

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

A. TINJAUAN PUSTAKA

Penelitian yang berkaitan dengan pengaruh regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif sudah pernah dilakukan sebelumnya, meninjau kembali penelitian-penelitian yang serupa dilakukan peneliti sebagai referensi tambahan untuk penelitian ini dan untuk menghindari terjadinya plagiasi. Penelitian-penelitian tersebut ialah :

Dwi Kencana Wulan, Khusnul Chotimah dalam penelitian yang berjudul “Peran Regulasi Emosi dalam Kepuasan Pernikahan pada Pasangan Suami Istri Dewasa Awal”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah peran regulasi emosi dalam kepuasan pernikahan pasangan suami istri dewasa awal. Metode penelitian pada penelitian ini ialah kuantitatif dengan menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang berjumlah sepuluh butir pertanyaan. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh positif dengan angka 10,7%, yaitu semakin baik kemampuan individu dalam meregulasi emosinya maka akan semakin tinggi pula kepuasan pernikahan yang dijalannya.¹

Miranti Rasyid dalam penelitian yang berjudul “Hubungan antar *Peer Attachment* dengan Regulasi Emosi Remaja yang Menjadi Siswa di *Boarding*

¹ Dwi kencana Wulan, Khusnul Chotimah, *Peran Regulasi Emosi dalam Kepuasan Pernikahan pada Pasangan Suami Istri Usia Dewasa Awal*, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, 2017, hal :58

School SMA Negeri 10 Samarinda". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kelekatan teman sebaya (*peer attachment*) dengan regulasi emosi. Metode penelitian pada penelitian ini ialah kuantitatif, dengan menggunakan skala psikologis yaitu skala *peer attachment* dan skala regulasi emosi yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori milik Armsden&Greenberg dan Thompson. Hasil penelitian menunjukkan diperoleh hubungan positif antara *peer attachment* dengan regulasi emosi nilai korelasi (r) antara *peer attachment* dan regulasi emosi adalah sebesar 0,274 (korelasi rendah) dengan signifikansi (p) yaitu 0,0035.²

Sri Wahyuni dalam jurnal psikologi Universitas Mulawarman yang berjudul "Hubungan Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Motivasi Berprestasi pada Siswa SMK Negeri 1 Samarinda". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah efikasi diri dan regulasi emosi berpengaruh terhadap motivasi berprestasi siswa. Metode penelitian ini ialah kuantitatif, dengan menggunakan skala *likert*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara efikasi diri dan regulasi emosi terhadap motivasi berprestasi dengan nilai perhitungan $F = 41.611$, $R^2 = 0.849$, dan $p = 0.000$.³

Siti Chairani Umasugi dalam Jurnal Psikologi Universitas Ahmad Dahlan yang berjudul "Hubungan antara Regulasi Emosi dan Religiusitas dengan

² Miranti Rasyid, *Hubungan antar Peer Attachment dengan Regulasi Emosi Remaja yang Menjadi Siswa di Boarding School SMA Negeri 10 Samarinda*, Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya, Volume 1 Nomor 3, Desember 2012, hal : 1

³Sri Wahyuni, *Hubungan Efikasi diri dan Regulasi Emosi dengan Motivasi Berprestasi pada Siswa SMK Negeri 1 Samarinda*, Jurnal Psikologi Universitas Mulawarman, 2013, hal :88

Kecenderungan Perilaku *Bullying* pada Remaja”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan religiusitas dengan kecenderungan perilaku *bullying* pada remaja. Metode penelitian ini ialah metode kuantitatif dengan skala sebagai alat pengumpul data. Hasil penelitian ini ialah adanya hubungan negatif signifikan antara regulasi emosi dan religiusitas dengan kecenderungan perilaku *bullying*, yakni semakin baik regulasi emosi dan religiusitas yang dimiliki siswa maka tidak melakukan *bullying*, sebaliknya remaja yang memiliki regulasi emosi dan religiusitas yang kurang baik akan cenderung untuk melakukan *bullying*.⁴

Yustisi Maharani Syahadat dalam Jurnal Humanitas yang berjudul “Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Perilaku Agresif pada Anak”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pelatihan regulasi emosi dapat berpengaruh menurunkan perilaku agresif pada anak sekolah yang berusia 10 tahun. Metode penelitian ini ialah penelitian desain eksperimen. Hasil dari penelitian menunjukkan pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan perilaku agresif pada anak usia sekolah.⁵

Laela Siddiqah dalam Jurnal Psikologi yang berjudul “Pencegahan dan Penanganan Perilaku Agresif Remaja melalui Pengelolaan Amarah”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas program pengelolaan amarah untuk mencegah dan menekan perilaku agresif para remaja. Metode penelitian ini

⁴ Siti Chairani Umasugi, *Hubungan antara Regulasi Emosi dan Religiusitas dengan Kecenderungan Perilaku Bullying pada Remaja*, Universitas Ahmad Dahlan, 2013, hal : 1

