

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian Emosi

Setiap makhluk hidup secara alami memiliki emosi, emosi merupakan keadaan jiwa yang menampakkan diri dengan suatu perubahan yang jelas pada tubuh, dengan kata lain emosi setiap orang mencerminkan keadaan jiwanya yang akan tampak secara nyata pada perubahan jasmaninya, Seperti ketika marah wajah memerah, napas sesak, otot menegang, energi tubuh memuncak.

Daniel Goleman mengatakan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu, sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis.¹

Charles Darwin menyatakan bahwa emosi merupakan tindakan yang bersifat tingkah laku lengkap, dan kombinasi dengan tanggapan jasmani lain yaitu suara, postur, gestur, pergerakan otot, dan tanggapan fisiologis lainnya. Misalnya guratan ekspresi emosi yang ditunjukkan oleh raut wajah seseorang adalah bagian dari emosi.²

Emosi menurut Rakhmat menunjukkan perubahan organisme yang disertai oleh gejala-gejala kesadaran, berperilaku dan proses fisiologis. Kesadaran apabila seseorang mengetahui makna situasi yang sedang terjadi. Jantung

¹Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1996), hal.23.

²Robbins, Stephen P, *Perilaku Organisasi*, (Jakarta: Salemba Empat, 2008), hal.311.

sberdetak lebih cepat, kulit memberikan respon dengan mengeluarkan keringat dan napas terengah-engah termasuk dalam proses fisiologis dan terakhir apabila orang tersebut melakukan suatu tindakan sebagai suatu akibat yang terjadi.³

Menurut Sarlito Wirawan Sarwono emosi merupakan setiap keadaan pada diri seseorang yang disertai warna afektif baik pada tingkat lemah (dangkal) maupun pada tingkat yang luas (mendalam).⁴

Soergada Poerbakawatja mengemukakan pengertian emosi yaitu respon terhadap suatu perangsang yang menyebabkan perubahan fisiologis disertai perasaan yang kuat dan biasanya mengandung kemungkinan untuk meletus. Respon demikian terjadi baik terhadap perasaan- perasaan eksternal maupun internal.⁵

Chaplin merumuskan emosi sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya, dan perubahan perilaku.⁶

Sedangkan menurut William James mendefinisikan emosi sebagai keadaan budi rohani yang menampakkan dirinya dengan suatu perubahan yang jelas pada tubuh.⁷

³ Syamsu Yusuf, *psikologi perkembangan anak dan remaja*,(Bandung: PT Remaja Rosdakarya,2016),hal.114.

⁴Ibid.,115.

⁵ Nurul Azmi,“Potensi Emosi Remaja Dan Pengembangannya”, *Jurnal Pendidikan Sosial*, 1(Juni,2015),38.

⁶Neila Ramdhani,“Emosi Moral dan Empati pada Pelaku Perundungan-siber”,*Jurnal Psikologi*,1 (2016),69.

⁷Ibid.,70.

Menurut Setyowati emosi memiliki peran penting dalam kehidupan manusia, hal tersebut merupakan jawaban cepat atas reaksi individu terhadap suatu situasi, baik yang menyenangkan ataupun yang tidak menyenangkan. Emosi positif mampu meningkatkan kreativitas pemecahan masalah dan meningkatkan efisiensi pengambilan keputusan. Emosi negatif ditemukan pada orang-orang yang bertahan terhadap suatu penyakit, penelitian pada penyakit hati menunjukkan sikap pesimis terhadap kesempatan untuk sembuh dan emosi yang timbul mempengaruhi aktivitas rutin, orang-orang yang memiliki kecenderungan emosi negatif sepanjang hidupnya seperti mudah marah, cemas, dan depresi lebih mudah terangsang penyakit.⁸

Menurut pandangan neurologi, emosi mengandung dua keadaan yaitu cara bertindak (ekspresi emosional) dan cara merasa (pengalaman emosional), sedangkan Bard mengungkapkan ekspresi emosional tergantung dari aksi integratif *hypothalamus*, dan bukan oleh kerja *thalamus* atau *cortex cerebri*. Sedangkan menurut pandangan psikologi emosi adalah pengalaman yang sadar dan kompleks yang memberi pengaruh pada aktivitas-aktivitas tubuh, menghasilkan sensasi-sensasi organis dan kinestetik, disertai dengan penjelmaan yang jelas, impuls-impuls yang bersamaan serta nada perasaan yang kuat.⁹ Emosi sangat berpengaruh bagi kita khususnya remaja dalam kehidupan pergaulannya, baik yang tampak langsung maupun yang tersembunyi.

⁸ J.W Santrock, *adolescence Perkembangan Remaja* (Jakarta : Erlangga,2003), 376..

⁹ Nurul Azmi, "Potensi Emosi Remaja Dan Pengembangannya", *Jurnal Pendidikan Sosial*, 1(Juni,2015),43.

