

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Tentang Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan suatu proses individu dalam membentuk emosidan mengetahui bagaimana mengekspresikannya. Menurut Thompson menggambarkan regulasi emosi sebagai kemampuan merespon proses-proses ekstrinsik untuk memonitor, mengevaluasi, memodifikasi reaksi emosi yang intensif dan menetap untuk mencapai suatu tujuan.²³

Thompson mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses intrinsik (pengaruh regulasi pada perasaan individu) dan ekstrinsik (pengaruh regulasi pada lingkungan) yang bertanggung jawab memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosi secara intensif dan khusus untuk mencapai suatu tujuan. Gross dan Thompson menyatakan bahwa regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Individu yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif.²⁴

²³ G Thompson, *Emotion Regulation: A Theme In Search Of Definition* (New York: Ohn Willey Sons, Inc., 1994)

²⁴ Gross, J.J., & Jonathan, *Handbook of Emotion Regulation*. Blackwell Publishing on behalf of the American Psychological Associaton. (2014).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses yang mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi dan respon emosi yang dapat mengontrol perilaku untuk mencapai suatu tujuan yang sesuai dengan tuntutan situasional

2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Gross & Thompson ada tiga aspek dari regulasi emosi, yaitu:²⁵

- a. Memonitor emosi (*emotions monitoring*). *Emotional monitoring* adalah aspek yang mendasar dalam meregulasi emosi, karena membantu tercapainya aspek yang lain. *Emotional monitoring* adalah kemampuan individu dalam memahami menyadari proses yang terjadi dalam dirinya, perasaannya, pikirannya dan latar belakang dari tindakannya secara keseluruhan.
- b. Mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*) Kemampuan yang dapat membuat individu melihat suatu peristiwa yang dialami dari sisi positif dan dapat membuat seseorang mengambil kebaikan/hikmah dibalik peristiwa yang terjadi.
- c. Memodifikasi emosi (*emotions modification*). Kemampuan memodifikasi emosi, membuat seseorang dapat bertahan dalam menghadapi masalah dan terus berusaha untuk melewati segala hambatan dalam hidupnya dengan baik.

²⁵ J.J. Gross dan Thompson, R. A, emotion regulation : conceptual foundation (2013)

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu:²⁶

- a. Usia. Penelitian menunjukkan bahwa bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi, dimana semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan regulasiemosinya. Sehingga dengan bertambahnya usia seseorang menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol.
- b. Jenis Kelamin. Beberapa penelitian menemukan bahwa laki-laki dan perempuan berbeda dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun ekspresi wajah sesuai dengan gendernya
- c. Religiusitas. Setiap agama mengajarkan seseorang diajarkan untuk dapat mengontrol emosinya.
- d. Kepribadian. Orang yang memiliki kepribadian '*neuroticism*' dengan ciri-ciri sensitif,moody, suka gelisah, sering merasa cemas, panik, harga diri rendah, kurang dapat mengontrol diri dan tidak memiliki kemampuan coping yang efektif terhadap stres akan menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah.

²⁶ J.J. Gross, Handbook of Emotion Regulation (New York: The Guilford Press, 2007).

B. Tinjauan Tentang *Self Compassion*

1. Pengertian *Self Compassion*

Self compassion (welas asih) berasal dari kata belas kasih yang berasal dari bahasa latin *patiiri* dan bahasa Yunani *patein* yang berarti menanggung, menderita atau mengalami. *Compassion* merupakan konsep baru yang diadaptasi dari filosofi Budha yang memiliki definisi umum yaitu *self compassion*. Gilbert mendefinisikan belas kasih meliputi keinginan untuk melepaskan diri dari penderitaan, kesadaran akan sumber penderitaan, dan perilaku yang menunjukkan kasih sayang.

Kristin Neff menjelaskan bahwa *self compassion* berkaitan keterbukaan individu pada penderitaan yang dialami sehingga menimbulkan kepedulian dan kebaikan pada diri, memahami dan tidak menghakimi kekurangan secara berlebihan, serta melihat kondisinya ini sebagai pengalaman yang dialami seluruh kehidupan manusia.²⁷

Menurut Neff *self-compassion* adalah perasaan sayang yang diterapkan ke dalam diri sendiri, terutama ketika menghadapi kegagalan, kelemahan dan penderitaan. Akin menyatakan bahwa *self compassion* berguna sebagai strategi adaptif untuk menata emosi dengan cara menurunkan emosi yang negatif dan meningkatkan emosi yang positif berupa kebaikan dan hubungan. Neff menyatakan bahwa *self-compassion* membawa banyak pengaruh positif dalam kehidupan seseorang, antara lain tingginya tingkat

²⁷ Neff, K. D, "An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself: self and identity", Psychology Press; 2003

kepuasaan hidup, kecerdasan emosi yang lebih baik, kebijaksanaan, kebahagiaan, rasa optimis, inisiatif personal, rendahnya tingkat depresi, dan rendahnya rasa cemas dan takut akan kegagalan.