⁵ Yustisi Maharani Syahadat, *Pelatihan Regulasi Emosi untuk menurunkan Perilaku Agresif pada Anak*, Jurnal Humanitas Volume 10 nomor 1, Januari 2013, hal : 19

ialah eksperimen dengan melibatkan 28 remaja laki-laki, pelajar kelas XI dari 2 Sekolah Menengah Atas di wilayah Kota Yogyakarta, dengan rerata usia 16 tahun, yang terpilih berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. Hasil penelitian ialah program pengelolaan amarah menunjukkan adanya efek signifikan dalam mengubah perilaku agresif partisipan [$F(1,22)=6.300$, $p<0.05$, $\eta^2=0.06$]. perubahan perilaku agresif pada grup eksperimen membuktikan bahwa program pengelolaan amarah benar-benar terbukti bermakna dan berguna untuk mengurangi perilaku agresif remaja.⁶

Siti Aesijah , Nanik Prihartanti , Wiwien Dinar Pratisti dalam Jurnal Indigenous yang berjudul “Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yatim Piatu”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap kebahagiaan remaja yang berdomisili di Panti Asuhan Anak Yatim Piatu Daarul Hadlonah YKMNU Kendal. Metode penelitian ini ialah dilakukan secara eksperimen dengan desain kelompok secara acak yang dilengkapi dengan pre test dan post test. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi memiliki pengaruh yang sangat signifikan dan positif terhadap kebahagiaan remaja panti asuhan yatim piatu.⁷

Diah Rahmawati, Tuti Hardjajani, Nugraha Arif Karyanta dalam Jurnal yang berjudul “Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi dengan menggunakan

⁶ Laela Siddiqah, *Pencegahan dan Penanganan Perilaku Agresif Remaja Melalui Pengelolaan Amarah*, Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada, Volume 37 nomor 1, Juni 2010, hal : 50

⁷ Siti Aesijah , Nanik Prihartanti , Wiwien Dinar Pratisti, *Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yatim Piatu*, Jurnal Indigenous Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Volume 1 nomor 1, Mei 2016, hal :39

Menulis Catatan Harian pada Mahasiswa Psikologi UNS yang sedang Mengerjakan Skripsi”. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui adakah pengaruh menulis catatan harian terhadap peningkatan kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa Psikologi UNS yang sedang mengerjakan skripsi. Metode penelitian ini ialah kuasi eksperimental dengan desain *nonrandomized control group pretest and posttest design*, dan menggunakan *purposive sampling* sebagai teknik pengambilan sampel. Hasil penelitian menunjukkan dengan menggunakan teknik independent sample t-test dengan hasil perhitungan nilai $t_{hitung} = 2,191$ dan $t_{tabel} = 0,1782$. Ini menunjukkan adanya pengaruh menulis catatan harian terhadap kemampuan meregulasi emosi pada mahasiswa di penelitian ini.⁸

M.Nisfiannoor, Yuni Kartika dalam Jurnal Psikologi yang berjudul “Hubungan antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya pada Remaja”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara variabel -variabel yang sesuai dengan judul penelitian. Metode penelitian ini ialah teknik survei, pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian ialah terdapat korelasi positif antara regulasi emosi dan penerimaan dari kelompok teman sebaya $r_{xy} = 0,471$, $p(0.000) < 0,01$.⁹

⁸ Diah Rahmawati, Tuti Hardjani, Nugraha Arif Karyanta, *Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi dengan menggunakan Menulis Catatan Harian pada Mahasiswa Psikologi UNS yang sedang Mengerjakan Skripsi*, Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, 2015, hal :218

⁹ M.Nisfiannoor, Yuni Kartika, *Hubungan antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya pada Remaja*, Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Tarumanegara, Volume 2 nomor 2, Desember 2004, hal : 160

Mutia Mawardah, MG.Adiyanti, dalam jurnal psikologi yang berjudul “Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku *Cyberbullying*”. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui adakah pengaruh regulasi emosi dan kelompok teman sebaya dengan kecenderungan menjadi pelaku *cyberbullying*. Metode penelitian ini ialah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan skala-skala (skala kecenderungan menjadi pelaku *cyberbullying*, skala kelompok teman sebaya, dan skala regulasi emosi). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara kelompok teman sebaya dan regulasi emosi dengan kecenderungan menjadi pelaku *cyberbullying* pada remaja yang ditunjukkan oleh nilai $F=106,078$ dan $p<0,01$.¹⁰

Oktavia Dewi Kusumaningrum dalam jurnal psikologi yang berjudul “Regulasi Emosi Istri yang Memiliki Suami Stroke”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran emosi dan regulasi emosi istri terkait dengan penyakit stroke yang diderita suami, dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi penggunaan regulasi emosi. Metode penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Hasil penelitian menunjukkan istri yang memiliki suami stroke mengalami berbagai emosi negatif seperti kaget, stress(tertekan), tidak sabar, marah, menangis, dan luapan emosi lainnya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan regulasi emosi ialah stressor, faktor fisiologis, faktor usia, kognitif, dan faktor budaya.¹¹

¹⁰ Mutia Mawardah, MG Adiyati, *Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying*, Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada, Volume 41 Nomor 1, Juni 2014, hal : 60