Dalam hal ini gross menjelaskan tentang sifat utama dari emosi yaitu :¹⁰

1. Emosi muncul ketika seseorang menghadapi situasi dan menganggapnya sebagai suatu hal yang berkaitan dengan tujuan hidupnya.
2. Emosi merupakan berbagai macam segi atau fenomena yang melibatkan seluruh bagian tubuh sehingga mampu mengubah ranah pengalaman pribadi, perilaku serta susunan fisiologi syaraf pusat maupun tepi.
3. Perubahan multi-sistem yang berkaitan dengan emosi, jarang dihargai meskipun mempunyai peran cukup penting ketika seseorang mampu mengontrol emosi dalam kehidupannya.

Dari beberapa pengertian diatas, penulis menyimpulkan bahwa emosi adalah suatu proses perubahan fisiologis terhadap sesuatu yang membangkitkan keadaan tubuh kita melalui reaksi penilaian positif maupun negatif yang menghasilkan sensasi-sensasi organis dan kinestetik sehingga kita bereaksi ke situasi tersebut dan kita memperhatikannya.

B. Aspek-aspek emosi

Terdapat lima aspek emosi yang fundamental menurut Charles Darwin yaitu sebagai berikut:¹¹

1. Biologi emosi : Emosi manusia berproses di dalam sistem limbik otak, Sistem ini meyimpan banyak informasi yang tidak tersentuh oleh indra (otak emosi). Emosi terdapat pada salah satu bagian dari sistem limbik, yaitu otak kecil yang terletak diatas tulang belakang dan dibawah tulang tengkorak

¹⁰ Johan Denollet. *Emotion Regulation Conceptual And Clinical Issues* (New York:Springer Science And+Business Media, LLC, 2007), 40.

¹¹ Robbins, Stephen P,*Perilaku Organisasi*, (Jakarta: Salemba Empat,2008),hal.313-315.

.Guratan ekspresi emosi yang ditunjukkan oleh raut wajah seseorang merupakan bagian dari emosi.

2. Intensitas : Setiap orang memberikan respon yang berbeda-beda terhadap rangsangan pemicu emosi yang sama.
3. Frekuensi dan durasi : Suksesnya pemenuhan tuntutan emosional seseorang tidak hanya bergantung pada emosi-emosi yang harus ditampilkan tetapi juga pada seberapa sering dan lamanya mereka berusaha menampilkannya.
4. Rasionalitas dan emosi : Emosi sangat penting terhadap pemikiran rasional karena emosi dapat memberikan informasi penting mengenai pemahaman terhadap dunia sekitar.
5. Fungsi emosi : emosi berkembang seiring waktu untuk membantu manusia dalam memecahkan masalah, serta sangat berguna dalam memotivasi orang untuk terlibat pada tindakan penting agar dapat bertahan hidup, karena emosi sangat berpengaruh terhadap tingkah laku manusia.

C. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Emosi

Menurut Charles Dawin terdapat lima faktor yang mempengaruhi emosi, yaitu sebagai berikut:¹²

1. Usia, Semakin bertambah usia individu, diharapkan emosinya akan lebih matang dan individu akan lebih dapat menguasai dan mengendalikan emosinya. Individu semakin baik dalam kemampuan memandang suatu masalah, menyalurkan dan mengontrol emosinya secara lebih stabil dan matang secara emosi.

¹²J.W Santrock, *adolescence Perkembangan Remaja* (Jakarta : Erlangga,2003), hal. 381.

2. Perubahan fisik dan kelenjar, Perubahan fisik dan kelenjar pada diri individu akan menyebabkan terjadinya perubahan pada kematangan emosi. Sesuai dengan anggapan bahwa remaja adalah periode “badai dan tekanan”, emosi remaja meningkat akibat perubahan fisik dan kelenjar.
3. Pola Asuh Orang Tua, Dari pengalamannya berinteraksi di dalam keluarga akan menentukan pula pola perilaku anak terhadap orang lain dalam lingkungannya. Salah satu faktor yang mempengaruhi dalam keluarga adalah pola asuh orangtua. Cara orangtua memperlakukan anak-anaknya akan memberikan akibat yang permanen dalam kehidupan anak.
4. Lingkungan, Kebebasan dan kontrol yang mutlak dapat menjadi penghalang dalam pencapaian kematangan emosi remaja. Lingkungan disekitar kehidupan remaja yang mendukung perkembangan fisik dan mental memungkinkan kematangan emosi dapat tercapai
5. Jenis Kelamin, Laki-laki dikenal lebih berkuasa jika dibandingkan dengan perempuan, mereka memiliki pendapat tentang kemaskulinan terhadap dirinya sehingga cenderung kurang mampu mengekspresikan emosi seperti yang dilakukan oleh perempuan. Hal ini menunjukkan laki-laki cenderung memiliki ketidakmatangan emosi jika dibandingkan dengan perempuan.

