

## BAB II

### LANDASAN TEORI DAN TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1. Tinjauan Pustaka

Hasil penelitian sebelumnya yang ada kaitannya dengan penelitian ini yaitu salah satu variabelnya sama namun terdapat variabel lain yang membedakannya. Peneliti akan menunjukkan letak perbedaan antara penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Kajian pustaka yang dilakukan peneliti mendapatkan beberapa hasil sebagai berikut :

1. Dalam penelitian Listyati yang berjudul “Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama” menjelaskan bahwa adanya hubungan regulasi emosi dan resiliensi yang sangat signifikan. Dimana semakin tinggi regulasi emosi semakin tinggi pula resiliensinya, begitu pula sebaliknya. Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang Elina, karena penelitian yang dilakukan oleh Elina meneliti tentang hubungan regulasi emosi dan resiliensi sedangkan penelitian kali ini akan meneliti tentang pengaruh regulasi emosi terhadap *quality of life*. Persamaan variabel penelitian ini hanya pada regulasi emosi (Listyati, 2012).
2. Dalam penelitian Dewi dengan judul “Regulasi Emosi Istri Yang Memiliki Suami Stroke” menjelaskan bahwa:
  - a. Seorang istri yang mengetahui bahwa suaminya terkena stroke berdampak pada emosi negatif seperti kaget (*shock*), stres, tidak sabar, marah, menangis, sedih, stres, muncul kejengkelan dan *represi*, gambaran emosi positif seperti

sabar, ikhlas, *acceptance*, pasrah, *hope*, empati, senang ketika dapat bercanda dengan suami, coping.

- b. Penelitian ini menggunakan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dengan praktiknya objek memberikan banyak pengarahan kepada suami yang mengalami stroke.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian oktavia dewi, karena penelitian oktavia dewi meneliti tentang regulasi seorang istri yang memiliki suami stroke, sedangkan penelitian yang akan dilakukan ini membahas tentang regulasi emosi pada pasangan yang menikah muda untuk meningkatkan *quality of life*. Persamaan penelitian ini hanya pada variabel regulasi emosi (Dewi, 2012).

3. Dalam tesis Sutikno yang berjudul “Hubungan Fungsi Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia” menjelaskan bahwa:
  - a. Adanya hubungan yang signifikan antara fungsi keluarga dengan kualitas hidup lansia.
  - b. Lansia yang mempunyai fungsi keluarga sehat memiliki angka 25 % lebih tinggi daripada lansia yang mempunyai fungsi keluarga tidak sehat.

Penelitian yang dilakukan oleh ekawati berbeda dengan penelitian ini, karena penelitian ekawati meneliti tentang hubungan keluarga dengan kualitas hidup lansia, sedangkan penelitian yang akan dilakukan meneliti tentang pengaruh regulasi terhadap kualitas hidup lansia. Persamaannya hanya ada pada variabel *quality of life* atau kualitas hidup (Sutikno, 2011).

4. Dalam penelitian Laela dan kawan-kawan yang berjudul “Hubungan Konsep Diri Dengan Kualitas Hidup (*Quality Of Life*) Pada Pasien Kanker Serviks Di Poli

Kandungan Rumkital Dr. Ramelan Surabaya” menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan kualitas hidup (*Quality of life*) pasien kanker serviks di poli kandungan Dr. Ramelan Surabaya. Penelitian ini berbeda dengan penelitian Nur Laela, karena penelitian ini akan meneliti tentang meningkatkan kualitas hidup pasangan muda dengan pelatihan regulasi emosi, sedangkan penelitian Nur Laela meneliti tentang kualitas hidup pasien (Laela dkk, 2017.)

5. Dalam penelitian Yulsifa dengan judul “Hubungan *Spiritual Well Being* (SWB) Dengan *Quality Of Life* Pasien Stroke Di Rsud Pandan Arang Boyolali” menjelaskan bahwa:

- a. Adanya hubungan antara *spiritual well being* dengan *quality of life* pasien stroke di RSUD Pandan Arang Boyolali.
- b. Dibuktikan dengan adanya angka  $0.011 < 0.05$  dengan kesimpulan  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, diuji menggunakan Rank Spearman.

