

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Regulasi Emosi

##### 1. Pengertian Regulasi Emosi

Menurut Reivich dan Shatte, regulasi emosi merupakan suatu cara agar tetap tenang di bawah tekanan. Lebih jelas lagi, Reivich dan Shatte mengemukakan bahwa ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*) merupakan dua hal penting dari sebuah regulasi emosi bagaimana seorang individu dapat mengelola emosinya menggunakan dua keterampilan tersebut.<sup>1</sup>

Thompson Mayer juga mengatakan bahwa regulasi emosi merupakan bagaimana seseorang mengontrol emosi dan perilaku sebagai cara mengekspresikan emosi agar sesuai dengan lingkungan di sekitarnya. 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.<sup>2</sup>

Menurut Gross, regulasi emosi merupakan bagaimana cara individu tersebut mempengaruhi emosi yang dimiliki, bagaimana cara mereka akan merasakan dan mengungkapkan perasaan emosi tersebut. Dampak positif akan didapatkan oleh individu yang melakukan regulasi emosi agar berguna bagi tingkah laku, kesehatan fisik, dan yang utama kesehatan psikologisnya.<sup>3</sup> Regulasi

---

<sup>1</sup> Nanda Diti Ellisyani dan Kiki Cahaya Setiawan, "Regulasi Emosi Pada Korban Bullying di SMA Muhammadiyah 2 Palembang", *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, Vol.2 No.1, (2016), 54.

<sup>2</sup> Thompson Mayer, "Hanbook of Emotion Regulation", <https://www.researchgate.net/publication/285501515>, di akses pada tanggal 05 September 2021), 250.

<sup>3</sup> Tyas Diana Uswatun Hasanah dan Erlina Listyani Widuri, "Regulasi Emosi Pada Ibu Single Parent". *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol.2 No.1, (2014), 87-88.

emosi adalah strategi kesadaran dan ketidaksadaran yang dimiliki pada diri seseorang agar bagian emosi lainnya yang meliputi perasaan dan perilaku dapat dipelihara dan diturunkan.<sup>4</sup>

Gross dan Munoz menjelaskan bahwa faktor penting dalam membentuk kesejahteraan adalah dengan cara meregulasi emosi. Dalam literatur populer, praktik psikologis klinis dan penelitian ilmiah, regulasi emosi sangat penting untuk menyesuaikan diri, dan regulasi emosi yang kurang optimal akan mengakibatkan konsekuensi yang merugikan termasuk kesejahteraan yang buruk.<sup>5</sup>

Berdasarkan uraian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan pengendalian emosi untuk mengelola emosi yang tepat agar mendapatkan keseimbangan emosional yang lebih baik.

## **2. Proses Regulasi Emosi**

Menurut Gross, regulasi emosi memiliki lima proses, yaitu:

### *a. Situation Selection*

Metode regulasi emosi yang paling berwawasan ke depan adalah seleksi situasional. Jenis regulasi emosi ini melibatkan pengambilan tindakan yang membuat kita lebih mungkin mengurangi dalam situasi dimana kita berharap untuk memperoleh emosi yang diinginkan atau tidak dibutuhkan.

### *b. Situation Modification*

---

<sup>4</sup> Yulia Fitriani dan Asmadi Alsa, "Relaksasi Autogenik Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa SMP", *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, Vol.1 No.3, (2015), 149-162.

<sup>5</sup> Ivan Nyklicek, Ad Vingerhoets, dan Marcel Zeelenberg, *Emotion Regulation and Well Being* (London: Acid-Free Paper, 2011), 2.

Upaya-upaya yang secara langsung mengubah situasi dan dampak emosional yang muncul merupakan bentuk regulasi emosi yang ampuh. Dengan kondisi anak-anak yang lebih mudah untuk berubah dibandingkan orang dewasa, modifikasi situasi dapat mencakup petunjuk verbal untuk membantu pemecahan masalah atau situasi-situasi yang berpotensi membangkitkan emosi.

c. *Attention Deployment*

Pemilihan situasi dan modifikasi situasi membantu membentuk situasi individu. Bagaimana cara individu untuk mengalihkan perhatiannya dari situasi tidak menyenangkan agar tidak menimbulkan emosi yang berlebihan.

