

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Regulasi Emosi

a. Pengertian Regulasi Emosi

Menurut Gross, regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk menyadari, mengetahui, mengelola, mengatasi, serta menyampaikan emosinya secara tepat untuk meraih keseimbangan secara emosional.¹ Individu yang dapat mengelola perasaannya dengan baik akan mampu menghadapi ketegangan dalam hidupnya. Penyampaian emosi yang salah akan membuat individu bertindak ke arah yang salah. Ketika individu merasakan perasaan yang tidak sesuai dengan keadaan tertentu, maka individu tersebut akan berusaha untuk mengendalikan perasaannya agar dapat menunjukkan reaksi emosional yang tepat dan akan lebih membantu dalam mencapai tujuannya, sehingga dalam hal ini diperlukan sebuah strategi yang dapat digunakan untuk mengelola keadaan emosi berupa regulasi emosi yang dapat mengurangi reaksi emosi negatif ataupun perilaku maladaptif.² Regulasi emosi sebagai upaya individu untuk mengatasi emosi yang dimilikinya, memahami emosi yang sedang dirasakan, mengetahui penyebabnya, serta bagaimana cara mengekspresikannya.³

Menurut Gross dan Thompson, regulasi emosi dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengevaluasi dirinya dan mengubah reaksi emosional untuk bertindak sesuai keadaan dan kondisi yang sedang

¹ James. J. Gross, *Handbook Of Emotion Regulation*, ed. by 2 (New York: The Guilford Press, 2014).

² Diah Rahmawati, dkk. *Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi dengan Menggunakan Menulis Catatan Harian pada Mahasiswa Psikologi UNS yang sedang Mengerjakan Skripsi*.

³ James. J. Gross, *Handbook Of Emotion Regulation*, ed. by 2 (New York: The Guilford Press, 2014).

terjadi.⁴ Tujuan regulasi emosi tergantung pada kondisi yang dihadapi individu dan bersifat spesifik pada hal tertentu.⁵ Regulasi emosi mengacu pada kapasitas individu untuk mengelola dan memodulasi emosi mereka secara efektif untuk mencapai tujuan.⁶ Regulasi emosi dianggap efektif ketika individu mampu mengendalikan emosinya secara efektif baik reaksi fisiologis, proses kognitif, dan respons perilaku yang terkait dengan emosi.⁷

Menurut Wison, regulasi emosi mengacu pada kapasitas individu untuk mengelola dan menahan perilaku tidak pantas yang mungkin timbul dari emosi yang kuat, baik positif maupun negatif.⁸ Regulasi emosi melibatkan kemampuan untuk menenangkan diri dalam menghadapi pengaruh psikologis, mempertahankan fokus, dan melakukan kontrol perilaku untuk mencapai tujuan tertentu. Regulasi emosi mengacu pada kapasitas individu untuk secara efektif mengelola dan mempertahankan keadaan kendali emosi, khususnya dalam situasi stres tinggi. Terdapat dua komponen penting yang berkaitan dengan pengendalian emosi yaitu praktik konsentrasi (*focusing*) dan ketenangan (*calming*) dalam diri individu. Pengelolaan yang tepat atas kedua faktor ini akan secara efektif meringankan keadaan emosi saat ini.⁹

Menurut Purwadi, regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola pikiran, emosi, mengatur dan mengendalikan perilaku yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah.¹⁰ Regulasi emosi meliputi proses

⁴ Ibid.

⁵ Ibid.

⁶ Rizky Arianty. *Pengaruh Konformitas dan Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Cyberbullying*. Vol. 06, No. 04. Psikoborneo. 2018

⁷ A.G Fallis. *Regulasi Emosi*, Journal of Chemical Information and Modeling. 2013.

⁸ Ferdi Fuzi, dkk. *Gambaran Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Peran Banyak*. Vol.7, No.2. Jurnal Riset Psikologi. 2024.

⁹ A.G. Fallis. *Regulasi Emosi*. Journal of Chemical Information and Modeling. 2013.