¹¹ Oktavia Dewi Setianingrum, *Regulasi Emosi Istri yang Memiliki Suami Stroke*, Jurnal Empathy Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, Volume 1 Nomor 1, Desember 2012, hal : 198

Wulan Kurniasih, Wiwien Dinar Pratisti dalam karya ilmiah prosiding seminar nasional parenting yang berjudul “Regulasi Emosi Remaja yang diasuh secara Otoriter oleh Orangtuanya”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, memahami, dan menggambarkan regulasi emosi pada remaja yang diasuh oleh orangtuanya secara otoriter. Metode penelitian ini ialah metode kualitatif yang dikombinasikan dengan metode kuantitatif. Hasil penelitian ini ialah dari 69 remaja, sebanyak 4,34% remaja memiliki pola asuh otoriter sangat tinggi, 20,29% memiliki pola asuh otoriter tinggi, 42,03% memiliki pola asuh otoriter sedang, 46,38% memiliki pola asuh otoriter rendah, dan sebanyak 0% memiliki pola asuh otoriter sangat rendah.¹²

Erlina Anggraini dalam karya tulis skripsi yang berjudul “Strategi Regulasi Emosi dan Perilaku Koping Religius Narapidana Wanita dalam Masa Pembinaan”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi regulasi emosi dan koping religius Warga Binaan Pemasyarakatan(WBP) wanita dalam masa binaan. Metode penelitian ini ialah penelitian kualitatif. Hasil penelitian ini ialah setiap partisipan menunjukkan respon yang bervariasi dalam menghadapi kondisi mereka selama berada didalam penjara. Ketika WBP mampu adaptif dan meregulasi emosi dengan baik maka ia akan mampu menghadapi situasi dengan pikiran jernih, begitupun sebaliknya.¹³

¹² Wulan Kurniasih, Wiwien Dinar Pratisti, *Prosiding Seminar Nasional Parenting*, 2013, hal : 293

¹³ Erlina Anggraini, *Strategi Regulasi Emosi dan Perilaku Koping Religius Narapidana Wanita dalam Masa Pembinaan*, Skripsi, Juni 2015, hal : xvii

Anastasia Christie Silaen, Kartika Sari Dewi dalam jurnal empati yang berjudul “Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Asertivitas”. Tujuan penelitian ini adalah menguji secara empiris hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas pada remaja, dan untuk mengetahui kemampuan regulasi emosi dalam memprediksi berapa besar variasi yang akan terjadi pada asertivitas. Metode penelitian ini ialah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan *cluster random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif antara regulasi emosi dengan asertivitas, yang bermakna semakin tinggi regulasi emosi seseorang, maka semakin tinggi asertivitasnya, begitupun sebaliknya ($r_{xy}=0.385$; $p=0.000$).¹⁴

Wahyu Nanda Eka Saputra, Agus Supriyanto, Irvan Budhi Handaka dalam Jurnal Bagimu Negeri yang berjudul “Pelatihan Anger Management untuk Mengembangkan Regulasi Emosi Siswa di SMK Muhammadiyah Se-Kecamatan Lendah, Kulonprogo, Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk melatih para siswa SMK Muhammadiyah se kecamatan lendah untuk bisa memanajemen emosinya dalam upaya peningkatan regulasi emosi yang lebih baik. Metode penelitian ini ialah penyuluhan, pelatihan, dan *Focus Group Discussion*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat beberapa siswa yang terlibat kasus perkelahian antar pelajar hingga pada tingkat menyakiti, ini menunjukkan

¹⁴ Anastasia Christie Silaen, Kartika Sari Dewi, *Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Asertivitas*, Jurnal Empati Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Volume 4 Nomor 2, April 2015, hal : 175

bahwa siswa perlu dan harus untuk dilatih bagaimana cara mengatur amarah dan mengembangkan regulasi emosi.¹⁵

Yuli Handayani, MM. Nilam Widyarini dalam Jurnal Psikologi yang berjudul “Pelatihan untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Pekerja Sosial Rumah Perlindungan Sosial Anak (RPSA)”. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui efektivitas pelatihan regulasi emosi pada pekerja sosial rumah perlindungan sosial anak sebelum dan sesudah diadakannya pelatihan. Metode penelitian ini adalah desain pelatihan eksperimen, dengan jenis desain pretest-posttest kelompok tunggal. Hasil penelitian ini adalah subjek atau partisipan mengalami peningkatan regulasi emosi yang signifikan. Pada aspek regulasi emosi berdasarkan strategi *reappraisal antecedent-focused* tidak ditemukannya peningkatan yang berarti. Tetapi pada aspek regulasi emosi berdasarkan strategi *expressive suppression response-focused* terdapat peningkatan nilai yang berarti.¹⁶

Penelitian ini berbeda dengan penelitian Dwi Kencana Wulan, Khusnul Chotimah (2017), Miranti Rasyid (2012), Sri Wahyuni (2013), Siti Chairani Umasugi (2013), Yustisi Maharani Syahadat (2013), Laela Siddiqah (2010), Siti Aesijah, Nanik Prihartanti, Wiwien Dinar Pratisti (2016), Diah Rahmawati, Tuti Hardjajani, Nugraha Arif Karyanta (2015), M. Nisfiannoor, Yuni Kartika