Sedangkan menurut Werner, Jazaieri, & Goldin *self compassion* merupakan sikap kepemilikan orientasi diri yakni lebih kepada penerimaan diri dan kepedulian terhadap diri sendiri.²⁸ Sedangkan menurut Breines dan Chen mendefinisikan suatu kemampuan mengasihi diri meski ketika kondisi yang sedang dialami kurang baik.

Berdasarkan dari penjelasan tersebut, peneliti menyimpulkan belas kasih diri (*self compassion*) merupakan sikap atau perilaku kasih sayang pada diri sendiri ketika tengah menghadapi kesulitan dan memiliki pemikiran terbuka terhadap segala bentuk penderitaan, kekurangan diri, dan setiap kegagalan, karena semua itu adalah bagian dari pengalaman kehidupan setiap manusia

2. Aspek-aspek *Self Compassion*

Neff mengemukakan bahwa *self compassion* terdiri dari tiga aspek yang masing-masing terdiri dari kutub positif dan negatif. Ketiga aspek tersebut adalah :²⁹

²⁸ Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. *Self-Compassion And Social Anxiety Disorder. Anxiety, Stress And Coping*, 25(5), 543–558.
<https://doi.org/10.1080/10615806.2011.608842>, (2012).

²⁹ Kristin Neff, “*Self Compassion (Stop Beating Yourself Up And Leave Insecurity Behind)*”, 2011.

a. *Self-Kindness Vs Self Judgement*

Self kindness atau kebaikan terhadap diri merupakan komponen yang menerangkan seberapa jauh seseorang dapat memahami dan memaknai kegagalannya. *Self kindness* berisikan afirmasi bahwa diri sendiri pantas untuk mendapatkan cinta, kebahagiaan, dan kasih sayang walaupun dalam kondisi terburuk sekalipun sehingga tercipta kenyamanan bagi diri sendiri.

Self kindness bertolak belakang dengan *self judgement*, yang berisikan sikap bermusuhan, rendah diri dan kritik terhadap diri sendiri. *Self judgement* juga berarti menghakimi diri secara berlebihan, memberikan label negatif kepada diri sendiri, serta merasa diri sendiri lebih rendah dari pada orang lain.

b. *Common Humanity Vs Isolation*

Common humanity Neff bahwa semua manusia dapat gagal, dapat salah memilih dan merasakan perasaan menyesal dan itu semua tidak dapat dihindari, tidak peduli seberapa tinggi atau berkuasa orang tersebut. *Common humanity* membantu seseorang memahami bahwa peristiwa yang terjadi pada dirinya adalah hal yang alaminya bukan dikarenakan semata-mata oleh dirinya, melainkan memang sudah sewajarnya terjadi.

Common humanity berkebalikan dengan *isolation*, yakni seseorang merasa bahwa dirinya adalah orang yang satusatunya menderita dan cenderung menganggap bahwa dirinya adalah orang

yang paling menderita, serta tidak akan ada orang yang memahami dirinya.

c. *Mindfulness Vs Overidentification*

Mindfulness adalah melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa harus menghakimi terhadap apa yang terjadi di dalam suatu situasi. Menurut Brown & Ryan *Mindfulness* mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif. *Mindfulness* diperlukan agar individu tidak terlalu teridentifikasi dengan pikiran atau perasaan negatif. Hidayati menjelaskan bahwa konsep utama *mindfulness* adalah melihat sesuatu seperti apa adanya, tidak ditambah tambahi maupun dikurangi, sehingga respon-respon yang dihasilkan dapat lebih efektif. Dengan *mindfulness* ini individu dapat sepenuhnya mengetahui dan mengerti apa yang sebenarnya dirasakan.

Overidentification adalah kebalikan dari *Mindfulness* yaitu sebuah reaksi berlebih dari individu ketika menghadapi permasalahan. Individu akan cenderung melebihlebihkan sesuatu yang dirasakan sehingga akan muncul kecemasan dan depresi. Dari hal itu *Mindfulness* akan bertugas mencegah individu melakukan *over identification* dengan metode perenungan keterbatasan diri.