D. Bentuk-bentuk Emosi

Emosi memiliki beberapa bentuk seperti yang diungkapkan oleh Daniel Goleman yang mengidentifikasi sejumlah kelompok emosi, antara lain:¹³

¹³ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1996), hal. 416

1. Amarah didalamnya meliputi beringas, mengamuk, benci, marah besar, tersinggung, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung.
2. bermusuhan, tindak kekerasan, dan kebencian patologis.
3. Kesedihan didalamnya meliputi pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, dan depresi.
4. Rasa takut didalamnya meliputi cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, sedih, waspada, tidak tenang, ngeri, kecut, panic, fobia.
5. Kenikmatan didalamnya meliputi bahagia, gembira, ringan, puas, riang, senang, terhibur, bangga, kenikmatan inderawi, takjub, terpesona, puas, rasa terpenuhi, girang, senang sekali, dan mania.

Semua orang memiliki bentuk emosi tersebut,yang membedakan hanya pada dominan atau tidaknya emosi itu menguasai, menetap dan bergejolak pada dirinya.

E. Pengaruh Emosi Terhadap Perilaku Individu

Dibawah ini ada beberapa pengaruh emosi terhadap perilaku individu menurut Sarlito Wirawan Sarwono, di antaranya sebagai berikut:¹⁴

1. Memperkuat semangat, apabila orang merasa senang atau puas atas hasil yang telah dicapai.
2. Melemahkan semangat, apabila timbul rasa kecewa karena kegagalan dan sebagai puncak dari keadaan ini ialah timbulnya rasa putus asa.

¹⁴ Syamsu Yusuf, *psikologi perkembangan anak dan remaja*,(Bandung: PT Remaja Rosdakarya,2016),hal.115.

3. Menghambat atau mengganggu konsentrasi belajar, apabila sedang mengalami ketegangan emosi dan juga bisa menimbulkan sikap gugup dan gagap dalam berbicara.
4. Terganggu penyesuaian sosial, apabila terjadi rasa cemburu dan iri hati.
5. Suasana emosional yang diterima dan dialami individu semasa kecilnya akan mempengaruhi sikapnya di kemudian hari, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain.

F. Pengertian Regulasi Emosi

Kemampuan regulasi emosi merupakan salah satu aspek penting dari perkembangan emosi seseorang. Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk merespon tuntutan yang sedang berlangsung dari pengalaman dengan tingkat emosi dalam sikap yang dapat ditoleransi dan fleksibilitas yang cukup untuk melakukan reaksi spontan selama diperlukan. Ketidakmampuan meregulasi emosi menyebabkan seseorang tidak dapat membuat evaluasi yang masuk akal, tidak kreatif dalam meregulasi emosi dan juga ketidakmampuan membuat keputusan dalam berbagai konteks.¹⁵

Karl C. Garrison mengemukakan bahwa kebahagiaan seseorang dalam hidup ini bukan karena tidak adanya bentuk-bentuk emosi dalam dirinya, melainkan kebiasaannya memahami dan menguasai emosi dan Proses pengendalian emosi ini juga disebut sebagai proses regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan cara individu untuk menentukan emosi apa yang dirasakan, kapan emosi tersebut dirasakan dan bagaimana mengekspresikan dan

¹⁵Yustisi Maharani Syahadat, "Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak", 10 (*Humanitas*, 2013), 22.

mengetahui emosi tersebut. Regulasi emosi diasumsikan sebagai faktor penting dalam menentukan keberhasilan seseorang dalam usahanya untuk berfungsi dengan normal dikehidupannya seperti dalam proses adaptasi, dapat berespon sesuai dan fleksibel.¹⁶

Menurut Thompson regulasi emosi terdiri dari proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab untuk mengenal, memonitor, mengevaluasi dan membatasi respon emosi khususnya intensitas dan bentuk reaksinya untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang efektif meliputi kemampuan secara fleksibel mengelola emosi sesuai dengan tuntutan lingkungan. Aspek penting dalam regulasi emosi ialah kapasitas untuk memulihkan kembali keseimbangan emosi meskipun pada awalnya seseorang kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakannya. Selain itu, seseorang hanya dalam waktu singkat merasakan emosi yang berlebihan dan dengan cepat menetralkan kembali pikiran, tingkah laku, respon fisiologis dan dapat menghindari efek negatif akibat emosi yang berlebihan.¹⁷

Gross dan John mendefinisikan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses pengenalan, pemeliharaan dan pengaturan emosi positif maupun negatif, baik secara otomatis atau dikontrol, yang tampak maupun yang tersembunyi, yang disadari maupun tidak disadari.¹⁸

Lazarus mendefinisikan regulasi emosi adalah serangkaian proses dimana emosi diatur sesuai dengan tujuan individu, baik dengan cara otomatis atau

¹⁶ Yustisi Maharani Syahadat, "Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak", 10 (*Humanitas*, 2013), 23.