¹⁵ Wahyu Nanda Eka Saputra, Agus Supriyanto, Irvan Budhi Handaka, *Pelatihan Anger Management untuk Mengembangkan Regulasi Emosi Siswa di SMK Muhammadiyah Se-Kecamatan Lendah, Kulonprogo, Yogyakarta*, Jurnal Bagimu Negeri Universitas Ahmad Dahlan, Volume 1 Nomor 1, April 2017, hal : 7

¹⁶ Yuli Handayani, MM. Nilam Widyarini, *Pelatihan untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Pekerja Sosial Rumah Perlindungan Sosial Anak (RPSA)*, Jurnal Psikologi Universitas Gunadarma, Volume 2 Nomor 7, Desember 2014, hal:19

(2004), Mutia Mawardah, MG.Adiyanti (2014), Oktavia Dewi Kusumaningrum (2012), Wulan Kurniasih, Wiwien Dinar Pratisti (2013), Erlina Anggraini (2015), Anastasia Christie Silaen (2015), Wahyu Nanda E

ka Saputra, Agus Supriyanto, Irvan Budhi Handaka (2017), Yuli Handayani, MM. Nilam Widyarini (2014) karena penelitian ini lebih mengarah pada bagaimana pengaruh regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pasangan yang menikah muda.

A. KERANGKA TEORI

1. REGULASI EMOSI

a. Pengertian Emosi

Untuk menjelaskan regulasi emosi, perlu dipahami terlebih dahulu untuk memahami apa itu emosi. Emosi ialah suatu hal yang muncul ketika seseorang mendapati sebuah situasi dan melihat itu sebagai sebuah suatu hal yang relevan dengan tujuan apa yang ingin ia capai.¹⁷

Contohnya seperti bagaimana seseorang harus menjadi siswa yang baik disekolah agar ia dapat berprestasi dan membanggakan orangtua dan gurunya.

Selain itu, emosi juga berarti beragam dan berwarna. Emosi dalam kehidupan sehari-hari, sering tertukar penggunaannya dengan istilah perasaan. Padahal, kedua istilah, yaitu emosi dan perasaan ini jelas berbeda.

¹⁷ James J Gross, *Handbook of Emotion Regulation*, (New York : The Guilford Press,2007), hal : 4

Jika perasaan memberikan rasa sehingga seseorang dapat merasakan sesuatu, maka emosi tidak sekedar membuat seseorang dapat merasakan sesuatu, tetapi juga membuat kita merasa ingin berbuat sesuatu. Ini tergambarkan dalam bahasa saat kita menjelaskan emosi yaitu : melompat kegirangan seperti orang gila, tergerak untuk menangis, dan dibekap oleh ketakutan.¹⁸

Emosi memiliki posisi yang sangat penting dalam diri manusia.

Sebagaimana Frijda(1986) dalam Gross yang memberi istilah emosi yaitu “pengontrol dahulu”, yang bermakna emosi ini dapat menyela apa yang kita lakukan dan memaksa kita untuk kembali kepada kesadaran diri.¹⁹

b. Model Modal Emosi

Dari penjelasan mengenai emosi diatas, terdapat juga model modal dalam emosi, untuk

dapat memahami lebih lanjut mengenai emosi tersebut.



Situasi bisa bermakna internal, maupun eksternal. Situasi hadir dalam cara yang berbeda-beda dalam kehidupan seseorang yang kemudian seseorang memberikan perhatian dan penilaian terhadap situasi tersebut. Respon dalam setiap

¹⁸ James J Gross, *Handbook of Emotion Regulation*, (New York : The Guilford Press,2007), hal :5

¹⁹ Ibid

orang tentu berbeda-beda dalam menanggapi setiap situasi. Termasuk respon emosional sering mengubah situasi. Emosi memiliki aspek rekursif, yaitu mampu mengubah berbagai macam respon yang terjadi dalam sebuah situasi tertentu.

Contohnya ialah dua orang sahabat yang sedang beradu pendapat, lalu salah satu dari mereka (Si A) menghina dan mencela (si B), maka otomatis respon emosional berubah dan Si A berusaha untuk berbicara secara baik-baik kepada B, kemudian berlanjut dengan permintaan maaf, dan B merespon A yang meminta maaf, kemudian muncul lagi respon malu, kesal, dan respon-respon lainnya.

