

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Regulasi Emosi

1. Pengertian Emosi

Ivan Nyklicek mengatakan bahwa emosi adalah fenomena dasar dari fungsi manusia, biasanya memiliki adaptasi nilai untuk meningkatkan efektivitas dalam mengejar tujuan dalam arti luas. Pada tingkatan antarindividu, emosi membantu memberi tahu orang lain tentang emosi yang mendasari serta maksud dari perilaku. Pertukaran informasi tersebut bagi antar orang sangat penting untuk hubungan manusia, karena sebagai penentu dalam tolak ukur sosial dan kesejahteraan psikologis.¹⁵

Kemudian Rachele S. Albin juga mengatakan bahwa emosi merupakan perasaan yang kita alami yaitu berupa sedih, gembira, kecewa, semangat, marah, benci, cinta dan lain-lainnya. Emosi yang telah disebutkan dapat mempengaruhi bagaimana kita berpikir mengenai perasaan dan bagaimana kita bertindak.¹⁶

Emosi umumnya merupakan hasil dari penilaian peristiwa. Bergantung pada hasil penilaian, serangkaian tanggapan terkoordinasi

¹⁵ Ivan Nyklicek, et. al., *"Hanbook of Emotion Regulation an Well Being"*, (New York London: Springer, 2011), 1-2.

¹⁶ Rachele Semmel Albin, *"Emosi: Bagaimana Cara Mengenal, Menerima dan Mengarahkannya"*, (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2006), 11.

yang melibatkan perilaku dan sistem fisiologis yang di picu. Dengan demikian, emosi memicu kecenderungan tindakan tertentu dan diperlukan dukungan fisiologis, kemudian memfasilitasi tindakan terbuka baik secara positif atau negatif.¹⁷

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa emosi merupakan proses perubahan fisiologis seseorang melalui reaksi penilaian yang positif maupun negatif terhadap rangsangan dari luar atau dalam diri seseorang.

2. Pengertian Regulasi Emosi

Gros mengatakan bahwa regulasi emosi merupakan strategi yang dilakukan untuk memelihara, menaikkan atau menurunkan perasaan, perilaku, dan respons fisiologis secara sadar maupun tidak sadar.¹⁸ Thompson Mayer juga mengatakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan mengontrol emosi dan perilaku sebagai cara mengekspresikan emosi agar sesuai dengan lingkungan di sekitarnya. Sehingga regulasi emosi ini mempunyai kemampuan merespons proses-proses ekstrinsik dan intrinsik untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi yang intensif dan menetap untuk mencapai suatu tujuan.¹⁹

¹⁷Ivan Nyklicek, et. al., *Hanbook of Emotion Regulation an Well Being*, 2.

¹⁸ Ahyani Radhiani Fitri, "Regulasi Emosi Odapus (Orang dengan Lupus atau *Systemic Lupus Erythematosus*)", *Jurnal Psikologi*, 1 (Juni, 2012), 2.

¹⁹Thompson Mayer, "*Hanbook of Emotion Regulation*", (<https://www.researchgate.net/publication/285501515> di akses pada tanggal 29 Agustus 2019), 250.

Kemudian menurut Hwang, regulasi emosi ini dilakukan untuk mencakup emosi positif atau negatif. Regulasi emosi ini dilakukan individu sebagai sebuah proses pengaturan pengalaman emosional untuk mencapai keinginan sosial dan respons fisik serta psikologis yang tepat terhadap permintaan intrinsik dan ekstrinsik.²⁰ Dengan adanya regulasi emosi ini diharapkan individu dapat mengekspresikan emosi yang dilakukan baik secara lisan maupun tulisan sehingga dapat membantu meningkatkan kesehatan, kesejahteraan psikologis dan fungsi fisik pada seseorang saat menghadapi peristiwa traumatis dalam hidupnya dan membantu mengatasi distress psikologis.²¹

Kemampuan dalam memikirkan emosi dapat juga meningkatkan kemampuan untuk menguasainya. Ketika merasakan getaran-getaran emosi tetapi kita sudah mempunyai bermacam-macam pilihan untuk menanggapi. Kita menjadi mengerti apa penyebab dari emosi tadi dengan lebih baik, sehingga kita dapat memutuskan untuk memendam perasaan tersebut, atau mengungkapkannya bahkan apakah perlu kita menangis, marah dan lain sebagainya.²²

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan proses dimana individu mampu memonitor, mengevaluasi, memodifikasi emosional serta mengekspresikan emosi tersebut secara otomatis atau dikendalikan secara sadar atau tidak sadar untuk mencapai sebuah tujuan.