¹⁷ J.J. Gross, R.A. Thompson, *Emotion Regulation: Conceptual Foundation*, (Handbook of Emotion Regulation, New York, 2006), hal. 32.

¹⁸ *Ibid.*, 30.

dikontrol, disadari atau tidak disadari dan melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus sepanjang waktu. Regulasi emosi melibatkan perubahan dalam dinamika emosi atau waktu munculnya, besarnya, lamanya dan mengimbangi respon perilaku, pengalaman atau fisiologis. Regulasi emosi dapat mempengaruhi, memperkuat atau memelihara emosi, tergantung pada tujuan individu.¹⁹

Dari definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi ialah proses dimana individu mampu memonitor, mengevaluasi, memodifikasi reaksi emosional serta mengekspresikan emosi tersebut secara otomatis dalam kondisi sadar atau tidak sadar untuk mencapai tujuan dalam kehidupan sehari-hari.

G. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Ada tiga aspek dalam regulasi emosi yang memiliki peran penting dalam pembentukan perilaku yang ditampakkan. Thompson membagi aspek-aspek regulasi emosi yang terdiri dari tiga Macam :²⁰

a. Memonitor emosi (*emotions monitoring*)

Memonitor emosi adalah kemampuan individu untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi di dalam diri, seperti: perasaan, pikiran, dan latar belakang dari tindakan. Aspek ini merupakan dasar dari seluruh aspek lain, Artinya kesadaran diri akan membantu tercapainya aspek-aspek yang lain. Memonitor emosi membantu individu

¹⁹J.J. Gross, R.A. Thompson, *Emotion Regulation: Conceptual Foundation*, (Handbook of Emotion Regulation, New York, 2006),hal. 31.

²⁰Johan Denollet. *Emotion Regulation Conceptual And Clinical Issues* (New York:Springer Science And+Business Media, LLC, 2007),hal. 45.

terhubung dengan emosi-emosi, pikiran-pikiran, dan keterhubungan ini membuat individu mampu menamakan setiap emosi yang muncul.

b. Mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*)

Mengevaluasi emosi yaitu kemampuan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialami. Kemampuan mengelola emosi-emosi khususnya emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam, dan benci akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam. Hal ini mengakibatkan individu tidak mampu lagi berpikir rasional. Sebagai contoh ketika individu mengalami perasaan kecewa dan benci, kemudian mampu menerima perasaan tersebut apa adanya, tidak berusaha menolak, dan berusaha menyeimbangkan emosi tersebut secara konstruktif.

c. Modifikasi emosi (*emotions modifications*)

Modifikasi emosi yaitu kemampuan individu untuk mengubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam keadaan putus asa, cemas, dan marah. Kemampuan ini membuat individu mampu menumbuhkan optimisme dalam hidup. Kemampuan ini membuat individu mampu bertahan dalam masalah yang membebani, mampu terus berjuang ketika menghadapi hambatan yang besar, dan tidak mudah putus asa serta kehilangan harapan.

H. Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Terdapat tiga faktor yang mempengaruhi regulasi emosi menurut Nisfiannoor dan Yunikartika, yaitu:²¹

a. Hubungan Antara Orangtua dan Anak

Hubungan antara remaja dengan orangtua sangat penting pada masa perkembangan remaja. Remaja menginginkan pengertian yang bersifat simpatik, telinga yang peka, dan orangtua yang dapat merasakan anak anaknya memiliki sesuatu yang berharga untuk dibicarakan.

Menurut Rice, affect yang berhubungan dengan emosi atau perasaan yang ada di antara anggota keluarga bisa bersifat positif ataupun negatif. Affect yang positif antara anggota keluarga menunjuk pada hubungan yang digolongkan pada emosi seperti kehangatan, kasih sayang, cinta, dan sensitivitas. Dalam hal ini anggota menunjukkan bahwa masing-masing dari mereka mau mendengarkan perasaan dan mengerti kebutuhan satu sama lain. Sedangkan affect yang negatif digolongkan pada emosi yang “dingin”, penolakan, dan permusuhan. Sikap yang terjadi antara anggota keluarga adalah mereka saling tidak menyukai bahkan tidak mencintai.

Dengan adanya kebutuhan affect tersebut maka Banerju mengemukakan bahwa orangtua memiliki pengaruh dalam kehidupan emosi anak-anaknya. Orangtua yang bersosialisasi dengan anaknya (terutama dengan anak perempuannya) dengan cara yang mereka rasa sesuai dengan

²¹ Siti Aesjah, Nanik Prihartanti, Wiwien Dinar Pratisti, “Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yatim Piatu”, *Jurnal Indigenou*, 1 (Mei, 2016), hal.43

lingkungan sosialnya, akan membuat anak-anaknya memiliki emosi yang lebih bergejolak terhadap teman-temannya.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa orangtua yang menganjurkan anak-anaknya untuk mengekspresikan emosi dengan cara yang benar akan memiliki anak-anak yang bersifat empatik dan perasaan yang lebih emosional.

b. Umur dan Jenis Kelamin

Selain itu juga ada umur dan jenis kelamin. Seorang gadis yang berumur 7-17 tahun lebih dapat melupakan tentang emosi yang menyakitkan daripada anak laki-laki yang juga seumur dengannya.

