

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Kemampuan Mengelola Emosi**

###### **a. Definisi**

Kemampuan mengelola emosi diri merupakan salah satu aspek kecerdasan emosional yang diungkapkan oleh Daniel Goleman. Dalam bukunya, Daniel Goleman mengatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan individu untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan dalam menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati, mengatur suasana hati agar beban stress tidak mempengaruhi kemampuan berpikir, berempati serta berdoa.<sup>18</sup> Kemampuan mengelola emosi diri merupakan kemampuan seseorang dalam menangani perasaannya agar dapat terungkap dengan tepat dan sesuai, menjaga agar emosi tidak dikeluarkan secara berlebihan. Menurut Hughes dalam bukunya yang berjudul “*Diversity Intelligence*”, beliau mengemukakan bahwa kemampuan mengelola emosi terdiri dari bagaimana seseorang menilai dan mengekspresikan emosi diri dan orang lain, mengatur emosi diri dan orang lain, serta menggunakan emosi dengan cara yang sesuai dengan kondisi (adaptif).<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Mengapa EQ Lebih Penting daripada IQ*, Terj., hal. 43.

<sup>19</sup> Claretha Hughes, *Diversity Intelligence*, New York: Palgrave Macmillan, 2016, hal. 22.

Menurut Fatimah, mengelola emosi memiliki arti menangani perasaan agar terungkap dengan tepat. Emosi dapat dikatakan berhasil dikelola jika seseorang tersebut mampu melepas kecemasan atau kemurungan dan bangkit kembali dengan cepat.<sup>20</sup> Apabila seseorang memiliki kualitas mengelola emosi yang baik, maka seseorang tersebut juga akan mendapatkan energi yang positif dalam dirinya. Begitu pula sebaliknya, jika seseorang memiliki kualitas yang rendah dalam mengelola emosi maka seseorang tersebut akan terus mendapatkan tekanan perasaan yang tidak menyenangkan seperti selalu merasa sedih, adanya kecemasan, dan lainnya.

Menurut Gross, kemampuan mengelola emosi adalah suatu proses individu dalam membentuk emosi dan mengetahui bagaimana mengekspresikannya.<sup>21</sup> Sedangkan menurut Mulati mengatakan kemampuan mengelola emosi adalah kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri.<sup>22</sup>

Berdasarkan pengertian yang telah dijabarkan diatas dapat diambil benang merah bahwa kemampuan mengelola emosi diri merupakan kemampuan dalam menangani emosi yang dirasakannya agar dapat terungkap dengan tepat dan wajar, sebagai upaya untuk

---

<sup>20</sup> Ida Triatnasari, "Hubungan antara Kemampuan Pengelolaan Emosi dengan Perilaku Agresif Peserta Didik", *Jurnal STKIP PGRI Sumatera Barat*, 2014, hal. 40.

<sup>21</sup> D James J. Gross, *Handbook of Emotion Regulation*. hal. 6.

<sup>22</sup> Triwik Sri Mulati, "Gambaran Kecerdasan Emosional Mahasiswa Prodi D-III Kebidanan dan Program Studi Sarjana Terapan Berlanjut Pendidikan Profesi Bidan", *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 5(1), 2020, hal. 50.

membangun kestabilan emosi dalam bersosialisasi atau membina hubungan dengan orang lain.

#### **b. Aspek-aspek Kemampuan Mengelola Emosi**

Menurut Goleman salah satu pilar kecerdasan emosional adalah pengelolaan emosi diri. Pengelolaan emosi ini meliputi tiga aspek utama, yaitu:<sup>23</sup>

##### **1. Mengekspresikan emosi dengan wajar.**

Emosi tidak seharusnya ditekan sepenuhnya, namun juga tidak boleh diekspresikan secara berlebihan. Individu yang sehat secara emosional mampu menyampaikan perasaannya dengan cara yang tepat, misalnya menyatakan marah dengan bahasa yang asertif, bukan agresif. Goleman menyebutkan bahwa pengendalian ekspresi emosi memungkinkan individu menjaga hubungan sosial yang sehat, serta menghindari kerusakan relasi yang disebabkan oleh luapan emosi sesaat.