¹⁰ Purwadi. *Regulasi Diri dalam Emosi-Strategi Konselor Untuk Mereduksi Agresivitas Siswa*. (Yogyakarta: K-Media, 2021)

internal dan eksternal yang terjadi pada individu yang bertanggungjawab atas mengamati, mengevaluasi, dan merubah reaksi emosi untuk mencapai suatu tujuan.¹¹

Dari beberapa definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk mengelola, memengaruhi emosi yang dirasakan sehingga tidak menuntun individu ke arah yang salah. Tujuan regulasi emosi adalah untuk mengevaluasi diri serta mengubah reaksi ekspresi emosional untuk bertingkah laku sesuai dengan situasi yang terjadi. Dalam meregulasi emosi terdapat dua hal yang harus diperhatikan yaitu fokus (*focusing*) ketenangan (*calming*). Regulasi emosi dalam penelitian ini diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengatur emosi yang sedang dirasakan dan memberikan respons pada emosi tersebut secara terkontrol, sadar atau tidak sadar untuk mencapai tujuan.

b. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross aspek-aspek kemampuan regulasi emosi¹² terdiri dari :

- 1) *Activation of a goal to modify the emotion-generative process*, kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang sedang dialaminya, sehingga tetap dapat berpikir dengan baik dan benar serta mampu mengontrol emosinya.
- 2) *Engagement of the processes that are responsible for altering the emotion trajectory*, kemampuan untuk mengatasi suatu masalah dengan

¹¹ A.G. Fallis, *Regulasi Emosi*. Journal of Chemical Information and Modeling, 2013.

¹² James. J. Gross, *Handbook Of Emotion Regulation*, ed. by 2 (New York: The Guilford Press, 2014).

menentukan cara atau proses yang dapat mengurangi emosi negatif, dan mampu menenangkan diri setelah merasakan emosi negatif.

Gross dan Thompson menjelaskan lima proses regulasi emosi pada individu¹³, antara lain:

- a. *Situational selection*, merupakan proses pengaturan individu memilih apakah akan mendekati atau menjauhi suatu keadaan tertentu berdasarkan dampak emosionalnya terhadap individu tersebut, sehingga emosi yang ditunjukkan sesuai dengan harapan. Tujuan dari hal tersebut adalah membatasi atau menambah ekspresi emosional yang individu rasakan. Tahap tersebut merupakan bagian dari teknik penilaian ulang kognitif.
- b. *Situational modification*, yaitu upaya khusus yang dilakukan oleh individu untuk mengubah keadaan tertentu dengan tujuan mengubah dampak emosional. Salah satu bentuk modifikasi regulasi emosi adalah dengan mengubah keadaan yang awalnya tegang menjadi keadaan yang lebih nyaman, sehingga tidak terstimulasi pada dampak emosi yang negatif. Proses ini termasuk teknik *cognitive reappraisal*.
- c. *Attentional deployment*, yaitu pemusatan perhatian pada keadaan tertentu untuk dapat memengaruhi emosinya. Teknik ini dilakukan ketika upaya meregulasi emosi dengan menggunakan teknik modifikasi dirasa tidak dapat dilaksanakan. Tahapan tersebut merupakan teknik *cognitive reappraisal*.

¹³ James. J. Gross, *Handbook Of Emotion Regulation*, ed. by 2 (New York: The Guilford Press, 2014).

- d. *Cognitive change*, yaitu aturan emosional dengan mengubah cara berpikir mengenai keadaan yang terjadi. Regulasi emosi *cognitive change* dilakukan dengan mengubah pemahaman, penilaian, dan memberi makna dari emosional yang individu rasakan. Tahapan tersebut berkaitan dengan teknik *cognitive reappraisal*.
 - e. *Response modification*, adalah cara tunggal guna membuat perubahan pada respons emosi. Berpusat pada pengelolaan reaksi fisiologis yang akan muncul dari pengalaman emosi. Biasanya, *response modification* dijalankan sebab emosional yang keluar telah berpengaruh pada fisik dan kognitif seseorang. Tahapan tersebut termasuk teknik *expressive suppression*.¹⁴
- 3) *Impact on emotion dynamics*, kemampuan individu untuk merespons emosi yang ditampilkan baik respons tingkah laku, fisiologis, nada suara, serta mampu menunjukkan respons emosi yang tepat.
- Dampak atau hasil dari dinamika emosi yang tercipta ketika meregulasi emosi tergantung pada tujuan dari regulasi emosi. Regulasi emosi dapat meningkatkan atau menurunkan atensi, besaran atau durasi respons emosional. Regulasi emosi juga dapat mengubah sejauh mana komponen respons emosi menyatu seiring dengan berkembangnya emosi yang terjadi pada diri individu, seperti ketika mengalami perubahan dalam emosi dan respons fisiologis.¹⁵

¹⁴ James. J. Gross, *Handbook Of Emotion Regulation*, ed. by 2 (New York: The Guilford Press, 2014).

¹⁵ Ibid.