Pada dasarnya, emosi memiliki aspek rekursif, yaitu dapat memimpin perubahan-perubahan pada lingkungannya yang mampu memberikan efek perubahan dalam kemungkinan perubahan-perubahan selanjutnya dan emosi yang lainnya.²⁰

c. Pengertian Regulasi Emosi

Menurut Gross, Regulasi emosi ialah “bagaimana emosi-emosi yang ada didalam diri seseorang mampu mengatur sesuatu hal yang lain seperti pemikiran, psikologi, atau perilaku dan mengacu pada keberagaman proses yang emosi-emosi tersebut dapat dikendalikan.”²¹

Shaffer sebagaimana dikutip Nila Anggraeny²² menyatakan bahwa ‘regulasi emosi ialah kapabilitas seseorang untuk mengendalikan dan menyesuaikan

²⁰ James J Gross, *Handbook of Emotion Regulation*, (New York : The Guilford Press,2007), hal : 6

²¹Ibid., hal : 7

²² Nila Anggraeny, *Rational Emotive Behavioural Therapy (REBT) untuk Meningkatkan kemampuan Regulasi Emosi Remaja Korban Kekerasan Seksual*, Tesis Master Universitas Sumatera Utara, Maret 2014, hal : 22

emosi yang timbul dalam dirinya pada intensitas yang tepat sehingga mampu mencapai tujuan yang diharapkan.’

Gottman dan Katz dalam Wilson dalam Nila Anggraeny menyatakan bahwa regulasi emosi mengacu pada keterampilan seseorang untuk menghalangi dirinya dari perilaku negatif akibat begitu besarnya intensitas emosi buruk yang dirasakan, mampu menenangkan diri dari pengaruh buruk yang muncul dari berbagai macam situasi yang tidak mengenakan, dan mampu untuk memfokuskan diri kembali untuk melanjutkan tujuan dan kegiatan.²³

Walden dan Smith dalam Eisenberg, Fabes, Reiser & Guthrie dalam Nila Anggraeny²⁴ menjelaskan bahwa ‘regulasi emosi ialah proses untuk mau menerima, mempertahankan, dan mengontrol sebuah kejadian yang meliputi banyak emosi dan perasaan didalamnya.’

Thompson dalam Eisenberg, Fabes, Reiser & Guthrie dalam Nila Anggraeny²⁵ menyebutkan bahwa regulasi emosi terdiri dari proses intrinsik dan ekstrinsik yang memiliki tanggung jawab untuk mengenali, dan mengawasi respon atas emosi, yang kemudian secara fleksibel mampu mengelola emosi sesuai dengan kondisi lingkungan sekitar.

Dalam konsep regulasi emosi, regulasi emosi dapat dikonseptualisasikan dengan (a)melibatkan kesadaran dan pemahaman akan emosi, (b)penerimaan akan emosi, (c)kemampuan untuk mengendalikan perilaku agresif dan berperilaku sesuai dengan tujuan yang diharapkan saat menghadapi emosi yang negatif, dan (d)kemampuan untuk menggunakan emosi sesuai dengan situasi

²³ Nila Anggraeny, *Rational Emotive Behavioural Therapy (REBT) untuk Meningkatkan kemampuan Regulasi Emosi Remaja Korban Kekerasan Seksual*, Tesis Master Universitas Sumatera Utara, Maret 2014, hal :22

²⁴ Ibid., hal : 23

²⁵ Ibid., hal :23

sebagai strategi fleksibilitas untuk memodulasi respon emosi dalam diri seseorang.²⁶

Regulasi emosi ialah bagaimana orang-orang meregulasi emosi mereka dalam rangka untuk mencapai keadaan emosi yang mereka harapkan.²⁷

Regulasi emosi ialah pelibatan manajemen dalam konflik sebuah tujuan, yaitu konflik diantara tujuan-tujuan yang ada dalam diri manusia untuk memenangkan salah satu tujuan tersebut.²⁸

Thompson sebagaimana dikutip Miranti Rasyid²⁹ mengatakan bahwa ‘regulasi emosi ialah proses didalam dan diluar diri individu yang memiliki kewajiban untuk mengawasi, menilai, memonitor, dan memodifikasi emosi secara berkala dan benar untuk mencapai sebuah tujuan.’

Reivich dan Shatte sebagaimana dikutip Siti Chairani Umasugi³⁰ menyebutkan bahwa ‘regulasi emosi ialah kemampuan seseorang untuk tetap bersikap tenang dibawah tekanan.’

²⁶ Kim L Gratz, Lizabeth Roemer, *Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation : Development, Factor Structure, and Initial Validation of The Difficulties In Emotion Regulation Scale*, Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, Volume 26 No 1, Maret 2004, hal : 42

²⁷ Joseph J Campos, *et al*, *Reconceptualizing Emotion Regulation*, Januari 2011, hal : 28

²⁸ Joseph J Campos, *et al*, *Reconceptualizing Emotion Regulation*, Januari 2011, hal : 28

²⁹ Miranti Rasyid, *Hubungan antara Peer Attachment dengan Regulasi Emosi Remaja yang menjadi Siswa di Boarding School SMA Negeri 10 Samarinda*, Jurnal Psikologi dan Perkembangan, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Volume 1 No 3, Desember 2012, hal : 2

³⁰ Siti Chairani Umasugi, *Hubungan antara Regulasi Emosi dan Religiusitas dengan Kecenderungan Perilaku Bullying pada Remaja*, Universitas Ahmad Dahlan, 2013, hal : 3

Balter sebagaimana dikutip Anastasia Christina Silaen, Kartika Sari Dewi³¹ menjelaskan bahwa regulasi emosi ialah usaha individu untuk dapat mengelola, mengatur, mengungkapkan yang kemudian mempengaruhi individu untuk mencapai tujuannya.⁷