##### **2. Mengatasi emosi.**

Kemampuan ini melibatkan keterampilan untuk menenangkan diri dari emosi negatif seperti kemarahan, kecewa, takut, dan sedih. Goleman menekankan bahwa individu yang cerdas secara emosional mampu keluar dari kesedihan lebih cepat, tidak berlarut-larut dalam stres, dan tahu bagaimana cara

---

<sup>23</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Mengapa EQ Lebih Penting daripada IQ*, Terj, hal. 58.

menenangkan pikiran saat mengalami konflik atau tekanan. Contoh perilaku ini dapat terlihat ketika seseorang mampu memilih diam dan menenangkan diri sebelum membalas ucapan yang menyakitkan, atau ketika individu memilih aktivitas positif untuk meredam emosi negatif seperti olahraga atau menulis jurnal.

### 3. Kemampuan beradaptasi.

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan untuk menyesuaikan diri secara emosional terhadap perubahan atau situasi baru. Dalam kehidupan sosial, sering kali individu menghadapi perbedaan pendapat, konflik peran, atau perubahan situasi secara mendadak. Individu yang mampu mengelola emosinya akan menunjukkan fleksibilitas, tidak mudah frustrasi, serta tetap menjaga ketenangan meskipun menghadapi tekanan. Menurut Goleman, adaptasi emosional sangat penting dalam menjaga kesehatan mental dan ketahanan psikologis dalam jangka panjang.

### **c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Mengelola Emosi**

Daniel Goleman menjelaskan bahwa kemampuan mengelola emosi tidak hanya ditentukan oleh faktor internal, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh pengalaman hidup dan lingkungan sosial. Berikut

beberapa faktor utama yang memengaruhi kemampuan mengelola emosi seseorang:<sup>24</sup>

1. Pola Asuh Orang Tua

Anak yang dibesarkan dalam lingkungan yang suportif, hangat, dan penuh perhatian cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih baik. Orang tua yang menjadi model dalam mengelola emosi akan memberikan contoh konkret bagaimana cara merespons emosi secara sehat.

2. Pengalaman Masa Kecil

Trauma, pengabaian emosional, atau konflik keluarga pada masa kecil dapat merusak kemampuan dasar dalam mengenali dan mengelola emosi. Sebaliknya, pengalaman positif seperti dukungan emosional yang konsisten dapat membentuk ketahanan emosional yang kuat.

3. Kematangan Neurologis dan Umur

Perkembangan sistem saraf pusat, terutama bagian otak seperti amigdala dan prefrontal cortex, turut menentukan kemampuan seseorang dalam mengatur respons emosional. Seiring bertambahnya usia dan pengalaman, kemampuan ini biasanya meningkat meskipun tidak merata pada setiap individu.

4. Lingkungan Sosial dan Budaya

Norma budaya memengaruhi cara individu diizinkan atau dilarang mengekspresikan emosi tertentu. Misalnya, dalam

---

<sup>24</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Mengapa EQ Lebih Penting daripada IQ*, Terj, hal. 236.

budaya tertentu ekspresi marah dianggap tidak sopan, sedangkan di budaya lain bisa dianggap wajar. Hal ini berdampak pada cara seseorang belajar untuk mengekspresikan dan mengatur emosinya.

#### 5. Pendidikan Emosional dan Pengalaman Belajar

Sekolah, teman sebaya, dan kegiatan sosial menjadi media belajar penting dalam mengembangkan keterampilan mengelola emosi. Individu yang mendapatkan pendidikan emosional sejak dini (melalui komunikasi terbuka, bimbingan guru/konselor) akan lebih siap menghadapi tantangan emosional di masa dewasa.

#### 6. Kondisi Fisik dan Psikologis

Kelelahan, sakit fisik, atau stres kronis dapat memperburuk kemampuan seseorang dalam mengelola emosi. Sebaliknya, gaya hidup sehat dan keseimbangan mental mendukung stabilitas emosi.

## 2. Asuhan Ayah dan Ibu

### a. Pengertian Pengasuhan

Pengasuhan adalah proses mendidik mengajarkan karakter, kontrol diri, dan membentuk tingkah laku yang diinginkan.<sup>25</sup> Keberhasilan keluarga dalam menerapkan konsep pengasuhan yang

---

<sup>25</sup> Muhammad Fadlillah dkk., *Pendidikan Karakter Anak Usia Dini: Konsep dan Aplikasinya dalam PAUD*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2013, hal. 43.

baik dan berkualitas sangat tergantung dari pola pengasuhan yang diterapkan oleh orang tua.