3. Mahasiswa

Mahasiswa terbagi lagi menjadi dua suku kata yaitu maha dan siswa. maha artinya “ter” dan siswa artinya “pelajar” jadi secara pengertian

mahasiswa artinya terpelajar. maksudnya bahwa seorang mahasiswa tidak hanya mempelajari bidang yang ia pelajari tapi juga mengaplikasikan serta mampu menginovasi dan berkreatifitas tinggi dalam bidang tersebut. Menyandang gelar mahasiswa merupakan suatu kebanggaan sekaligus tantangan. Betapa tidak, ekspektasi dan tanggung jawab yang diemban oleh mahasiswa begitu besar. Mahasiswa adalah Seorang agen pembawa perubahan. Menjadi seorang yang dapat memberikan solusi bagi permasalahan yang dihadapi oleh suatu masyarakat bangsa di berbagai belahan dunia. Sebagai upaya meningkatkan minat belajar dan pemahaman mahasiswa terhadap materi perkuliahan, perlu dilakukan dengan menggunakan pendekatan langsung, dalam arti rancangan pembelajaran yang akan diterapkan untuk mendapatkan kebermaknaanya.³⁰

Menurut Hartaji mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Mahasiswa biasanya berusia 18-25 tahun. Sesuai dengan tahap perkembangan mahasiswa pada usia tersebut berada pada tahap perkembangan dewasa awal.³¹

Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa menjadi mahasiswa bukan hanya sekedar mendapatkan gelar, tapi ada hak dan tanggung jawab yang

³⁰ Ahmad Qomarudin, "Hilangnya Kesadaran Diri Mahasiswa Untuk Kuliah (Konsep Conscientizacao (Kesadaran) Sebagai Tujuan Pendidikan Paulo Freire)", *Pensa: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, Vol 3 No 1 (2021)

³¹ Hartaji, "Self Esteem Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa", 2012, 5.

melekat, sehingga Ketika dalam menempuh study diperkuliahan benar-benar sadar akan status sebagai sebagai seorang terpelajar dan tidak melakukan hal buruk sehingga merusak citra mahasiswa itu sendiri.

4. Ide bunuh diri

Menurut Reynolds mengungkapkan bahwa ide bunuh diri merupakan pikiran dan kognisi yang dimiliki oleh individu yang berkaitan dengan perilaku bunuh diri dan keinginan untuk bunuh diri, serta dapat dianggap menjadi tanda utama untuk resiko bunuh diri yang lebih serius. Ide bunuh diri adalah pikiran yang terlintas di kepala individu untuk mengambil nyawanya sendiri³²

C. Hubungan *Self Compassion* Dan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Mempunyai Ide Bunuh Diri

Memiliki rasa welas asih pada diri sendiri terhadap seseorang sering kali terlupakan, pada diri sendiri individu sering kali bertindak kasar Ketika dihadapkan pada situasi yang buruk dan tak sering pula individu akan cenderung menyalahkan kekurangan dirinya atau beranggapan kurang adil atas kejadian yang menimpanya. Dari hal tersebut menimbulkan emosi-emosi negatif yang akan mengganggu dan menghambat kehidupan seseorang. Emosi-emosi negatif yang sering dialami mahasiswa itu disebabkan karena banyaknya tuntutan saat melaksanakan studinya.

³² William M.Reynolds, “Psychometric Characteristics Of The Adul Suicidal Ideation Questionnaire In College Studens”, *Journal Of Personality Assessment*, 1991, 56(2), 289-307

Menurut Neff, ketika seseorang lebih berbelas kasih diri atau memandang suatu keadaan dan kejadian secara objektif tanpa mengesampingkan kelemahan diri seseorang akan memiliki belas kasih diri yang tinggi. Sehingga sangat diperlukan suatu pengontrol dari emosi-emosi saat mahasiswa tengah menghadapi suatu keadaan yang buruk maupun ketika mahasiswa menjalankan tuntutan, mulai tuntutan akademik dan sosialisasi dengan teman maupun lingkungan sekitar. Selain itu, sikap belas kasih meningkatkan motivasi mahasiswa dan motivasi jangka panjang dalam menyelesaikan kegiatan³³

Regulasi emosi yang dialami mahasiswa karena dalam regulasi emosi menjelaskan bahwa individu dapat mengurangi, meningkatkan ataupun mempertahankan emosi, tergantung pada tujuan dari individu itu sendiri. Yang artinya mahasiswa dapat menyesuaikan emosi-emosi yang muncul akibat tekanan-tekanan yang ada saat diperkuliahkan maupun diluar dari perkuliahan, dan dapat menyalurkan ataupun mempertahankannya sesuai dengan keadaan yang tepat untuk mencapai suatu tujuan yang ingin dicapai, seperti mengurangi emosi negatif contohnya kemarahan, kesedihan dan kecemasan.³⁴

Saling keterkaitannya antar variabel dalam penelitian ini menurut gambaran dari banyaknya fenomena ide bunuh yang dihadapi oleh mahasiswa.