Regulasi emosi ialah keterampilan yang dimiliki oleh seseorang untuk menilai, mengatasi, meregulasi, dan mengekspresikan emosi secara tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional.³²

Berdasarkan penjabaran diatas mengenai regulasi emosi, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi ialah kemampuan mengatur perilaku oleh seorang individu untuk menghindari perilaku negatif, memperbaiki hubungan dengan lingkungan sekitar, dan sarana untuk pengembangan diri bagi seseorang.

d. Ciri-ciri regulasi emosi

Seseorang dapat dikatakan memiliki regulasi emosi yang baik bila mampu mengembangkan kecakapan-kecakapan sosial dalam dirinya. Kecakapan regulasi emosi dapat dilihat dalam beberapa ciri-ciri berikut yaitu :

³¹ Anastasia Christina Silaen, Kartika Sari Dewi, *Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Asertivitas(Studi Korelasi pada siswa di SMA Negeri 9 Semarang)*, Jurnal Empati Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Volume 4 no 2, April 2015, hal:176

³² Sri Wahyuni, *Hubungan Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Motivasi Berprestasi pada Siswa SMK Negeri 1 Samarinda*, Jurnal Psikologi Universitas Mulawarman, Volume 1 no 1, 2013, hal:90

1) Mengenali emosi diri

Seseorang yang mampu mengenali perasaan, memantau perasaannya untuk dijadikannya sebagai acuan masa depan untuk mengambil keputusan-keputusan yang berguna kelak baginya dimasa yang akan datang.

2) Mengelola emosi

Permasalahan yang muncul setiap harinya dalam diri individu membuatnya lebih mengasah keterampilannya dalam mengelola emosi, meskipun masih terdapat banyak kekurangan.

3) Memotivasi diri sendiri

Memberikan semangat kepada dirinya sendiri bahwa hanya dirinya sendirilah yang mampu untuk mengubah dirinya dan menjadikan dirinya menjadi lebih baik dari sebelumnya.

4) Mengenali emosi orang lain

Dengan berinteraksi setiap harinya dengan orang lain, maka seorang individu dapat mengenali dan memahami emosi orang lain sehingga mendapatkan kebaikan dari orang lain.

5) Membina hubungan dengan orang lain

Dengan membina hubungan kepada orang lain menjadikan wawasan seseorang lebih luas, saling tukar pengetahuan dan mampu bersikap luwes dan fleksibel terhadap orang baru yang berada disekitarnya.³³

e. Tahapan-tahapan regulasi emosi

1) *Situation Selection* (seleksi situasi)

Seleksi situasi ialah kemampuan untuk mampu menghadapi situasi buruk yang menimpa seseorang yang bisa berakhir baik ataupun buruk tergantung bagaimana seseorang mampu menyeleksi situasi yang ia hadapi saat itu.

2) *Situation Modification* (modifikasi situasi)

Bagaimana memodifikasi sesuatu, salah satunya situasi agar menjadi efektif, mampu menekankan pada modifikasi eksternal, yaitu lingkungan fisik, yaitu lingkungan internal (kognisi)

3) *Attentional Deployment* (Penyebaran yang disengaja)

Saat seseorang tidak mampu merubah atau memodifikasi situasi yang ada disekitarnya maka seseorang tersebut memfokuskan dirinya untuk mampu melakukan penyesuaian dalam mendapatkan perhatian orang disekitarnya.

³³ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence, Mengapa EI lebih penting daripada IQ*, (Jakarta:PT Gramedia Pustaka Utama,1998), hal:58

4) *Cognitive Change*

Bagaimana cara seseorang untuk mampu mengubah cara berfikir dalam menghadapi sesuatu hal, dan memperkirakan signifikansi emosional sehingga dapat menghadapi masalah dengan pikiran jernih.

5) *Response Modulation*(Modulasi Respon)

Modulasi respon ialah merespon, menanggapi pada bagaimana mempengaruhi fisiologi, pengalaman, ataupun perilaku secepat mungkin.³⁴

f. Strategi regulasi emosi

1) *Strategies to emotion regulation*

Menjalani hubungan rumah tangga, apalagi dalam usia muda bukan hal yang mudah, karena emosi dan keinginan yang masih menggebu-gebu sehingga rentan terjadi pertikaian. Keyakinan yang mendalam dan percaya bahwa setiap masalah pasti memiliki solusi dan bisa untuk diselesaikan, inilah yang dimaksud dengan strategi dalam mengelola emosi.

2) *Engaging in goal directed behavior*

Saat menjalani hubungan rumah tangga dalam usia muda, begitu banyak rintangan dan tantangan seperti cibiran orang, dan hal lainnya, maka sepasang suami istri harus mampu untuk tidak mudah terpengaruh oleh emosi dan perasaan-perasaan tersebut.

³⁴ James J Gross, *Handbook of Emotion Regulation*, (New York : The Guilford Press, 2007), hal :11

3) *Control emotional responses (impulse)*

Kemampuan individu untuk mampu mengendalikan emosi yang datang kepadanya dengan tidak melakukan hal-hal yang berlebihan dan merugikan dirinya dan orang lain.