Penelitian ini berbeda dengan Nuri, karena Nuri meneliti tentang *spiritual well being* dengan *quality of life* sedangkan penelitian ini tentang pengaruh regulasi emosi terhadap *quality of life*. Persamaan variabel terletak pada variabel *quality of life* (Yulsifa).

6. Dalam penelitian Setiyorini yang berjudul “Gambaran Kualitas Hidup ODHA Yang Menjalani Terapi Antiretroviral (ARV) Di Poli Cendana RSUD Nguliwaluyo Wlingi” menjelaskan bahwa:

- a. Kualitas hidup ODHA pada aspek fisik 38,1% kualitas baik dan 31% cukup

- b. Kualitas hidup ODHA dalam aspek psikologis 47,6% berkualitas baik dan 4,8% berkualitas kurang.
- c. Kualitas hidup ODHA dalam aspek sosial diantaranya 59,5% berkualitas baik, 35,7% baik dan 4,8 kurang baik.
- d. Kualitas hidup ODHA pada aspek lingkungan terdapat 38,1% cukup, 35,7% baik dan 26,2% kurang.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian Erni, karena Erni meneliti tentang kualitas hidup pasien yang menjalani terapi, sedangkan penelitian ini berkaitan dengan kualitas hidup pasangan yang menikah muda dan regulasi emosi. Persamaan penelitian ini terletak pada satu variabel yaitu variabel kualitas hidup (Setiyorini, 2016).

- 7. Dalam penelitian Ermawan tahun 2014 dengan judul “Status Kesehatan Mental Remaja Nikah Muda Di Desa Tambak Agung Puri Mojokerto” menjelaskan bahwa:
  - a. 60,7% subjek penelitian mengalami gangguan mental.
  - b. Gangguan mental subjek penelitian lebih cenderung kepada gangguan penurunan energi, gangguan kecemasan dan gangguan somatik.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian Handri, karena Handri meneliti tentang kesehatan mental remaja menikah muda, sedangkan penelitian ini berkaitan dengan kualitas hidup pasangan yang menikah muda dan regulasi emosi (Ermawan, 2014).

8. Dalam penelitian Elis dan Yusria dengan judul “Bimbingan Konseling Keluarga Dengan *Loving Kindness Therapy* Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi” menjelaskan bahwa:

- a. Pelaksanaan *loving kindness therapy* berhasil meningkatkan regulasi emosi dengan subjek pasangan yang menikah dini.
- b. Keberhasilan terapi ini bisa dilihat dari meningkatnya regulasi emosi pasangan menikah dini. Adanya penurunan emosi negative dan peningkatan emosi positif.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian Elis dan Yusria. Elis dan Yusria meneliti tentang terapi untuk meningkatkan regulasi emosi. sedangkan penelitian yang akan dilakukan ialah untuk meningkatkan quality of life dengan pelatihan regulasi emosi (Elis dan Yusria, 2014).

9. Dalam penelitian Istiqomah dengan judul “*Psychological Needs Dan Parental Attitudes* Pada Ibu Muda Yang Menikah Dini” menjelaskan bahwa:

- a. Tidak adanya pengaruh pemenuhan *psychological needs* terhadap parental attitudes bagi ibu muda yang meniaah muda.
- b. Ada 64% ibu muda yang cukup terpenuhi kebutuhan psikologisnya, 18% kurang terpenuhi kebutuhan psikologisnya dan 18% sisanya mempunyai kebutuhan psikologis yang telah terpenuhi.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian Istiqomah. Penelitian Istiqomah meneliti tentang *psychological need* dan *parental attitudes* para ibu muda yang menikah dini, sedangkan penelitian ini meneliti tentang pelatihan regulasi emosi terhadap *quality of life* pasangan menikah muda (Istiqomah, 2016).

10. Dalam penelitian Fatma dkk dengan judul “Tugas Perkembangan Keluarga Dan Keuasan Pernikahan Pada Pasangan Menikah Usia Muda” menjelaskan bahwa:
- a. Jenjang pendidikan yang telah ditempuh pasangan menikah dini sampai SMP. Dimana istri berumur 17 tahun dan suami berumur 22 tahun ketika menikah.
  - b. Rata-rata keuasan pasangan menikah muda dalam pernikahannya tergolong rendah.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian Fatma, Tin dan Euis. Penelitian Fatma Tin dan Euis meneliti tentang keuasan pernikahan sedangkan penelitian ini meneliti tentang *quality of life* pasangan menikah muda (Fatma dkk, 2017).