²⁰ *Ibid.*

²¹ Ahyani Radhiani Fitri, *Regulasi Emosi Odapus*, 63.

²² Rachele Semmele Albin, "*Emosi: Bagaimana Cara Mengenal*", 13.

3. Proses regulasi emosi

Menurut James J. Dan Gross ada lima proses regulasi emosi, penjelasannya adalah sebagai berikut:²³

- a. *Situasion selection* (Pemilihan situasi), yaitu pemilihan situasi dengan tindakan yang diambil untuk mendekati atau menghindari orang, tempat atau situasi tertentu dari dampak emosional seseorang.
- b. *Situasion modification* (Modifikasi situasi), yaitu modifikasi situasi dengan upaya untuk mengubah situasi atau lingkungan sesuai yang diinginkan sehingga dapat mengubah dampak emosional.
- c. *Attentional deployment* (Terbukanya perhatian), yaitu situasi dimana individu mengetahui pengaruhnya terhadap emosi sehingga individu lebih memilih untuk mengalihkan perhatian daripada harus terbawa dengan emosinya.
- d. *Cognitive change* (Perubahan kognitif), yaitu individu dapat menilai sesuatu yang terjadi dengan merubah emosi secara signifikan dengan melakukan perubahan terhadap cara berpikir tentang situasi itu sendiri.
- e. *Modulation of Respons* (Penyesuaian respons), yaitu penyesuaian respons individu yang dapat dilakukan dengan membuat perubahan pada respons emosi yang berfokus untuk mempengaruhi atau mengatur fisiologis dan pengalaman emosi.

²³ James J. dan Gross, "*Hanbook of Emotion Regulation*", (New York London: The Guilford Press, 2007), 11-15.

4. Faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi

Ada tiga faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, penjelasannya adalah sebagai berikut:²⁴

a. Hubungan antara orang tua dan anak

Menurut Rice, *affect* yang berhubungan dengan emosi atau perasaan yang ada di antara keluarga bisa bersifat positif ataupun negatif. *Affect* yang positif antara anggota keluarga menunjukkan pada hubungan yang digolongkan pada hubungan yang digolongkan pada emosi seperti kehangatan, kasih sayang, cinta, dan sensitivitas.

b. Umur dan jenis kelamin

Menurut Salovey dan Sluyter 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

Menurut Salovey dan Sluyter 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.

²⁴ M. Nisfiannoor dan Yuni Kartika, "Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya pada Remaja", *Jurnal Psikologi*, 2 (Desember, 2004), 165.

B. Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA)

1. Pengertian HIV/AIDS dan ODHA

HIV merupakan singkatan dari *Human Immunodeficiency Virus* yaitu sebuah virus yang menyerang sistem kekebalan tubuh. Sedangkan AIDS adalah *Acquired Immune Deficiency Syndrome* merupakan sekumpulan penyakit yang timbul setelah adanya virus HIV yang menyerang kekebalan tubuh selama lima atau sepuluh tahun atau lebih. Hal itu terjadi karena sistem kekebalan tubuh melemah sehingga satu atau dua penyakit timbul, bahkan beberapa penyakit bisa lebih berat dari biasanya.²⁵

Sedangkan ODHA atau Orang Dengan HIV/AIDS merupakan “Orang yang hidup dengan HIV/AIDS”, pernyataan tersebut merupakan pengertian bahwa orang tersebut terinfeksi virus HIV dan hidup dengan virus tersebut.²⁶ Jadi, dalam istilahnya penamaan ODHA diberikan kepada orang yang mempunyai HIV/AIDS didalam tubuhnya.

2. Cara Penularan HIV/AIDS

HIV/AIDS dapat ditemukan dalam cairan tubuh seperti darah, air mani, cairan alat kelamin serta air susu ibu (ASI). Sehingga HIV/AIDS berpotensi menular melalui:²⁷

- a. Berhubungan seks yang memungkinkan penyebab masuknya cairan darah, air mani atau alat kelamin dari orang yang terinfeksi HIV/AIDS masuk ke orang yang belum terinfeksi.

²⁵ Suzana Murni, et. al., *Hidup dengan HIV-AIDS* (Jakarta: Yayasan Spiritia, 2016), 6.

