejarah, nenek moyang, bahasa dan simbol-simbol yang lain seperti: pakaian, agama, dan tradisi. Definisi di atas, pada dasarnya tidak berbeda, namun saling melengkapi. Artinya, definisi tersebut menguraikan konsep etnis dengan inti sari penjelasan yang sama, dan perbedaan –perbedaan yang terdapat pada suatu definisi tidak bertentangan dengan definisi lain, melainkan menjadi saling melengkapi.

Banks (2005) menambahkan satu lagi ciri khas yang dimiliki suatu etnis, yaitu sifat psikologis yang khas. Artinya, selain aspek budaya, aspek psikologis suatu etnis bisa menjadi ciri pembeda suatu etnis dari etnis yang lainnya. Seiring dengan uraian di atas, Asmore (2001) mengatakan bahwa etnisitas menyiratkan kekhasan budaya yang dimiliki suatu etnis yang membedakannya dengan etnis lain. Namun demikian, hubungan antara etnisitas dan kebudayaan sangat kompleks. Oleh karena itu, hubungan keduanya bukanlah hubungan satu lawan satu (*one to one relationship*) di mana satu

kelompok yang memiliki budaya tertentu, otomatis menjadi satu kelompok etnis tertentu.

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian suku adalah kelompok yang terdapat dalam masyarakat yang memiliki kebudayaan yang khas yang dapat membedakan dari suku yang satu dengan suku yang lain.

2. Suku Batak Toba

Batak Toba adalah etnis yang banyak bermukim di Provinsi Sumatera Utara, meskipun penyebarannya sudah hampir merata di seluruh Indonesia. Ada satu keunikan yang dimiliki oleh etnis Batak Toba yaitu temperamental dan bersuara keras. Bahkan banyak dari suku lain di Indonesia yang beranggapan bahwa suku Batak adalah orang yang keras dan cenderung kasar.

Konsep dasar suku Batak adalah *Daliham Na Tolu* artinya tiga tiang tungku atau status sosial. Ketiga status sosial tersebut adalah *Hula-Hula* (pihak keluarga ibu atau pemberi istri), *Boru* (keluarga saudara perempuan atau penerima istri) dan *Dongan Tubu* yaitu anggota keluarga yang berasal dari satu keturunan atau teman semarga (Harahap dan Siahaan, 1987).

Simandjuntak (2001) menyatakan bahwa tingginya tingkat emosi yang ditemukan pada suku Batak Toba tidak terlepas dari budayanya yang terbuka dalam segala hal. Hal ini terungkap dalam peribahasa Batak Toba yang berbunyi “ *si boru*

puasi, si boru bakkara, I puas I si soada mara”, yang artinya bila sudah terbuka persoalan maka disitu ada jalan keluarnya.

a. Ciri-ciri Suku Batak Toba

Adapun ciri khas suku Batak Toba menurut Irmawati (2007) :

- 1) Marga merupakan ciri khas bahkan nilai melekat dalam diri seseorang yang terus dipegang teguh
- 2) Suku Batak Toba merupakan suku pekerja keras
- 3) Terbuka pada setiap orang.

b. Stereotip Batak Toba

Orang Batak Toba pada umumnya memiliki suara keras ketika berbicara dengan orang lain, sehingga membuat orang lain akan menoleh dan berpendapat sedang marah. Hal ini dikarenakan pemukiman asli Batak Toba yang jaraknya saling berjauhan. Suku Batak Toba dikenal sangat berani, memiliki rasa percaya diri yang tinggi sehingga membuat masyarakat Batak Toba suka berada didepan dalam segala hal. Selain itu orang Batak Toba adalah orang dengan sikap yang spontan. Jika mereka tidak suka, maka mereka akan berkata secara langsung walaupun itu menyakitkan untuk didengar. Mereka seperti itu memiliki maksud baik agar yang di tegur tidak melakukan tindakan yang tidak mengenakan terulang kembali. Orang Batak Toba juga sering mengeluarkan kritikan pedas tetapi dengan tujuan untuk membangun bukan menghancurkan karakter orang lain.

3. Suku Jawa

Endraswati (2010) mengemukakan bahwa masyarakat Jawa menjunjung tinggi falsafah *ajining diri soko lathi*, berarti harga diri seseorang diantaranya bergantung pada ucapan dan bahasa. Kata-kata fasih, manis akan menyenangkan hati, sedangkan kata-kata yang kotor, jorok dan kasarakan merusak hati orang lain.