Salovey dan Sluyter menyimpulkan bahwa anak perempuan lebih banyak mencari dukungan dan perlindungan dari orang lain untuk meregulasi emosi negatif mereka sedangkan anak laki-laki menggunakan latihan fisik untuk meregulasi emosi negatif mereka.

c. Hubungan Interpersonal

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

Faktor-faktor lainnya menurut Salovey dan Sluyter adalah permainan yang mereka mainkan, program televisi yang mereka tonton, dan teman bermain mereka dapat mempengaruhi perkembangan regulasi mereka.

I. Proses Regulasi Emosi

Gross membuat daftar lima rangkaian proses regulasi emosi , yaitu:²²

1. Pemilihan situasi

Tipe regulasi emosi ini melibatkan pengambilan tindakan yang memperbesar atau memperkecil kemungkinan bahwa kita akan sampai pada sebuah situasi yang kita perkirakan akan memunculkan emosi yang diharapkan (atau tidak diharapkan).

2. Perubahan situasi

Perubahan situasi merupakan usaha yang secara langsung dilakukan untuk memodifikasi situasi agar efek emosinya teralihkan. Situasi-situasi tersebut adalah situasi yang berpotensi membangkitkan emosi. Modifikasi situasi ini dapat dilakukan oleh pihak eksternal maupun internal. Dari pihak internal yaitu usaha yang dilakukan oleh diri sendiri dalam rangka memodifikasi situasi. Sedangkan usaha modifikasi situasi dari pihak eksternal merupakan usaha yang dapat dilakukan oleh orang lain untuk menurunkan signifikansi emosi. Upaya untuk memodifikasi situasi secara langsung untuk mengubah dampak emosionalnya merupakan salah satu bentuk regulasi emosi yang kuat.

²²J.J. Gross, R.A. Thompson, *Emotion Regulation: Conceptual Foundation*, (Handbook of Emotion Regulation, New York, 2006), hal. 9-10.

3. Perubahan kognitif

Perubahan kognitif merupakan perubahan cara seseorang dalam menilai situasi ketika berada dalam situasi yang bermasalah untuk mengubah signifikansi emosinya. Perubahan kognitif mengacu pada mengubah cara kita menilai situasi di mana kita terlibat di dalamnya untuk mengubah signifikansi emosionalnya, dengan mengubah bagaimana kita memikirkan tentang situasinya atau tentang kapasitas kita untuk menangani tuntutan-tuntutannya.

4. Perubahan respon

Perubahan Respon yakni upaya yang dilakukan setelah emosi terjadi untuk mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman dan tingkah laku dari emosi negatif.

5. Konseling

Konseling merupakan upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya.

J. Pengertian Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja berasal dari kata latin *adolescere* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Sedangkan menurut Stanley Hall, masa remaja merupakan masa *storm and stress*. Tokoh Psikososial Erickson mengatakan

bahwa masa remaja adalah masa terjadinya krisis identitas atau pencarian identitas diri.²³

Remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa. Remaja merupakan masa tumpang tindih karena bukan lagi merupakan anak-anak akan tetapi belum dapat dikatakan sebagai orang dewasa. Remaja sendiri mempunyai definisi sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosio-emosional. Perkembangan remaja terbagi menjadi masa remaja awal 11-15 tahun dan remaja akhir 15-22 tahun.²⁴

Batasan usia biasanya dimulai dari usia 11 atau 12 tahun sampai akhir dari masa remaja atau awal usia dua puluhan, dan adanya perubahan yang saling bergantung dengan semua bidang perkembangan. Menurut Hurlock batasan usia remaja berawal dari usia 13 atau 14 hingga 18 tahun. Sementara Monks memberi batasan usia remaja adalah 12-21 tahun. Stanley Hall justru merentangkan usia remaja yaitu 12-23 tahun. Berdasarkan batasan-batasan yang diberikan para ahli, bisa dilihat bahwa mulainya masa remaja relatif sama, tetapi berakhirnya masa remaja sangat bervariasi.²⁵

Berdasarkan uraian beberapa tokoh di atas maka dapat disimpulkan bahwa remaja adalah masa peralihan dari anak – anak menuju dewasa yang dimulai pada usia 11 tahun dan berakhir pada usia 24 tahun.

²³Hurlock, E.B. *Psikologi Perkembangan* (Jakarta : Erlangga.1994), hal.34.

²⁴ Desmita, *Psikologi Perkembangan* (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2015), 234.