## **2.2. Landasan Teori**

### **2.2.1. Pelatihan Regulasi Emosi**

#### **1. Pengertian Pelatihan**

Pengertian menurut kamus bahasa Indonesia berarti proses, cara, perbuatan melatih (Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2008: 824). Sebuah proses seseorang dengan keadaan yang lebih baik atau sebuah perbuatan melatih seseorang untuk menjadi seseorang yang lebih baik. Menurut Srikula dalam Rini Setyowati, pelatihan adalah sebuah proses pendidikan jangka pendek yang menggunakan prosedur sistematis, dimana peserta mendapatkan pengetahuan dan ketrampilan dalam tujuan yang terbatas. Menurut Rini Setyowati pelatihan adalah suatu kegiatan untuk menambah dan meningkatkan ketrampilan, yang dapat dipikasikan oleh peserta setelah diberikan pengertian, pengetahuan dan yang relevan (Setyowati, 2010: 4-48).

## 2. Definisi Emosi

Pada dasarnya, setiap perilaku manusia dipengaruhi oleh perasaan emosi tertentu, baik perasaan senang, sedih, was-was, benci terkejut, dan lain sebagainya. Pada umumnya emosi terjadi karena adanya dorongan keadaan dari individu setelah mengalami suatu peristiwa. Peristiwa yang terjadi pada individu tersebut akan menimbulkan goncangan emosi yang tak terduga. Emosi yang dihasilkan karena suatu kejadian atau peristiwa yang dialami seseorang akan berbeda dengan emosi yang dihasilkan oleh seseorang lainnya (Shaleh, 2009:151-152).

Menurut Abu Hamdani emosi yaitu suatu keadaan rohani, atau suatu peristiwa kejiwaan yang dialami ketika berada pada posisi senang atau tidak senang berhubungan dengan peristiwa mengenal dan bersifat objektif. Karena bersifat objektif, emosi antar individu dengan individu yang lain berbeda. Tanggapan seseorang tentang suatu kejadian akan berbeda dengan tanggapan perasaan individu lainnya. Emosi tidak bisa berdiri sendiri, karena terdapat banyak faktor kejiwaan yang memengaruhinya, seperti: keadaan jasmani, perasaan bawaan dan juga emosi yang berkembang setelah individu mengalami suatu kejadian atau peristiwa (Hamdani, 2009: 101-102).

Emosi akan muncul ketika seseorang melihat atau menghadapi suatu kejadian yang relevan dengan tujuan. Tujuan ini bersifat sementara atau juga bertahan lama, juga bisa bersifat sadar atau tidak sadar. Emosi tidak hanya membuat seseorang merasakan sesuatu, namun juga merasa seperti

melakukan sesuatu. Hal ini dapat digambarkan ketika seseorang merasakan bahagia, maka dirinya dapat mengekspresikan kebahagiaan itu dengan melompat atau menangis bahagia. Emosi tanggapan yang dihasilkan oleh seseorang tersebut dapat mengubah pengalaman, perilaku, dan respon sistem neurobiologis (Thompson, 2007: 4-5).

Menurut Rena Descartes emosi yang dikutip dalam buku Saleh, manusia telah ada sejak lahir yaitu, rasa cinta, kegembiraan, keinginan, benci, sedih dan kagum. Sedangkan menurut William James dan Carl Lange yang dikutip dalam buku Abdul Rahman Saleh, emosi adalah persepsi seseorang terhadap perubahan yang terjadi di luar tubuh manusia. Emosi timbul karena proses belajar. Misalnya ketika manusia melihat ular kobra, karena adanya pengalaman mengetahui jika ular kobra merupakan hewan mematikan karena bisanya maka dari itu ia akan merasa tegang dan takut (Shaleh, 2009:167-168). Sedangkan menurut Canon yang dikutip dalam buku Abdul Rahman Saleh segala perilaku fisik disebabkan oleh keadaan emosi yang terjadi pada individu. Seseorang kan mengalami perubahan emosi terlebih dahulu sebelum adanya perubahan perilaku fisiknya. Teori Canon sering disebut sebagai teori sentral.