Pada umumnya, orang Jawa memiliki karakteristik yang berusaha untuk menampilkan diri sebagai orang yang halus dan sopan namun tertutup dan tidak mau terbuka kepada orang lain (Suseno, 2001). Dalam budaya jawa seorang anak sejak kecil telah dilatih untuk berafiliasi dan berkonformitas, terlebih pada anak perempuan yang dituntut untuk bersikap pasif dan pasrah. Hal-hal ini lah yang menyebabkan rendahnya tingkat keterbukaan diri perempuan.

a. Ciri-Ciri Suku Jawa

Ciri-ciri suku Jawa menurut Suseno (2001) adalah :

- a. Kemampuan untuk mengatakan hal yang tidak enak secara langsung
- b. Pada umumnya suku Jawa sopan dan menghindari ketengangan
- c. Suku Jawa akan selalu melakukan teknik pura-pura

b. Stereotaip Suku Jawa

Orang Jawa terkenal sebagai suku bangsa yang sopan, optimis dan halus, tetapi mereka juga terkenal sebagai suatu suku bangsa yang tertutup dan tidak mau terus terang. Sifat ini konon berdasarkan sifat orang Jawa yang ingin memelihara keharmonisan atau keserasian dan menghindari pertikaian. Oleh karena itu, mereka

cenderung diam saja dan tidak membantah apabila ada diberi perintah. Orang suku Jawa juga mempunyai kecenderungan untuk membeda-bedakan masyarakat berdasarkan asal-usul dan kasta atau golongan sosial. Sifat seperti ini dikatakan merupakan sifat feodalisme yang berasal daripada ajaran-ajaran kebudayaan Hindu dan Jawa Kuno yang sudah diyakini secara turun-temurun oleh masyarakat Jawa sehingga sekarang.

E. Perbedaan Regulasi Emosi Remaja pada Suku Batak Toba dengan Suku Jawa

Masa remaja adalah masa dimana remaja sedang mengalami pertumbuhan menjadi dewasa yang akan terjadi dalam perubahan kematangan mental, emosi, fisik dan cara berpikir remaja dalam hubungan sosialnya yang berlangsung dalam usia 12 tahun hingga 21 tahun. Salah satu tugas perkembangan remaja yaitu mencapai kemandirian emosional sehingga remaja dapat mengendalikan emosinya (regulasi emosi) pada saat menghadapi masalah.

Menurut Gross & John (2003) Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk menyadari dan mengatur pikiran dan perilakunya dalam emosi yang berbeda, baik emosi positif maupun emosi yang negatif. Seseorang dengan kemampuan regulasi emosi yang baik mampu mengendalikan dorongan untuk tidak melakukan perilaku impulsif seperti membahayakan diri, perilaku sembrono atau agresif fisik saat mengalami tekanan emosional.

Menurut Kraus (dalam Nisfiannoor dan Yuni, 2004) salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi emosi adalah budaya. Dapat dilihat cara regulasi emosi individu

dapat dipengaruhi oleh masing-masing budaya. Menurut Horton (dalam Roswita, 2007) menjelaskan bahwa budaya menentukan standar perilaku, karena budaya adalah sistem norma yang mengatur cara-cara merasa dan bertindak yang diketahui dan diikuti oleh anggota masyarakatnya. Hal ini dikarenakan budaya menentukan dan membentuk perilaku, pikiran dan perasaan individu secara tidak langsung ketika berinteraksi dengan orang lain. Perbedaan budaya akan mempengaruhi cara seseorang melakukan regulasi emosi (*Emotion Regulation*), dimana setiap budaya mengajarkan bagaimana cara anggota berkomunikasi atau bertutur, berinteraksi, berperilaku yang baik dengan orang lain sesuai dengan budaya mereka masing-masing. Didalam budaya terdapat banyak suku bangsa yang ada di Indonesia yang mengajarkan mereka berkomunikasi, berinteraksi maupun berperilaku. Suku adalah suatu golongan manusia yang berkaitan oleh kesadaran dan identitas akan kesatuan kebudayaan, sedangkan kesadaran dan identitas tadi sering kali dikuatkan oleh kesatuan bahasa (Koentjaraningrat, 2009).

Dilihat dari suku Batak Toba yang memiliki keunikan yaitu temperamental dan bersuara keras, sehingga orang lain beranggapan bahwa suku Batak Toba adalah orang keras dan cenderung kasar. Simandjuntak (2001) menyatakan bahwa tingginya tingkat emosi yang ditemukan pada suku Batak Toba tidak terlepas dari budayanya yang terbuka dalam segala hal. Hal ini terungkap dalam peribahasa Batak Toba yang berbunyi “ *si boru puas, si boru bakkara, I puas I si soada mara*”, yang artinya bila sudah terbuka persoalan maka disitu ada jalan keluarnya. Hal ini sudah diterapkan dari kecil untuk selalu terbuka dengan perasaan yang mereka rasakan. Suku Batak Toba

lebih ekspresif dalam mengeluarkan pendapat dalam dirinya. Individu dari suku Batak Toba juga terkenal dengan suara yang khas ketika berbicara.