²⁵ Ibid,235

4. Perkembangan Emosi Pada Remaja

Menurut Ali dan Asrori , pada setiap tahapan perkembangan terdapat karakteristik yang sedikit berbeda dalam hal perkembangan emosi remaja, yaitu:²⁶

a. Periode Remaja Awal

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

b. Periode Remaja Tengah

Melihat fenomena yang sering terjadi dalam masyarakat yang seringkali juga menunjukkan adanya kontradiksi dengan nilai-nilai moral yang mereka ketahui, tidak jarang remaja mulai meragukan tentang apa yang disebut baik atau buruk. Akibatnya remaja seringkali ingin

²⁶ J.W Santrock, *adolescence Perkembangan Remaja* (Jakarta : Erlangga,2003), 378.

membentuk nilai-nilai mereka sendiri yang mereka anggap benar, baik, dan pantas untuk dikembangkan di kalangan mereka sendiri.

c. Periode Remaja Akhir

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

K. Pengertian panti asuhan

1. Pengertian Panti Asuhan

Panti Asuhan adalah rumah atau tempat untuk memelihara dan merawat anak yatim, yatim piatu dan sebagainya. Departemen Sosial Republik Indonesia menjelaskan bahwa Panti asuhan adalah suatu lembaga usaha kesejahteraan sosial yang mempunyai tanggung jawab untuk memberikan pelayanan kesejahteraan sosial kepada anak terlantar dengan melaksanakan penyantunan dan pengentasan anak terlantar, memberikan pelayanan pengganti fisik, mental dan sosial pada anak asuh, sehingga memperoleh kesempatan yang luas, tepat dan memadai bagi perkembangan kepribadiannya sesuai dengan yang diharapkan

sebagai bagian dari generasi penerus cita-cita bangsa dan sebagai insan yang akan turut serta aktif didalam bidang pembangunan nasional.²⁷

1. Adapun ciri-ciri anak terlantar, yaitu:²⁸
 - a. kurang kasih sayang dan bimbingan dari orang tua.
 - b. lingkungan keluarga kurang membantu perkembangannya.
 - c. kurang pendidikan dan pengetahuan.
 - d. kurang bermain
 - e. kurang adanya kepastian tentang hari esok dan lain-lain

Menurut Musdalifah, definisi dari Panti Asuhan dapat diartikan sebagai suatu lembaga untuk mengasuh anak-anak, menjaga dan memberikan bimbingan dari pimpinan kepada anak dengan tujuan agar mereka dapat menjadi manusia dewasa yang cakap dan berguna serta bertanggung jawab atas dirinya dan terhadap masyarakat di kemudian hari. Panti asuhan dapat pula berfungsi sebagai pengganti keluarga dan pimpinan panti asuhan sebagai pengganti orang tua, sehubungan dengan orang tua anak tidak dapat berfungsi sebagaimana mestinya dalam mendidik dan mengasuh anaknya.²⁹

Dengan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa peranan panti asuhan bukan hanya menyantuni akan tetapi juga berfungsi sebagai pengganti orang tua yang tidak mampu melaksanakan tugasnya sebagaimana mestinya. Selain itu panti asuhan juga memberikan pelayanan

²⁷ Magdalena, "Pola Pengasuhan Anak Yatim Terlantar Dan Kurang Mampu Di Panti Asuhan Bunda Pengharapan (PBAP) Di Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya" *Jurnal Tesis PMIS-UNTAN-PSS*, (Agustus, 2014), 03.

²⁸ Ibid.

²⁹ Magdalena, "Pola Pengasuhan Anak Yatim Terlantar Dan Kurang Mampu Di Panti Asuhan Bunda Pengharapan (PBAP) Di Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya" *Jurnal Tesis PMIS-UNTAN-PSS*, (Agustus, 2014), 03.

dengan cara membantu dan membimbing mereka ke arah pengembangan pribadi yang wajar dan kemampuan ketrampilan kerja, sehingga mereka menjadi anggota masyarakat yang dapat hidup layak dan penuh tanggung jawab terhadap dirinya, keluarga dan masyarakat.

1. Umumnya anak-anak yang tinggal di panti asuhan,yaitu:³⁰
 - a. Anak yatim, piatu dan yatim piatu terlantar.
 - b. Anak terlantar yang keluarganya mengalami perpecahan, sehingga tidak memungkinkan anak dapat berkembang secara wajar baik jasmani,rohani maupun sosial
 - c. Anak terlantar yang keluarganya dalam waktu relatif lama tidak mampu melaksanakan fungsi dan peranan sosialnya secara wajar.