Pola asuh adalah serangkaian perilaku yang diterapkan oleh orang tua dalam membimbing, mengasuh, dan mendidik anak agar berkembang secara optimal dalam aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Menurut Gina Asri dkk, pola asuh merupakan kombinasi dari tanggapan orang tua terhadap kebutuhan anak dan harapan orang tua terhadap kemandirian anak.<sup>26</sup> Pola asuh yang diterapkan dalam keluarga akan membentuk kepribadian anak dan memengaruhi bagaimana ia merespons tekanan lingkungan, termasuk dalam hal mengelola emosi.

Pola asuh dapat didefinisikan sebagai pola interaksi antara anak dengan orang tuanya yang meliputi pemenuhan kebutuhan fisik (seperti makan, minum, dan lain-lain) dan kebutuhan psikologis (seperti rasa aman, kasih sayang, dan lain-lain), serta sosialisasi norma-norma yang berlaku di masyarakat agar anak dapat hidup selaras dengan lingkungannya. Dengan kata lain, pola asuh juga meliputi pola interaksi orang tua dengan anak dalam rangka membentuk kepribadian anak.<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup> Gina Asri, dkk., *Parenting: Pola Asuh Orangtua*, Yogyakarta: HEI Publishing, 2022, hal. 35.

<sup>27</sup> H. M. Ngewa, "Peran Orang Tua dalam Pengasuhan Anak," *EDUCHILD: Journal of Early Childhood Education*, 1(1), 2021, hal. 96–115.

## **b. Peran Ibu dalam Pengasuhan Anak**

Ibu merupakan sosok utama dalam pemenuhan kebutuhan emosional anak. Peran Ibu dalam pengasuhan sangat erat kaitannya dengan kelekatan emosional (*emotional bonding*) yang dibentuk sejak anak lahir. Dalam buku *Brain Based Parenting* oleh dr. Ayuwidia Ekaputri, dijelaskan bahwa hubungan emosional antara Ibu dan anak dapat secara langsung memengaruhi perkembangan regulasi emosi anak, terutama pada masa-masa awal pembentukan jalur neurologis di otak.<sup>28</sup>

Ibu yang responsif dan penuh kasih sayang akan memberikan rasa aman bagi anak untuk mengekspresikan emosinya tanpa rasa takut atau malu. Keamanan emosional ini penting agar anak dapat belajar memahami, menerima, dan mengelola emosinya sendiri secara sehat. Anak-anak yang diasuh oleh Ibu yang hadir secara emosional cenderung memiliki tingkat empati yang tinggi dan keterampilan sosial yang lebih baik. Kustiah Sunarty dalam bukunya, menyatakan bahwa Ibu yang menerapkan pola asuh demokratis akan mendorong anak untuk berpikir mandiri, belajar dari kesalahan, serta memiliki inisiatif dan tanggung jawab pribadi.<sup>29</sup> Hal ini menunjukkan bahwa peran Ibu bukan hanya sebagai penyangga, tetapi juga sebagai pembimbing utama dalam pengembangan karakter dan regulasi diri.

---

<sup>28</sup> Ayuwidia Ekaputri, *Brain-Based Parenting: Mendidik Anak Sesuai Tahapan Otak dan Emosi*, Yogyakarta: Bentang Pustaka, 2025, hal. 41.

<sup>29</sup> Kustiah Sunarty, *Pola Asuh Orangtua dan Kemandirian Anak*, Bandung: Refika Aditama, 2018, hal. 62.

### c. Peran Ayah dalam Pengasuhan Anak

Ayah sering kali diidentikkan dengan sosok yang memberikan struktur, kedisiplinan, dan tanggung jawab kepada anak. Dalam budaya Indonesia, menurut Mona Ratuliu, peran Ayah tidak hanya sebatas pencari nafkah, tetapi juga sebagai figur yang memberi contoh dalam membentuk karakter anak melalui kegiatan yang membangun kepercayaan diri dan ketangguhan.<sup>30</sup>

Ayah juga berperan sebagai model dalam pengendalian emosi. Kegiatan bersama seperti bermain, berdiskusi ringan, hingga bercerita, menjadi sarana penting bagi Ayah dalam membangun kedekatan emosional yang kokoh. Keterlibatan ini berkontribusi pada perkembangan kontrol diri dan keberanian anak, terutama ketika menghadapi tekanan sosial dan akademik. Gina Asri dkk., Ayah yang menerapkan pola asuh demokratis cenderung membesarkan anak yang mandiri, mampu menyampaikan pendapat dengan baik, serta tangguh dalam menghadapi tekanan.<sup>31</sup> Ayah dengan pendekatan ini cenderung tidak otoriter, melainkan mendorong anak untuk berpikir kritis dan memahami konsekuensi perilakunya.