4) *Acceptance of emotional response (acceptance)*

Mampu menerima dengan lapang dada suatu kejadian yang menimbulkan emosi tertentu dan mau untuk berbagi dan menyebarkan emosinya tersebut kepada orang terdekatnya, tanpa harus merasa malu.

2. PERILAKU AGRESIF

a. Pengertian perilaku agresif

Berkowitz, Ursin dan Olf, Bushman dan Baumeister sebagaimana dikutip Syamsul Bahri Thalib³⁵ mengatakan bahwa ‘perilaku agresif ialah perilaku yang dilakukan secara nyata dan aktual yang memberikan dampak buruk baik secara fisik, psikis, sosial, harga diri, atau lingkungan sekitar.’

Mc Gregor, *et al* sebagaimana dikutip Syamsul Bahri Thalib³⁶ juga mengatakan bahwa ‘perilaku agresif ialah perilaku secara fisik maupun non fisik yang mengakibatkan kerugian pada korban aggressor.’

³⁵ Syamsul Bahri Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*, (Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2010), hal : 212

³⁶ *ibid*

Scheneiders sebagaimana dikutip badrun Susantyo³⁷ mengatakan bahwa ‘perilaku agresif ialah luapan emosi marah atas situasi yang dialami oleh seseorang dengan perilaku fisik maupun non fisik dengan sikap sadar akan perbuatannya.’

Sars sebagaimana dikutip badrun Susantyo³⁸ menjelaskan bahwa ‘setiap perilaku yang bertujuan untuk melukai individu atau kelompok secara fisik maupun non fisik, maka itu disebut perilaku agresif.’

Prayitno sebagaimana dikutip novi Kristina³⁹ mengatakan bahwa perilaku agresif adalah perilaku yang membatasi dirinya untuk dapat fokus dalam waktu yang singkat, fikiran yang mudah hilang fokus, banyak melakukan tindakan yang tidak memiliki tujuan dan minim akan pengendalian akan diri sendiri.

Myers sebagaimana dikutip M.Nisfiannoor dan eka Yulianti⁴⁰ menjelaskan bahwa perilaku agresif ialah ‘sebuah cara untuk melawan dengan mengerahkan seluruh tenaga untuk menyerang orang yang ia tuju baik secara langsung maupun tidak langsung.’

³⁷ Badrun Susantyo, *Memahami Perilaku Agresif: Sebuah Tinjauan Konseptual*, Jurnal Informasi, Volume 16 Nomor 3, Desember 2011, hal:189

³⁸ Ibid., hal 190

³⁹ Novi Kristina, *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok terhadap Perilaku Agresif pada siswa kelas VIII MTs At-Taqwa Jatingarang Bodeh Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011*, Skripsi, Maret 2011, hal : 9

⁴⁰ M.Nisfiannoor, Eka Yulianti, *Perbandingan Perilaku Agresif antara Remaja yang berasal dari Keluarga yang bercerai dengan Keluarga Utuh*, Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Tarumanegara, Volume 3 nomor 1, Juni 2005, hal : 1

Saad sebagaimana dikutip M.Nisfiannoor dan eka Yulianti⁴¹ mengatakan bahwa perilaku agresif adalah ‘perilaku seseorang yang bertujuan untuk menyakiti, membuat kerusakan terhadap seseorang ataupun benda yang berada disekitarnya untuk mempertahankan diri karena rasa ketidakpuasan.’

Buss dan Perry mengatakan bahwa perilaku agresif adalah hasrat atau keinginan untuk melukai orang lain, mengekspresikan emosi negatifnya dalam rangka menyakiti untuk mendapatkan apa yang ia inginkan.⁴²

Anderson dan Person sebagaimana dikutip Yuni Siswanti⁴³ menjelaskan bahwa ‘perilaku agresif adalah perbuatan menyimpang dari norma sosial dan agama dengan niat dan kesungguhan untuk mencelakai/melukai seseorang atau kelompok.’

b. Aspek-aspek perilaku agresif

Bush dan Perry (1992) mengklasifikasikan agresivitas dalam empat aspek, yaitu agresi fisik, verbal, kemarahan, dan permusuhan.

- 1) Agresi fisik (*Physical Aggression*) adalah bentuk penyerangan secara terbuka dan terjadi kontak fisik kepada korban dengan tujuan melukai dan menyakiti lawan, atau bahkan membunuh seseorang.