Emosi akan terus berkembang dan semakin matang karena pertumbuhan fisik, adanya proses belajar, dan pematangan emosi yang berkembang seiring berjalannya waktu. Seperti halnya emosi pada bayi saat tidak senang akan sesuatu. Pada bayi yang baru lahir saat ia tidak hanya bisa menangis meronta-ronta, ketika ia berumur tiga bulan baru bisa terlihat ekspresi tidak

senang beda halnya saat ia baru lahir. Semakin besar usianya semakin tinggi perkembangan emosinya karena proses belajar. Pada proses belajar individu akan dipengaruhi oleh banyak faktor, baik lingkungan, budaya, pendidikan dan lainnya. Sehingga akan menghasilkan emosi yang berbeda antar individu (Shaleh, 2009: 177-172).

### 3. Regulasi emosi

#### a. Definisi regulasi emosi

Regulasi emosi memiliki banyak definisi yang berasal dari tokoh ilmuan psikologi, antara lain:

- 1) Menurut James J. Gross dalam Rosidi, regulasi emosi ialah serangkaian proses heterogen dimana emosi itu yang diregulasi. Regulasi memiliki 5 proses yaitu pemilihan situasi, modifikasi, pemanfaatan perhatian dan modulasi respon. Seluruh proses tersebut akan dilewati oleh seseorang dalam regulasi emosi, namun dalam beberapa orang ada saat dimana proses tersebut ditinggal dan meloncat ke proses selanjutnya, atau proses yang dilakukan dibalik. Regulasi emosi ialah perilaku yang melibatkan proses intrinsik dan ekstrinsik dimana keduanya berperan dalam manipulasi pikiran dan perilaku seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkannya (Rosidi:16-17).
- 2) Sedangkan menurut James J. Gross dan levenson dalam Rosidi, regulasi emosi bisa dilakukan dengan memengaruhi situasi saat respon emosi belum muncul atau ketika respon emosi sudah

muncul. Emosi bisa dimanipulasi dengan antesenden emosi atau dengan komponen emosi yaitu, fisiologis, perilaku dan pengalaman objektif (Rosidi:15).

- 3) Menurut Eisenberg dan Spinrad dalam Rosidi, regulasi emosi ialah proses memulai, menghindari, mencegah, memelihara suatu kejadian, perasaan emosional, proses perhatian, kondisi psikologis, dan motivasi yang berhubungan dengan emosi untuk tercapainya sebuah tujuan (Rosidi:15).
- 4) Menurut Thompson dalam Rosidi, regulasi emosi terdiri dari proses ekstrinsik dan intrinsik dimana ia menentukan pengawasan, evaluasi, dan modifikasi reaksi emosi, khususnya untuk mencapai tujuan emosi seseorang. Fungsi utama regulasi emosi ialah untuk mengkoordinasi sistem respon, dimana regulasi emosi mengacu kepada serangkaian proses heterogen emosi itu sendiri (Rosidi:14).

b. Pengukuran regulasi emosi

Dalam mengukur regulasi emosi ada hal yang perlu diperhatikan untuk sebuah hasil yang valid. Sebuah instrumen dalam penelitian dapat menjadikan penelitian menjadi valid dan memerlukan penjelasan yang jelas. Dalam regulasi emosi ada beberapa instrumen ukur antara lain (Gross, 2007:186):

1) *Cognition* (kognitif)

Dalam aspek kognitif ada beberapa hal yang bisa dijadikan patokan penjelasan, yaitu persepsi tentang suatu resiko, persepsi tentang kehidupan, pengontrolan diri.

2) *Mood* (suasana hati)

Dalam aspek *mood* terdapat hal yang harus dibahas seperti, tidak adanya kegelisahan dan depresi, serta tidak ada keinginan untuk bunuh diri.

3) *Behavior* (perilaku)

Dalam aspek perilaku kita bisa melihat dari prestasinya, baik dalam akademik, militer, politik dan lainnya, lalu dapat juga melihat keaktifannya, ketekunannya, keterlambatan gratifikasi dan ketekunan maladaptif.