B. Mahasiswi

a. Definisi Mahasiswi

Mahasiswi adalah individu yang sedang menempuh pendidikan ditingkat perguruan tinggi. Secara harfiah, mahasiswi adalah individu yang belajar di Perguruan Tinggi, baik di Universitas, Institut, atau Akademi. Mereka yang terdaftar sebagai mahasiswa di Perguruan Tinggi secara otomatis disebut sebagai mahasiswa.¹⁶ Mahasiswa adalah individu yang belajar di tingkat Perguruan Tinggi untuk memperoleh kualifikasi di tingkat sarjana.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas, mahasiswa adalah orang yang sedang menjalani pendidikan di Perguruan Tinggi untuk mendalami suatu keahlian di tingkat sarjana.

b. *Bullying* pada Mahasiswi

Bullying menurut Olweus adalah sebuah tindakan negatif dalam jangka waktu yang panjang dan dilakukan secara berulang yang dilakukan oleh satu orang atau lebih, dengan tujuan menyakiti orang lain.¹⁷ Orang yang mem-*bully* adalah orang yang lebih kuat. Orang yang di-*bully* adalah orang yang lemah yang tidak mampu membela dirinya.¹⁸ Dalam melengkapi definisi dari *bullying* Olweus menambahkan bentuk-bentuk dalam *bulying* yaitu bentuk verbal, fisik dan relasional.¹⁹

Menurut Coloroso *bullying* adalah suatu aktivitas yang dilakukan secara sadar dan sengaja dengan tujuan untuk melukai, menumbuhkan rasa takut, dengan cara mengintimidasi dan memberi teror yang didasari oleh

¹⁶ Supardi, 'Teori Mahasiswa', *Jurnal Keperawatan*, 2012, 2016, 11–44.

¹⁷ Dan Olweus, *Bullying At School*, 9th edn (United Kingdom: Blackwell, 2004).

¹⁸ Dinda Aulia, Rosalinda Nababan. *Dampak Bullying Terhadap Peserta Didik SMA*. Universitas Negeri Medan.

¹⁹ Dan Olweus, *Bullying At School*, 9th edn (United Kingdom: Blackwell, 2004).

ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban *bullying* dengan niat untuk mencederai.²⁰ Menurut Hertika, *bullying* adalah perilaku yang dilakukan oleh seseorang atau berkelompok terhadap orang lain atau kelompok lain secara berulang-ulang dalam jangka waktu yang panjang secara agresif dengan tujuan menyakiti secara fisik maupun mental.²¹

Kata *bullying* berasal dari bahasa Inggris “*bull*” yang artinya banteng yang suka menyeruduk. Dalam bahasa Indonesia, secara etimologi kata *bully* artinya penggertak, orang yang mengganggu orang lemah. Kemudian, Olweus juga menyatakan hal yang serupa bahwa *bullying* merupakan perilaku negatif yang memberikan dampak kepada seseorang sehingga membuat orang tersebut tidak nyaman atau terluka terluka dan biasanya terjadi secara berulang-ulang.²² Menurut Saifullah, *bullying* juga dapat digambarkan sebagai suatu tindakan dengan sengaja untuk menakut-nakuti atau mengintimidasi orang lain sehingga menimbulkan rasa takut pada korbannya.²³

Dari paparan diatas, dapat dikatakan bahwa *bullying* pada mahasiswa adalah suatu tindakan negatif baik berupa verbal, fisik maupun psikologis yang dilakukan secara sadar dan terjadi berulang-ulang oleh satu orang atau lebih terhadap orang lain yang lemah dan tidak memiliki kemampuan untuk membela dan melindungi dirinya sendiri yang mengakibatkan orang tersebut tidak nyaman, terluka, merasa takut dan terancam. Orang yang mem-*bully*

²⁰ Coloroso, Barbara Santi. *Stop Bullying! : Memutus Rantai Kekerasan Anak Prasekolah Hingga SMU*. (Jakarta : Serambi Ilmu, 2007)

²¹ Hertika Nanda Putri, dkk. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Bullying Pada Remaja*. Vol. 02, No. 02. 2015

²² Dan Olweus, *Bullying At School*, 9th edn (United Kingdom: Blackwell, 2004).

²³ Siti Chaoirani Umasugi, “*Hubungan antara Regulasi Emosi dan Religiulitas dengan Kecenderungan Perilaku Bullying pada Remaja*”. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 2013

biasanya adalah orang yang memiliki agresivitas tinggi dengan tujuan untuk menyakiti atau mengucilkan seseorang atas dasar kepuasan dan kesenangan sepihak.