Penyebab keterlantaran ini antara lain adalah salah satu atau kedua orang tuanya meninggal sehingga tidak ada yang merawat. Dengan demikian yang bertempat tinggal di dalam panti asuhan berasal dari latar belakang ekonomi yang berbeda-beda yang akan membentuk lingkungan masyarakat yang baru. Panti asuhan baik yang diselenggarakan oleh negara maupun yayasan dimaksudkan sebagai tempat bernaung bagi anak-anak terlantar dalam pertumbuhan dan perkembangannya yang mengalami berbagai macam gangguan sosial, baik bersifat intrinsik yaitu berasal dari anak itu sendiri maupun ekstrinsik yaitu karena pengaruh lingkungan luar dari anak,

³⁰ Magdalena, "Pola Pengasuhan Anak Yatim Terlantar Dan Kurang Mampu Di Panti Asuhan Bunda Pengharapan (PBAP) Di Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya" *Jurnal Tesis PMIS-UNTAN-PSS*, (Agustus, 2014), 04.

seperti orang tua tunggal, perpecahan dalam keluarga, kemiskinan dan lain sebagainya sehingga anak menjadi terlantar.³¹

2. Tujuan Panti Asuhan

Tujuan panti asuhan menurut Departemen Sosial Republik Indonesia, yaitu:³²

- a. Panti asuhan memberikan pelayanan yang berdasarkan pada profesi pekerja sosial kepada anak terlantar dengan cara membantu dan membimbing mereka ke arah perkembangan pribadi yang wajar serta mempunyai keterampilan kerja, sehingga mereka menjadi anggota masyarakat yang dapat hidup layak dan penuh tanggung jawab, baik terhadap dirinya, keluarga dan masyarakat.
- b. Tujuan penyelenggaraan pelayanan kesejahteraan sosial anak di panti asuhan adalah terbentuknya manusia-manusia yang berkepribadian matang dan berdedikasi, mempunyai keterampilan kerja yang mampu menopang hidupnya dan hidup keluarganya.

3. Fungsi Panti Asuhan

Panti asuhan berfungsi sebagai sarana pembinaan dan pengentasan anak terlantar. Menurut Departemen Sosial Republik Indonesia panti asuhan mempunyai fungsi sebagai berikut:³³

³¹ Magdalena, "Pola Pengasuhan Anak Yatim Terlantar Dan Kurang Mampu Di Panti Asuhan Bunda Pengharapan (PBAP) Di Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya" *Jurnal Tesis PMIS-UNTAN-PSS*, (Agustus, 2014), 05.

³² Ibid.

³³ Magdalena, "Pola Pengasuhan Anak Yatim Terlantar Dan Kurang Mampu Di Panti Asuhan Bunda Pengharapan (PBAP) Di Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya" *Jurnal Tesis PMIS-UNTAN-PSS*, (Agustus, 2014), 07

- a. Sebagai pusat pelayanan kesejahteraan sosial anak. Panti asuhan berfungsi sebagai pemulihan, perlindungan, pengembangan dan pencegahan.
- b. Sebagai pusat data dan informasi serta konsultasi kesejahteraan sosial anak.
- c. Panti asuhan sebagai lembaga yang melaksanakan fungsi keluarga dan masyarakat dalam perkembangan dan kepribadian anak-anak remaja, berfungsi sebagai pusat pengembangan keterampilan.

L. Ketauladanan Dalam Upaya Pembinaan Regulasi Emosi

Secara terminologi kata keteladanan berasal dari kata teladan, yang artinya perbuatan yang patut ditiru atau dicontoh.³⁴ sementara itu dalam bahasa arab kata keteladanan berasal dari kata *uswah* dan *qudwah* yang berarti suatu keadaan ketika seorang manusia mengikuti manusia lain, apakah dalam kebaikan, kejelekan, kejahatan, atau kemurtadan.³⁵

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Keteladanan adalah tindakan atau setiap sesuatu yang dapat ditiru atau diikuti oleh seorang dari orang lain yang melakukan atau mewujudkannya, sehingga orang yang diikuti disebut dengan teladan.³⁶ Sehingga dapat didefinisikan bahwa metode keteladanan *uswah* adalah metode pendidikan yang diterapkan dengan cara memberi contoh-contoh teladan yang baik dan berupa perilaku nyata,

³⁴ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1995), edisi ke-2 Cet. ke-4, hal. 129

³⁵ Armai Arief, *Pengantar Ilmu dan Metodologi Pendidikan Islam*, (Jakarta: Ciputat Pers, 2002), cet. Ke-2, hal.117

³⁶ *Ibid*, hal.120.

khususnya seperti disiplin waktu, ibadah, akhlak yang positif, pengendalian emosi dan mencontoh perilaku melatih kesabaran ketika dihadapkan pada permasalahan yang mudah memicu emosi.