4) *Health* (kesehatan)

Sedangkan dalam segi kesehatannya kita bisa melihat tidak adanya penyakit yang dimilikinya, imun yang baik, kemampuan sembuh dari penyakit dengan cepat, bertahannya hidup dengan penyakit yang diderita, berumur panjang dan bebas dari traumatik.

5) *Social relation* (hubungan sosial)

Dan terakhir ialah dalam hubungan sosial kita bisa melihatnya dengan tidak merasa kesepian dalam hidup, tertarik dengan keberadaan orang lain, dan persahabatan.

c. Aspek-aspek regulasi emosi

Menurut Thompson dalam M. Latief Hasyim Rosidi ada beberapa aspek kemampuan regulasi emosi (Rosidi: 17-18), antara lain:

1) Monitoring emosi

Kemampuan ini merupakan kemampuan individu untuk menyadari dan memahami seluruh proses yang terjadi dalam diri individu, contohnya seperti perasaan, pikiran dan sebab tindakan. Monitoring emosi merupakan aspek dasar dari aspek lainnya. Karena memonitor emosi bisa membantu individu untuk terhubung dengan emosi, pikiran dan menyadari sebab emosi itu muncul.

2) Evaluasi emosi

Aspek ini merupakan kemampuan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi yang dialaminya. Kemampuan untuk mengelola emosi negatif seperti amarah agar tidak terbawa dalam emosi marah tersebut. Serta menerima emosi tersebut apa adanya, tidak menolak namun berusaha untuk mengontrol dirinya.

3) Modifikasi emosi

Kemampuan ini membantu individu untuk mengubah emosi negatif menjadi motivasi. Seperti ketika seorang individu merasakan putus asa dengan sebuah masalah yang dihadapinya. Kemampuan modifikasi emosi dapat mengubah emosi putus asa menjadi motivasi hidup. Menjadikan individu tersebut bisa menerima masalah yang

dihadapi dan mampu berjuang untuk menghadapi masalahnya tersebut.

d. Faktor yang mempengaruhi regulasi emosi

Adapun beberapa faktor yang memengaruhi regulasi emosi, (Rosidi :19-21)antara lain:

1) Usia

Seiring bertambahnya usia maka organ tubuh juga bertambah matang fungsinya. Menurut Calkins regulasi emosi sangat dipengaruhi oleh *lobus frontal*. Lobus frontal bertanggung jawab untuk menghindarkan atau mendekatkan stimulus terhadap emosi. Kemampuan ini akan bertambah seiring bertambahnya umur dan bertambah matangnya organ tubuh. Pada awal kehidupan regulasi akan dilakukan secara ekstrintik. Regulasi emosi yang awalnya bersifat interpersonal akan berubah bersifat intrapersonal.

2) Kognitif

Kognitif berfungsi untuk mengontrol kesadaran pemikiran dan aksi dalam regulasi emosi.

3) Sosial terutama pengaruh keluarga

Hubungan sosial antara individu dengan teman sebaya dan hubungan keluarga sangatlah berpengaruh terhadap regulasi emosi. Teman sebaya berpengaruh dalam konteks lingkungan luar rumah dan hubungan keluarga berpengaruh pada konteks lingkungan dalam rumah. Kualitas hubungan orangtua dan anak dalam rumah

sangatlah berpengaruh dalam regulasi emosi. Hubungan anak dan orang tua yang cenderung *secure attachment* akan membuat anak sadar diri secara emosional, mampu mengembangkan emosi dan menerima emosi, serta dapat mengatur emosinya di lingkungan hidupnya. Sedangkan hubungan orangtua dan anak yang cenderung *insecure attachment* akan membuat anak kesulitan untuk memahami emosinya dan melakukan proses regulasi emosi. Hal ini disebabkan karena kurangnya *support* dalam hubungan orang tua dan anak.

#### 4) Budaya

Dalam proses regulasi emosi perlu diketahui bagaimana dan dimana individu tersebut menjalani kehidupannya. Nilai budaya yang dipahami itu berpengaruh pada proses regulasi emosi.

Dengan demikian bisa disimpulkan bahwa regulasi emosi mempunyai dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Diman faktor internal terdiri dari usia dan kognitif individu. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari lingkungan sosial dan pengaruh keluarga serta budaya.