⁴¹ Ibid., hal : 1

⁴² Beriyanti Sunita, *Hubungan Kohesivitas dengan Perilaku Agresi pada Anggota Geng Motor di Kota Medan*, Skripsi, 4 April 2011, Universitas Sumatera Utara, hal:12

⁴³ Yuni Siswanti, *Analisis Pengaruh Stres Kerja dalam memediasi Hubungan antara Politik Organisasional dengan Perilaku Agresif*(Studi Kasus pada RS PKU Muhammadiyah dan DKT di Yogyakarta), Jurnal UPN Veteran Yogyakarta, Volume 11 No 2, Agustus 2006, hal:167

- 2) Agresi Verbal (*Verbal Aggression*) adalah menyerang seseorang dengan kata-kata yang tidak pantas, mencela, merendahkan martabat seseorang, fitnah, dan hal yang tidak menyenangkan lainnya.
- 3) Kemarahan (*anger*) adalah bentuk agresi tidak langsung dengan menunjukkan rasa benci, dengki kepada seseorang karena sesuatu hal.
- 4) Permusuhan (*Hostility*) komponen kognitif yang terdiri atas perasaan ingin menyakiti seseorang dan merasa tidak mendapatkan keadilan.⁴⁴

Berdasarkan penjelasan dan penjabaran diatas mengenai perilaku agresif, dapat disimpulkan bahwa perilaku agresif adalah tindakan yang menembus batas norma dan akal sehingga menimbulkan perbuatan dan akibat yang merugikan dan merusak diri sendiri dan orang lain.

c. Pengaruh Perilaku Agresif bagi individu

Pengaruh ataupun dampak dari perilaku agresif ialah apabila pelaku perilaku agresif akan dijauhi dan tentu tidak disukai oleh orang banyak yang berada disekitarnya. Sedangkan dampak bagi korban perilaku agresif ialah timbulnya rasa sakit, trauma maupun kerugian atas perilaku agresif tersebut.⁴⁵

⁴⁴ Arnold H Buss, Mark Perry, *Personality Processes and Individual Differences The Aggression Questionnaire*, Journal of personality and social psychology, Volume 63 No 3, 1992, hal : 452

⁴⁵ Yoshi Restu, Yusri, *Studi tentang Perilaku Agresif Siswa di Sekolah*, Jurnal Ilmiah Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, Volume 2 No 1, Januari 2013, hal:243

Dalam memberikan tindakan atau perilaku agresif, memang tidak terasa secara langsung oleh orang yang dituju, namun dampaknya terasa secara perlahan-lahan, seperti merasa tidak nyaman, takut, stress, merasa tertekan atau tersudutkan, atau perasaan negatif lain yang timbul akibat perilaku agresif tersebut.⁴⁶

Pelaku maupun korban perilaku agresif akan mendapatkan efek dan trauma yang tentu tidak menyenangkan didalam kehidupannya yang apabila tidak ditangani dengan baik akan menimbulkan hal buruk yang bisa menimpa dirinya di kemudian hari.

d. Hubungan antara Regulasi Emosi dan Perilaku Agresif

Berdasarkan hasil-hasil penelitian yang telah dipaparkan diatas, seperti penelitian Diah Rahmawati, Tuti Hardjajani, Nugraha Arif Karyanta dalam Jurnal yang berjudul “Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi dengan menggunakan Menulis Catatan Harian pada Mahasiswa Psikologi UNS yang sedang Mengerjakan Skripsi” bahwasanya terdapat pengaruh positif bagi mahasiswa yang menulis catatan harian dikala proses mengerjakan skripsi.⁴⁷

Begitu juga dengan penelitian Dwi Kencana Wulan, Khusnul Chotimah dalam penelitian yang berjudul “Peran Regulasi Emosi dalam Kepuasan Pernikahan pada Pasangan Suami Istri Dewasa Awal”, menunjukkan hasil yaitu

⁴⁶ Yuni Siswanti, *Analisis Pengaruh Stres Kerja dalam memediasi Hubungan antara Politik Organisasional dengan Perilaku Agresif* (Studi Kasus pada RS PKU Muhammadiyah dan DKT di Yogyakarta), Jurnal UPN Veteran Yogyakarta, Volume 11 No 2, Agustus 2006, hal:167

⁴⁷ Diah Rahmawati, Tuti Hardjajani, Nugraha Arif Karyanta, *Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi dengan menggunakan Menulis Catatan Harian pada Mahasiswa Psikologi UNS yang sedang Mengerjakan Skripsi*, Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, 2015, hal : 218

adanya pengaruh positif dengan angka 10,7%, yaitu semakin baik kemampuan individu dalam meregulasi emosinya maka akan semakin tinggi pula kepuasan pernikahan yang dijalaninya.⁴⁸

Selain itu juga dapat dipahami bahwa apabila seseorang yang mampu meregulasi emosi yang ada didalam dirinya, ia akan menjadi pribadi yang tenang dalam menghadapi situasi amarah, dan menyelesaikan masalah dengan jalan musyawarah, oleh karenanya terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan perilaku agresif.

e. Hipotesis

Hipotesis adalah hasil sementara dari penelitian sebelum diujikan dalam penelitian tersebut. dalam penelitian ini diajukan dua hipotesis yaitu :

1. Hipotesis nol (Ho) : Pelatihan regulasi emosi tidak berpengaruh untuk menurunkan perilaku agresif pasangan menikah muda

Hipotesis Alternatif/kerja (Ha) : Pelatihan regulasi emosi berpengaruh untuk menurunkan perilaku agresif pasangan menikah muda

⁴⁸ Dwi kencana Wulan, Khusnul Chotimah, *Peran Regulasi Emosi dalam Kepuasan Pernikahan pada Pasangan Suami Istri Usia Dewasa Awal*, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, 2017, hal :58