---

<sup>30</sup> Mona Ratuliu, *Parentthink: Menjadi Orang Tua yang Berpikir*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2015, hal. 47.

<sup>31</sup> Gina Asri, dkk., *Parenting: Pola Asuh Orangtua*, Yogyakarta: HEI Publishing, 2022, hal. 35.

#### d. Indikasi Ideal Asuhan Ibu dan Ayah

Pengasuhan yang ideal adalah pengasuhan kolaboratif, di mana Ayah dan Ibu menjalankan perannya secara seimbang. Menurut Goleman, kemampuan anak dalam mengelola emosi sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan dan komunikasi di dalam keluarga, khususnya dari orang tua sebagai figur utama dalam pembelajaran emos.<sup>32</sup>

1. Ibu berperan utama dalam memberikan dukungan emosional dan pengasuhan afektif.
2. Ayah memberikan struktur, arahan, dan keteladanan dalam pengambilan keputusan.
3. Keduanya bersama-sama membentuk lingkungan emosional yang stabil yang sangat penting bagi perkembangan mengelola emosi anak.

### B. Kerangka Teoritis

Kemampuan mengelola emosi merupakan salah satu aspek utama dari kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman.<sup>33</sup> Kemampuan ini memungkinkan individu untuk mengendalikan dorongan emosional, menenangkan diri, dan menghadapi tekanan sosial serta akademik secara adaptif. Kemampuan mengelola emosi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor

---

<sup>32</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Mengapa EQ Lebih Penting daripada IQ*, Terj., hal. 58

<sup>33</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Mengapa EQ Lebih Penting daripada IQ*, terj., hal. 61-63.

internal seperti kesadaran diri dan kematangan kognitif, tetapi juga oleh pola pengasuhan orang tua sejak masa kanak-kanak.

Dalam konteks pernikahan jarak jauh (*long distance marriage*), pengasuhan anak biasanya didominasi oleh salah satu orang tua, yaitu Ayah atau Ibu. Dominasi pengasuhan ini menciptakan pengalaman emosional yang berbeda bagi anak, yang pada gilirannya dapat memengaruhi keterampilan mengelola emosinya.

Penelitian oleh Khusnia dkk. menunjukkan bahwa pola asuh Ayah dan Ibu sama-sama berpengaruh terhadap kecerdasan emosional anak, namun keterlibatan keduanya secara seimbang memberikan hasil yang lebih optimal.<sup>34</sup> Penelitian Nasution dkk. juga menekankan bahwa mahasiswa yang mendapat pola asuh demokratis dari orang tuanya cenderung memiliki kestabilan emosi yang lebih baik.<sup>35</sup> Nurlaeliah dan Saloko menyatakan bahwa pola asuh yang suportif dan responsif mampu meningkatkan kemampuan mengelola emosi peserta didik.<sup>36</sup>

Selain itu, Mardhana mengungkapkan bahwa anak yang dibesarkan oleh Ibu cenderung memiliki kecerdasan emosional lebih tinggi dalam aspek ekspresi perasaan, sedangkan anak dari pengasuhan Ayah lebih unggul dalam ketegasan dan kemandirian.<sup>37</sup> Hasil ini diperkuat oleh studi oleh Putri dan Yuentie yang menekankan bahwa Ayah memiliki

---

<sup>34</sup> A. Khusnia, C. Saptarini, M. Anggrilia, S. Farhanah, D. K. Putri, & T. D. Kusuma, *Perbedaan Pola Asuh Ayah dan Ibu terhadap Kecerdasan Emosional Anak*, hal. 22-30.