³³ Fahada Bagas Karinda, "Belas Kasih Diri (Self Compassion) Pada Mahasiswa", *Cognicia*, Vol 8 No 2, (2020)

³⁴ Abdul Rahman Kadi, Hartati Bahar Dan Ida Sriwaty Sunarjo, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo", *Jurnal Sublimapsi*, Vol 1, NO 2, (2020).

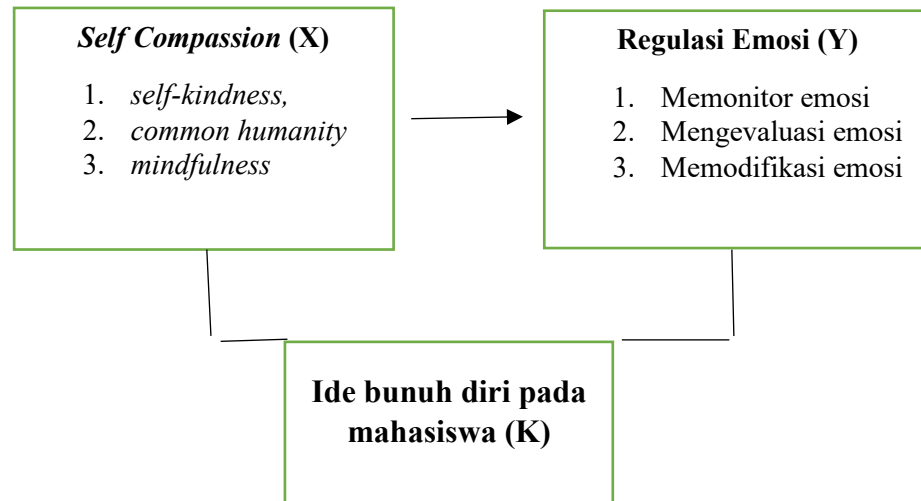
Adanya hubungan *self compassion* dan ide bunuh diri bahwa telah menjelaskan dan menunjukkan bagaimana *self compassion* yang tinggi dapat berperan sebagai faktor pelindung terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa. Individu yang memiliki *self compassion* yang baik mungkin lebih mampu mengatasi stress akademik dan tekanan sosial, serta lebih cenderung mencari dukungan saat mereka mengalami kesulitan. Kemudian fungsi dari *common humanity* atau perasaan keterhubungan dengan orang lain ialah bahwa merasa terhubung dengan orang lain dapat membantu mahasiswa merasa lebih didukung dan kurang terisolasi dalam perasaan mereka. Ini dapat membantu dalam regulasi emosi dan mencegah pemikiran bunuh diri. Kemudian hubungan regulasi emosi dan ide bunuh diri adalah menjelaskan bagaimana kemampuan yang baik dalam regulasi emosi dapat mengurangi resiko bunuh diri pada mahasiswa. Mahasiswa yang mampu mengelola emosi mereka dengan baik mungkin lebih tahan terhadap tekanan akademik, sosial dan serta mampu mengatasi stress tanpa mengalami perasaan putus asa.³⁵

Berdasarkan uraian diatas, menyatakan bahwa *self compassion* dan regulasi emosi berperan penting dalam mengurangi resiko ide bunuh diri pada mahasiswa dan menggaris bawahi perlunya Pendidikan dan intervensi yang mendorong pengembangan *self compassion* dan regulasi emosi sebagai strategi pencegahan bunuh diri yang efektif pada lingkungan perguruan tinggi.

³⁵ Syafira Triesna Adinda Dan Endang Prastuti. "Regulasi Dan Dukungan Social: Sebagai Predictor Ide Bunuh Diri Mahasiswa" *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, Vol 6 No 1, (2021)

D. Kerangka berpikir

Gambar 2.1 hubungan antar variabel



E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan suatu jawaban sementara atas rumusan masalah dalam suatu penelitian yang sedang dilakukan. Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ha : ada hubungan antara *self compassion* dan regulasi emosi pada mahasiswa yang mempunyai ide bunuh diri

Ho : tidak ada hubungan antara *self compassion* dan regulasi emosi pada mahasiswa yang mempunyai ide bunuh diri