²⁶ *Ibid*

²⁷ *Ibid.* 23

- b. Memakai jarum suntik secara bergantian dengan orang yang terinfeksi HIV.
- c. Menerima transfusi darah dari donor orang yang terinfeksi HIV.
- d. Ibu yang terinfeksi HIV melahirkan seorang bayi (tanpa adanya terapi pengobatan ARV).
- e. Dan lain-lain sebagainya.

Namun, penularan tersebut tidak akan terjadi jika virus tidak memenuhi syarat sebagai berikut:²⁸

- a. Adanya pintu masuk, yaitu terbukanya jalan untuk virus tersebut dapat masuk ke dalam tubuh orang yang belum terinfeksi.
- b. Adanya pintu keluar, yaitu keluarnya virus tersebut dari orang yang terinfeksi HIV/AIDS.
- c. Virus tersebut mencukupi, yaitu virus tidak akan tertular jika kapasitasnya tidak mencukupi untuk menyerang tubuh orang yang belum terinfeksi.
- d. Virus itu hidup, yaitu sebagai contoh darah yang sudah keluar dari tubuh kita dapat bertahan hidup selama kurang lebih dua jam saja.

3. Cara Pencegahan HIV/AIDS

HIV/AIDS dapat dicegah dengan beberapa cara sebagai berikut:²⁹

- a. Absensi seks, jika belum menikah pencegahan ini saat dianjurkan dalam pencegahan virus HIV atau pun penyakit IMS (Infeksi Menular Seksual)

²⁸ *Ibid.* 24

²⁹ Suzana Murni, et. al., *Hidup dengan HIV-AIDS*. 25.

- b. Berperilaku setia, hal ini dilakukan untuk menghindari orang-orang yang tidak kita ketahui berpotensi untuk menularkan virus HIV.
- c. Memakai alat pengaman (kondom), memakai alat pengaman yang benar secara efektif dapat mencegah tertularnya virus HIV.
- d. Tidak narkoba, salah satu penyebaran virus HIV adalah menggunakan jarum suntik secara berganti-gantian.

C. Lelaki Seks Lelaki (LSL)

1. Pengertian Lelaki Seks Lelaki (LSL)

Departemen Kesehatan menjelaskan bahwa LSL (Lelaki Seks Lelaki) adalah setiap laki-laki yang memiliki perilaku dalam hubungan seks dengan laki-laki, dan tidak dibatasi pada orientasi seksual tertentu.³⁰ Istilah perilaku seks sendiri telah ada dalam literatur HIV pada tahun 1990, dan diciptakan istilah LSL pada tahun 1994. Saat itu, penamaan LSL dilakukan untuk mengatasi adanya stigma untuk identitas gay dan lesbian, sehingga perilaku seks dengan laki-laki dinamakan dengan LSL atau Lelaki Seks Lelaki sebagai pemrograman untuk kesehatan.³¹

Perilaku seksual sebagai LSL tidak memperhitungkan identitas gay atau biseksual karena mereka hanya mempunyai perilaku seks dengan laki-laki. Menurut Idham dkk, laki-laki yang heteroseksual memutuskan berhubungan seksual dengan laki-laki lain dengan orientasi

³⁰ Idham Latif, et.al., "Faktor Internal dan Eksternal yang Mempengaruhi Perilaku Seksual Lelaki Seks Lelaki Dengan Lelaki (LSL) Pada Remaja di Kabupaten Indramayu", *Jurnal Kesehatan*, 2, (Juli, 2018), 2.

³¹ Rebecca M, et. al., "The Trouble With "MSM" and "WSW": Erasure of the Sexual-Minority Person in Public Health Discourse", *American Journal of Public Health*, 7 (Juli, 2015), 1144.

homoseksual, merupakan laki-laki yang mempunyai kondisi psikis tidak baik seperti dalam masa pencarian anggota keluarga, sedang tidak harmonis dan keluarga atau istri, dan ketika membutuhkan rasa kasih sayang dari lelaki dewasa akibat tidak memiliki orang tua lengkap sejak lahir.³²

Jadi, istilah LSL (Lelaki Seks Lelaki) merupakan penamaan dalam program kesehatan HIV/AIDS tanpa melihat identitas seksual orang terkait. Istilah itu di gunakan bagi orang-orang yang terkena virus HIV melalui seks laki-laki dengan laki-laki.

³² Idham Latif, et.al., *Faktor Internal dan Eksternal*, 2.