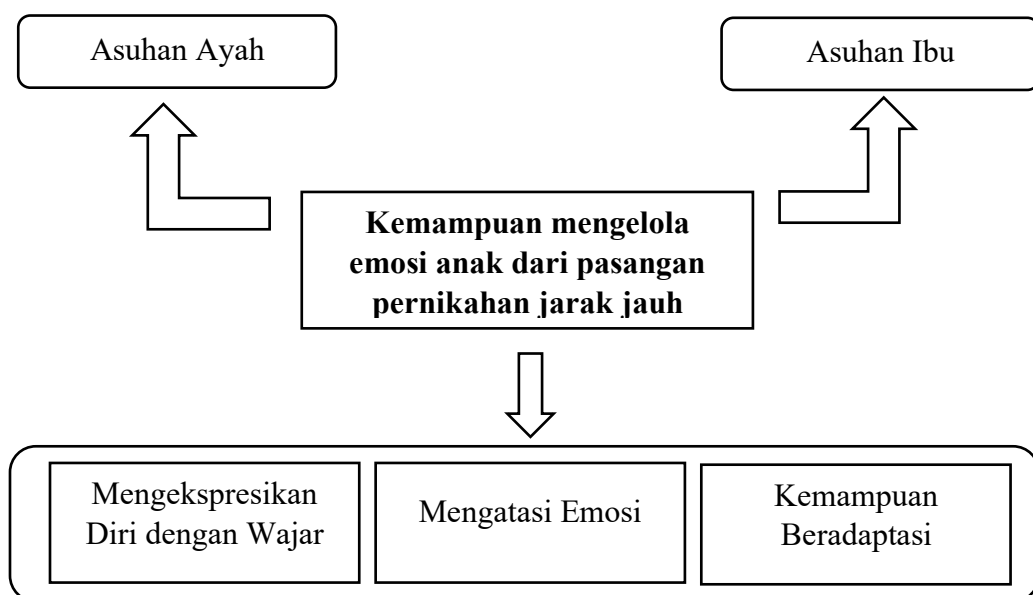
<sup>35</sup> N. A. Nasution, J. Arihta, S. E. B. Bangun, & N. Cahyani, *Perbedaan Kecerdasan Emosional ditinjau dari Pola Asuh Orang Tua Mahasiswa*, hal. 45-52.

<sup>36</sup> N. Nurlaeliah & A. Saloko, *Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Kemampuan Mengelola Emosi Siswa*, hal. 67-75.

<sup>37</sup> D. Mardhana, *Pengaruh Pola Asuh Ayah dan Ibu terhadap Kecerdasan Emosional Anak*, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2025, hal. 31-40.

kecenderungan untuk menekankan aspek disiplin dan kontrol diri, meski terkadang kurang memberi ruang bagi ekspresi emosional anak.<sup>38</sup>

Dengan mempertimbangkan teori Goleman dan temuan lima penelitian terdahulu tersebut, dapat diasumsikan bahwa perbedaan dominasi pengasuhan Ayah atau Ibu akan menciptakan perbedaan pula dalam kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi. Secara ringkas kerangka teoritis pada penelitian ini ditunjukkan dalam bagan berikut ini:



### C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah estimasi mengenai suatu fenomena atau dugaan sementara terhadap suatu masalah yang umumnya terjadi, atau kesimpulan awal tentang hubungan antara dua variabel. Secara statistik, hipotesis adalah suatu pernyataan atau dugaan mengenai parameter populasi yang akan diuji

<sup>38</sup> R. A. Putri & Y. Yuentie, *Kecerdasan Emosional Anak ditinjau dari Pola Asuh Ayah dan Ibu*, Jurnal Psikologi Islam, 2022, hal. 88-95.

kebenarannya berdasarkan data yang diperoleh dari sampel penelitian. Penelitian ini dilakukan dengan hipotesis yang akan dibuat sebagai berikut:

1. Hipotesis alternative ( $H_a$ ): Terdapat perbedaan kemampuan mengelola emosi mahasiswa berdasarkan dominasi asuhan Ayah atau Ibu dalam keluarga pernikahan jarak jauh (Studi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah angkatan 2021 IAIN Kediri).
2. Hipotesis nol ( $H_0$ ): Tidak terdapat perbedaan kemampuan mengelola emosi mahasiswa berdasarkan dominasi asuhan Ayah atau Ibu dalam keluarga pernikahan jarak jauh (Studi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah angkatan 2021 IAIN Kediri).

Hipotesis ini didasarkan pada bukti empiris bahwa gaya pengasuhan Ayah dan Ibu dapat membentuk karakter emosi yang berbeda. Ayah cenderung menekankan ketegasan dan pengendalian diri,<sup>39</sup> sementara Ibu lebih dominan dalam ekspresi dan pengasuhan afektif yang berorientasi empati.<sup>40</sup> Temuan-temuan tersebut mendukung dugaan adanya perbedaan dalam aspek kemampuan mengelola emosi yang dimiliki mahasiswa, tergantung pada dominasi pola asuh yang mereka terima.

---

<sup>39</sup> R. A. Putri & Y. Yuentie, *Kecerdasan Emosional Anak ditinjau dari Pola Asuh Ayah dan Ibu*, hal. 88-95.

<sup>40</sup> D. Mardhana, *Pengaruh Pola Asuh Ayah dan Ibu terhadap Kecerdasan Emosional Anak*, hal. 31-40.