#### e. Proses terjadinya regulasi emosi

Ada beberapa pendapat yang menjelaskan tentang proses regulasi emosi, beberapa diantaranya terdapat penelitian yang dilakukan Latief (Rosidi :30), yaitu:

- 1) Gross menyebutkan bahwa regulasi emosi terdiri dari dua proses yaitu proses awal dan proses akhir. Proses awal mencangkup situasi

dalam menurunkan dampak emosional, sedangkan proses akhir mencakup tentang proses menghambat keluarnya tanda-tanda emosi.

- 2) Sedangkan menurut Lazarus proses regulasi emosi dimulai dari ketika seorang individu mengalami suatu situasi, dimana nantinya individu tersebut menangkap aspek-aspek dari kejadian ini, aspek yang ditangkap bisa berbeda dari orang lain, karena setiap orang akan menangkap aspek dengan cara dan perspektif yang berbeda. Setelah itu individu ini akan menafsirkan aspek yang telah ia dapatkan dari suatu kejadian tersebut, lalu setelah itu barulah timbul ledakan atau luapan emosi yang dapat dilihat dari segi fisiologis, perilaku atau perasaan objektif individu tersebut.

Dengan ini dapat disimpulkan bahwa proses regulasi emosi berawal saat individu mengalami suatu kejadian. Kejadian yang dialami individu tersebut akan diterima dan ditanggapi objektif oleh individu, terkadang dipengaruhi oleh pengalaman atau faktor eksternal, seperti lingkungan, budaya, usia dan lainnya. Setelah itu individu akan memproses kesimpulan emosi dari kejadian yang ia alami. Kesimpulan tersebut dapat berupa perubahan fisiologis, perilaku dan perasaan individu.

f. Strategi regulasi emosi

Proses regulasi emosi memiliki banyak pendapat yang dikemukakan oleh beberapa ahli, salah satunya menurut Gross dan Thompson ada lima, yaitu:

1) *Situation selection* (pemilihan situasi)

Proses ini merupakan proses dimana individu dapat memilih situasi atau peristiwa sesuai yang dikehendaknya. Ia dapat mendekati atau juga bisa menjauhi suatu objek, baik objek itu berupa tempat, orang, atau objek lainnya.

2) *Situation modification* (modifikasi situasi)

Proses ini merupakan proses dimana individu dapat mengubah situasi hingga akhirnya dapat mengubah dampak dari emosional objektifnya.

3) *Attentional deployment* (penyebaran perhatian)

Dalam proses ini terdapat perhatian yang berhubungan dengan konsentrasi, kebingungan dan renungan individu terhadap situasi yang dialaminya.

4) *Cognitive change* (perubahan kognitif)

Pada umumnya perubahan kognitif merupakan transformasi kognisi dari perubahan pengaruh emosional kuat dari suatu situasi. Perubahan kognitif mencakup evaluasi dari modifikasi emosi yang telah dibuat, termasuk didalamnya pertahanan psikologis dan menurunkan perbandingan sosial.

5) *Response modulation* (modifikasi respon)

Proses ini bertujuan untuk mempengaruhi fisiologis, pengalaman dan perilaku dari emosional individu.

Menurut Garnefski, Kraaij, Spinhoven dalam wulandari ada delapan macam strategi regulasi emosi (Wulandari, 2015:18-19), diantaranya yaitu:

a) *Self-blame*

*Self-blame* merupakan suatu pikiran menyalahkan diri sendiri atas kejadian atau situasi yang telah terjadi dan telah ia lalui.

b) *Blaming others*

Ini berhubungan dengan kematangan emosional yang rendah, sehingga akibatkan dapat menjadi suatu pikiran menyalahkan orang lain atas suatu situasi yang telah ia alami.

c) *Acceptance* (penerimaan)

Individu yang memiliki *acceptance* akan menerima situasi yang dialami dengan apa adanya dan tanpa membuat beban pikiran pada dirinya. Pemikiran ini akan membuatnya pasrah dengan situasi yang dihadapi dan tidak menyalahkan orang lain atau dirinya sendiri.

d) *Refocus on planning*

Pikiran dimana individu dapat menangani pikiran negatif dan merencanakan cara apa saja yang dapat dilakukannya.