Hal tersebut juga ditunjukkan oleh Suku Batak Toba yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi sehingga membuat masyarakat Batak Toba suka berada didepan dalam segala hal. Selain itu Batak Toba adalah orang dengan sikap spontan. Jika mereka tidak suka, maka mereka akan berkata secara langsung walaupun itu menyakitkan untuk di dengar. Mereka seperti itu memiliki maksud agar yang ditegur tidak melakukan tindakan yang mengenakan terulang kembali.

Keadaan yang berbeda ditunjukkan oleh suku Jawa. Menurut Endraswati (2010) masyarakat Jawa menjunjung tinggi falsafah *ajining diri soko lathi* berarti harga diri seseorang diantaranya tergantung pada ucapan dan bahasa. Pada umumnya orang Jawa memiliki karakteristik yang berusaha untuk menampilkan diri sebagai orang yang halus dan sopan namun tertutup dan tidak mau terbuka kepada orang lain (Suseno, 2001).

Adanya adat sopan santun pada suku Jawa membuat orang-orang suku Jawa harus bersikap ramah terhadap orang lain, walaupun didalam batinnya ia sangat membenci orang tersebut (Koentjaraningrat, 2007). Dalam suku Jawa seorang anak sejak kecil telah dilatih untuk berafiliasi dan berkonformitas, terlebih pada anak perempuan yang dituntut untuk bersikap pasif dan pasrah. Hal ini membuat suku Jawa lebih mampu mengontrol emosinya sesuai dengan keadaan lingkungannya.

Lebih lanjut lagi, dalam suku Jawa orang harus berbicara pelan/ halus, sedapat mungkin “menyembunyikan” perasaan asli mereka sebagai pengejawantahan dari

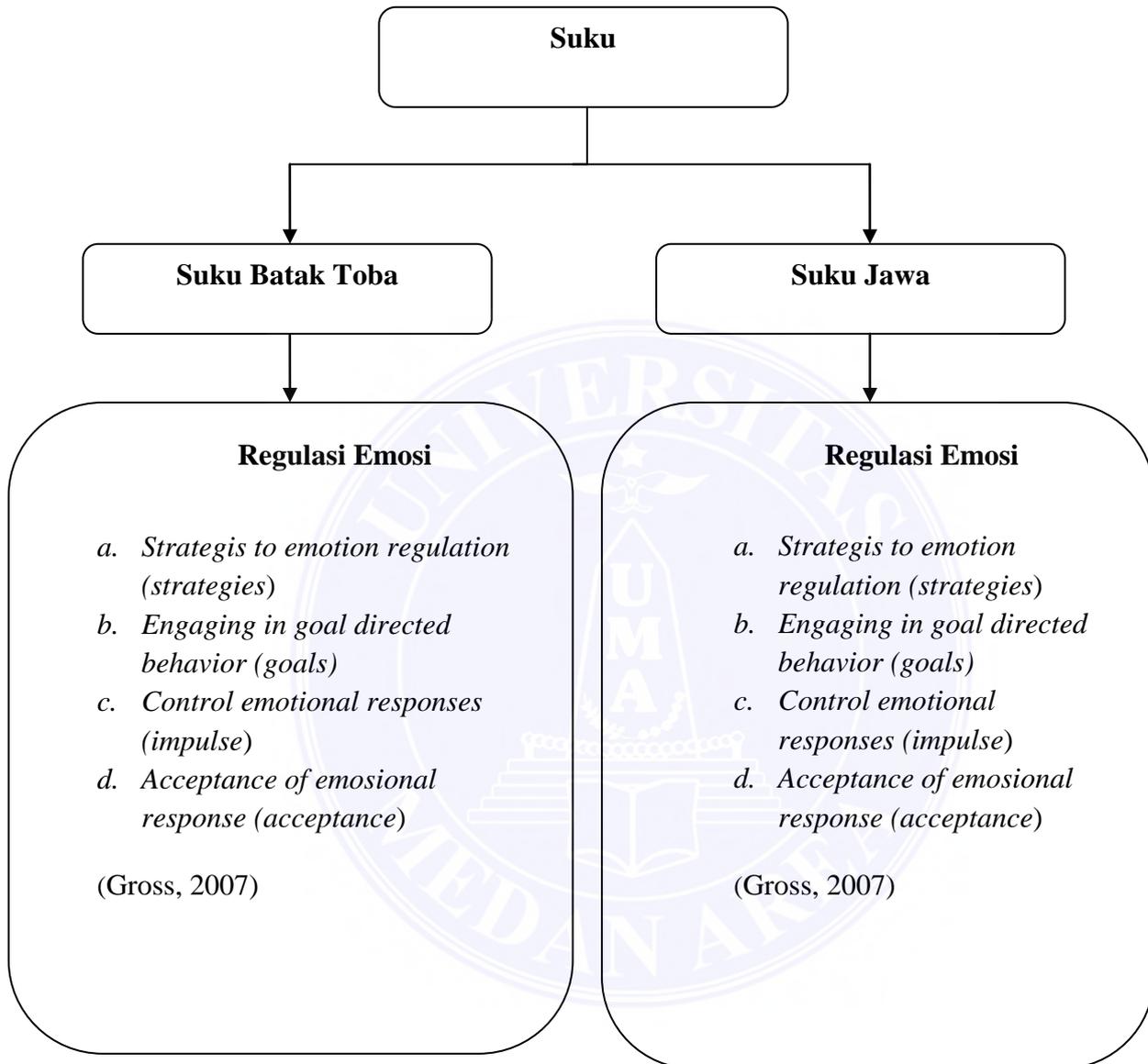
prinsip isin dan sungkan (Suseno, dalam Kurniawan & Hasanat, 2007). Kedua prinsip keselarasan itu sebagai pedoman bagi masyarakat Jawa dalam pergaulan sehari-hari. Prinsip tersebut menuntut agar semua lapisan masyarakat Jawa, pada semua golongan usia remaja dan dewasa senantiasa mengontrol dorongan-dorongan diri sendiri. Semakin individu tersebut mampu mengontrol dorongan-dorongan emosinya dan semakin ia dianggap dewasa dan diakui sebagai anggota masyarakat Jawa penuh (Suseno, dalam Kurniawan & Hasanat, 2007). Semua itu dilakukan untuk menjaga keharmonisan dan keselarasan hidup sesamanya.