Didalam Al-Qur'an kata teladan diibaratkan dengan kata-kata *uswah* yang kemudian dilekatkan dengan kata *hasanah*, sehingga menjadi padanan kata *uswatun hasanah* yang berarti teladan yang baik. Dalam Al-Qur'an kata *uswah* juga selain dilekatkan kepada Rasulullah Saw juga sering kali dilekatkan kepada Nabi Ibrahim AS Untuk mempertegas keteladanan Rasulullah SAW.³⁷

Untuk penentuan macam metode atau tehnik yang dipakai dalam mendidik dan membimbing dapat diperoleh pada cara-cara pendidikan yang terdapat dalam al-Qur'an surat Al-Ahzab ayat 21, yang artinya:

“Sesungguhnya telah ada pada diri Rasulullah itu suri tauladan yang baik bagimu yaitu bagi orang-orang yang mengharap rahmat Allah, dan hari akhir dan dia banyak mengingat Allah”.³⁸

Terdapat ayat Alqur'an surat Al-Mumtahanah ayat 6 tentang *uswatun hasanah* atau suri ketauladanan yang diterapkan oleh nabi Ibrahim, yang artinya sebagai berikut:

“Sesungguhnya pada mereka itu (Ibrahim dan umatnya) ada teladan yang baik bagimu, (yaitu) bagi orang-orang yang mengharap (pahala) Allah dan

³⁷ Abudin Nata, *Filsafat Pendidikan Islam*, (Jakarta: PT. Logos Wacana Ilmu, 2001), hal. 95

³⁸ Yayasan penyelenggara penterjemah/penafsir Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan terjemahannya*, (Mudinah Al-Munawaroh: kompleks percetakan Al-Qur'an raja fahd, 1971), hal. 670.

(keselamatan pada) hari kemudian. Dan Barangsiapa yang berpaling, Maka Sesungguhnya Allah Dia-lah yang Maha Kaya lagi Maha Terpuji.”³⁹

Ayat diatas memperlihatkan bahwa kata *uswah* selalu digandengkan dengan sesuatu yang positif *hasanah* atau yang baik dan suasana yang sangat menyenangkan yaitu bertemu dengan Tuhan sekalian alam.⁴⁰

Tidak hanya dalam konteks islam, mengenai ketauladanan juga dijelaskan secara psikologi karena manusia pada dasarnya memerlukan tokoh teladan dalam hidupnya, hal ini merupakan sifat pembawaan manusia. Peneladanan ini ada dua macam yaitu secara sengaja dan tidak sengaja. Keteladanan secara sengaja dilakukan secara formal seperti memberikan contoh untuk melalukan sholat yang benar, bersikap dan bertutur kata yang sopan dan lembut, dan memberikan pelatihan pembelajaran tentang bagaimana mengotrol emosi, sedangkan keteladanan secara tidak sengaja dilakukan secara nonformal seperti sifat ikhlas. Tapi keteladanan yang dilakukan secara tidak formal kadang-kadang berpengaruh lebih besar dari pada keteladanan secara formal.

Adapun salah satu pencetusan teori psikologi yang berkaitan dengan ketauladanan yaitu metode pembelajaran modeling yang dikemukakan oleh Albert Bandura yaitu proses belajar dengan mengamati tingkah laku atau perilaku dari orang lain disekitar kita. Modeling yang artinya meniru, dengan kata lain juga merupakan proses pembelajaran dengan melihat dan

³⁹ Yayasan penyelenggara penterjemah/penafsir Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan terjemahannya*, (Mudinah Al-Munawaroh: kompleks percetakan Al-Qur'an raja fahd,1971), hal. 923.

⁴⁰ Armai Arief, *Pengantar Ilmu dan Metodologi Pendidikan Islam*, (Jakarta: Ciputat Pers,2001), hal.119.

memperhatikan perilaku orang lain kemudian mencontohnya.⁴¹ Hasil dari modeling atau peniruan tersebut cenderung menyerupai bahkan sama perilakunya dengan perilaku orang yang ditiru tersebut. Modeling ini bisa menjadi bagian yang sangat penting dan *powerfull* pada proses pembelajaran.

Menurut Bandura Terdapat jenis-jenis peniruan Modeling, yaitu :⁴²

a. Peniruan Langsung

Pembelajaran langsung dikembangkan berdasarkan teori pembelajaran sosial Albert Bandura. Ciri khas pembelajaran ini adalah adanya modeling, yaitu suatu fase dimana seseorang memodelkan atau mencontohkan sesuatu melalui demonstrasi bagaimana suatu ketrampilan itu dilakukan.

b. Peniruan Tak Langsung

Peniruan tak langsung ini melalui imajinasi atau perhatian secara tidak langsung.

c. Peniruan Gabungan

Peniruan jenis ini adalah dengan cara menggabungkan tingkah laku yang berlainan yaitu peniruan langsung dan tidak langsung.

d. Peniruan Sesaat Atau Seketika

Tingkah laku yang ditiru hanya sesuai untuk situasi tertentu saja.

e. Peniruan Berkelanjutan

Tingkah laku yang ditiru boleh ditonjolkan dalam situasi apapun.

⁴¹ Laura King A., *Psikologi Umum*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), hal.56.

⁴² *Ibid.*, hal.57.