e) *Positive refocusing*

Pikiran individu mengenai sesuatu yang menyenangkan dan menggembirakan daripada memikirkan sesuatu hal yang nyata.

f) *Rumination or focus on thought*

Pikiran individu mengenai perasaan dan pikiran kejadian negatif yang pernah dialaminya. Individu yang mempunyai *rumination* akan memikirkan kejadian yang dia alami secara terus menerus.

g) *Positive reappraisal*

Pikiran individu yang membubuhkan arti positif dari kejadian-kejadian yang dialaminya. Individu akan menangkap sisi positif dari cobaan yang dia hadapi.

h) *Putting into perspective*

Pikiran individu terhadap suatu kejadian yang dialami akan dianggapnya sebagai musibah yang tidak seburuk seperti apa yang orang lain alami.

i) *Catastrophizing*

Pikiran individu yang menekan dan menyudutkan terkait suatu kejadian yang telah ia alami.

### 2.2.2. *Quality Of Life*

*Quality of life* yang memiliki arti kualitas hidup merupakan istilah yang tidak asing didengar. Namun untuk pengertian *quality of life* yang digunakan dalam sebuah penelitian merupakan sesuatu yang tidak pasti, kecuali adanya definisi yang tepat. *Quality of life* bukan hanya sekedar bebas dari penyakit sosial, tingkat angka pengangguran yang rendah, kesejahteraan psikologis, demokratis. Namun *quality of life* juga bisa didefinisikan sebagai kepuasan diri, kebahagiaan hidup, aktualisasi diri, kebebasan untuk memilih, keadaan fisik, mental, dan sosial yang sehat. Banyak yang menyebutkan bahwa *quality of life* merupakan hal yang objektif. Contohnya ada yang menyebutkan kualitas hidup bisa dinilai dari kebahagiaan ekonomi, ada pula yang menyebutkan tergantung situasi politik dan lainnya (Rapley, 2003:26-27).

#### 1. *Quality of life* secara Umum

*Quality of life* dapat berkaitan dengan harapan untuk diwujudkan, dan multi dimensi. Segala hal yang terdapat dalam kehidupan individu atau kolektivitas merupakan indikator bagi *quality of life*. Untuk mengetahui *quality of life* seseorang terdapat beberapa aspek yang harus diperhatikan, karena antara satu aspek dengan aspek yang lain merupakan sesuatu yang berkesinambungan. Aspek ini sudah ada dalam diri individu sejak dia lahir. Menurut the ABS (Australian Bureau of Statistic) aspek kehidupan manusia terdiri dari aspek fisik, emosi, psikologi dan spiritual (Rapley, 2003:28).

Menurut WHOQOL (*The World Health Organization Quality Of Life*) group, *quality of life* merupakan persepsi individu tentang kehidupan

yang terdapat nilai dan budaya yang berkaitan dengan harapan mereka kemudian menggabungkannya dengan keadaan psikologis, kemandirian, dan kepercayaan pada lingkungan. *Quality of life* mengacu kepada evaluasi objektif yang tidak bisa lepas dari budaya, kondisi kesehatan, fisik ataupun mental. Menurut Schollock dan Parmenter semua yang berkaitan dengan manusia bisa menjadi bahan dasar untuk meneliti/mengambil data tentang *quality of life* seseorang. Diantaranya dimulai dari makanan, tempat tinggal, kegiatan sosial yang diikuti, hingga rekreasi. Dimana bahan-bahan tersebut mencakup nilai, keyakinan, kebutuhan, dan minat pada individu (Rapley, 2003:50-52).

Bagian kesehatan WHO (*The World Health Organization*) pada tahun 1991 mulai membuat proyek organisasi kualitas hidup manusia WHOQOL (*The World Health Organization Quality Of Life*). WHO (*The World Health Organization*) membuat proyek ini bukan dengan tidak adanya tujuan, proyek ini bertujuan untuk mengembangkan suatu instrument kualitas hidup untuk penilaian yang dapat dipakai secara nasional dan untuk seluruh budaya (Sutikno, 2011:39-40). Instrument tersebut berasal dari empat aspek, instrument ini dikenal sebagai WHOQOL-BREF (*The World Health Organization Quality Of Life*), antara lain (Rapley, 2003:235):

a. Kesehatan fisik

Pada aspek kesehatan fisik terdapat delapan aspek: penyakit, aktivitas hidup sehari-hari, bebas dari ketergantungan obat dan medis, berenergi dan tidak mudah lelah, mobilitas yang tinggi, rasa sakit dan

ketidaknyamanan, tidur dan istirahat, serta kapasitas bekerja dalam sehari.