Dilihat dari Suku Batak Toba dan suku Jawa, regulasi emosi sangat penting karena dengan cara meregulasi emosi yang baik, maka seseorang tersebut akan mampu mengendalikan emosi negatif serta mampu mengenali emosi yang harus digunakan dalam berinteraksi dengan orang yang berbeda-beda dan lingkungan yang berbeda juga. Dengan adanya kemampuan ini, maka akan membuat kesehatan jiwa dan fisik semakin baik serta kualitas interaksi sosial semakin baik juga. Regulasi emosi pada penelitian ini berdasarkan pemikiran Gross (dalam Natalia, 2015).

Menurut penelitian Natalia (2015) ada perbedaan tingkat regulasi emosi antara suku Jawa dengan suku Batak Toba. Pada suku Jawa lebih tinggi regulasi emosinya daripada regulasi emosi pada suku Batak. Hal ini terbukti karena suku Jawa diajarkan untuk bersikap sedemikian rupa agar tidak menimbulkan konflik, dan cara bicara serta pembawaan diri menunjukkan sikap hormat terhadap orang lain (Suseno, dalam Natalia, 2015). Prinsip yang diajarkan ini membuat suku Jawa terbiasa dengan menjaga sikap

dalam sosial yang dalam artinya menjadi salah satu untuk meregulasi emosi. Emosi yang tidak dikeluarkan menjadi salah satu cara yang sangat ditekankan pada masyarakat suku Jawa. Hal ini menjadi dasar orang Jawa bersosialisasi dengan baik dan tak menimbulkan konflik dengan orang lain. Dasar utama sabar, nerima dan ikhlas juga menjadi bagian dalam regulasi emosi yaitu sama dengan perubahan kognitif sehingga regulasi emosi nyatanya telah diajarkan dalam suku Jawa sejak turun-temurun. Berbeda dengan suku Batak Toba menunjukkan sikap yang keras, cenderung kasar dan terbuka pada orang lain, sehingga pada saat ada orang asing yang mengganggu atau dengan kata lain menimbulkan hal buruk maka suku Batak Toba akan langsung berbicara dengan orang tersebut tanpa memikirkan lingkungannya karena suku Batak Toba tidak suka memendam perasaan yang membuatnya terbebani, sehingga keadaan ini membuat regulasi emosi yang dimiliki suku Batak Toba terlihat rendah.

F. Kerangka Konseptual



G. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah Ada perbedaan regulasi emosiremaja pada suku Batak Toba dengan Suku Jawa. Dengan asumsi bahwa semakin tinggi skor skala regulasi emosi maka semakin tinggi regulasi emosi dan sebaliknya