b. Psikologis

Aspek psikologis mempunyai delapan instrumen, antara lain: penampilan tubuh, pikiran negatif, pikiran positif, harga diri, spiritual individu, cara berpikir, belajar, kekuatan memori dan konsentrasi.

c. Hubungan sosial

Pada hubungan sosial terdapat enam instrumen, diantaranya: hubungan dengan pasangan, dukungan sosial, aktifitas seksual, hubungan tetangga, hubungan dengan orang tua, hubungan dengan saudara, dan hubungan dengan teman.

d. Lingkungan

Pada aspek lingkungan terdiri dari tujuh instrumen, antara lain: sumber keuangan, kebebasan, kepedulian sosial, lingkungan rumah, kemudahan mendapatkan informasi dan menyalurkan bakat, kesempatan untuk berekreasi, lingkungan yang bising, dan transportasi.

Instrumen diatas merupakan cara yang tergolong mudah dan tepat untuk mengukur kualitas hidup manusia dengan melihat dan mengukur kesehariannya (Sutikno, 2011:40).

Definisi lain tentang *quality of life* oleh Perry. Ia mendefinisikan *quality of life* sebagai kesimpulan dari kesejahteraan umum yang terdiri dari deskripsi objektif dan evaluasi objektif dai fisik, material, sosial dan

emosi, dan dilihat dari tingkat perkembangan pribadi dan semua aktifitasnya yang berhubungan dengan objek (Rapley, 2003:53).

Sedangkan menurut Cummins *quality of life* ialah sesuatu yang objektif dan objektif. Namun *quality of life* bisa dilihat dari beberapa aspek kesehatan, produktivitas, keintiman, keamanan, komunitas dan kesehatan emosional. Alat ukur bersifat bersifat objektif tergantung pada tujuan *quality of life*. Sedangkan bersifat objektif karena tergantung pada kepuasan masing-masing individu (Rapley, 2003:55).

## 2. *Quality of life* dalam ilmu psikologi

Dalam ilmu psikologi *quality of life* merupakan keadaan psikologis yang menggambarkan kepuasan dalam beberapa aspek, antara lain, perkawinan, kehidupan keluarga, persahabatan, pekerjaan, lingkungan, tempat tinggal dan lingkungannya, kesehatan, pendidikan dan masalah umum lainnya. Serta dapat dilihat pula dari ketaatan agama, hubungan keluarga, keadaan hidup, hubungan sosial kepada orang lain, pekerjaan, masalah keuangan, rekreasi (Rapley, 2003:190).

Dari berbagai macam definisi yang telah dipaparkan maka dapat disimpulkan bahwa *quality of life* merupakan kualitas hidup individu yang harus diteliti dengan jelas dan tepat dengan melihat dan mempertimbangkan berbagai aspek hidup manusia. *Quality of life* bisa dilihat dari aspek yang terjadi dalam kesehariannya. seperti yang telah dipaparkan oleh WHO bahwa ada 4 aspek yang bisa dijadikan patokan untuk membuat membuat

instrument dan mengukur instrument, yaitu kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan.

### 2.3. Hipotesis

Hipotesis ialah jawaban sementara dari rumusan masalah penelitian, rumusan masalah sudah berupa pertanyaan. Dalam hipotesis pertanyaan itu akan dijawab berdasarkan teori yang relevan, belum berdasarkan fakta empiris yang ada dalam kenyataan. Jadi hipotesis merupakan jawaban teoritis terhadap rumusan masalah dan belum bersifat empiris dengan data lapangan (Sugiyono, 2010:96).

**Table. 2.1**  
Hipotesis Sementara

Hipotesis	Pernyataan Hipotesis
Ho	Tidak ada pengaruh antara pelatihan regulasi emosi terhadap <i>quality of life</i> pasangan menikah muda
Ha	Terdapat pengaruh antara pelatihan regulasi emosi terhadap <i>quality of life</i> pasangan menikah muda