d. *Cognitive Change*

Perubahan kognitif mengacu pada perubahan cara seseorang menilai situasi yang terjadi saat ini guna melakukan perubahan atas pentingnya emosional, seperti mengubah cara berpikir tentang situasi yang terjadi atau tentang daya tampung untuk mengelola tuntutan yang ditimbulkannya. Selain itu, bagaimana cara individu untuk melakukan evaluasi kembali berbagai situasi dengan merubah pola pikir menjadi lebih baik lagi.

e. *Response Modulation*

Modulasi respons terjadi di akhir proses generatif emosi setelah kecenderungan respons dimulai. Modulasi respon mengacu pada respon fisiologis, pengalaman, atau perilaku secara langsung. Hal ini

menentukan bagaimana cara individu mengatur dan menampilkan respon agar tidak berlebihan.

Latihan dalam mengontrol emosi dapat dimanfaatkan untuk meminimalisir aspek fisiologis dan pengalaman dari berbagai bentuk emosi negatif atau efek rokok, alkohol, dan obat-obatan. Bahkan, makanan juga dapat digunakan untuk mengubah pengalaman emosi.<sup>6</sup>

### **3. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi**

Menurut Gross dan John, sebagian pergeseran terkait usia dalam regulasi emosi harus diharapkan karena perubahan faktor kontekstual. Mungkin pada dewasa awal akan lebih banyak penekanan daripada dewasa nanti, misalnya di lingkungan pekerjaan. Bertambahnya usia menunjukkan bahwa berbagai bentuk regulasi emosi individu akan lebih meningkatkan pengalaman hidup.<sup>7</sup>

Menurut Salovey dan Sluyter, faktor lain yang mempengaruhi regulasi emosi adalah sebagai berikut:

a. Hubungan antara orang tua dan anak

Menurut Salovey dan Sluyter bahwa orang tua yang mengajarkan ekspresi emosi yang baik dan benar pada anak akan memiliki anak-anak yang bersifat empatik dan perasaan yang lebih emosional. Hubungan orang tua dan anak sangat penting untuk perkembangan masa remaja yang ingin dimengerti apa yang dirasakan.

b. Umur dan jenis kelamin

---

<sup>6</sup> Ibid, 11-15.

<sup>7</sup> Ibid, 19.

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

c. Hubungan Interpersonal

Menurut Salovey dan Sluyter, hubungan interpersonal dan individual juga ikut mempengaruhi regulasi emosi. Keduanya saling mempengaruhi sehingga emosi meningkat jika individu ingin mencapai suatu tujuan berinteraksi dengan individu dan lingkungan lainnya.<sup>8</sup>

## **B. Remaja**

### **1. Pengertian Remaja**

Anna Freud berpendapat bahwa pada masa remaja adalah masa dimana masa remaja mengalami perkembangan yang meliputi perubahan-perubahan pada perkembangan psikoseksual dan adanya perubahan yang berhubungan dengan orang tua dan cita-cita mereka dimana cita-cita merupakan salah satu proses dimana pembentukan orientasi masa depan.<sup>9</sup>

Badan Kesehatan Dunia (WHO) memberikan pandangan mengenai remaja secara konseptual. Ada tiga kriteria yang dikemukakan oleh WHO mengenai remaja (psikologis, biologis, dan sosial ekonomi), yaitu:

- a. Seseorang yang mengalami perkembangan psikologis dan adanya tanda dari anak-anak menjadi dewasa.

---

<sup>8</sup> M. Nisfiannoor dan Yuni Kartika, "Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya pada Remaja", *Jurnal Psikologi*, Vol.2 No.2, (2004), 165.

<sup>9</sup> Khamim Zarkasih Saputro, "Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja", *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, Vol17 No.1, (2017), 25-32.

- b. Seseorang yang memberikan perkembangan saat kali pertama, ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai ia mencapai kematangan seksual.
- c. Terjadinya perubahan dan ketergantungan sosial ekonomi pada keadaan yang lebih mandiri dari keadaan sebelumnya.<sup>10</sup>

## **2. Macam-macam Remaja**

Menurut Gunarsa dan Mappiare, masa remaja awal dibedakan menjadi tiga, yakni:

- a. Masa Remaja Awal

Masa remaja awal ini biasanya dimulai duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang biasanya memiliki emosi yang tidak stabil dan gampang emosional. Pada tahap ini, remaja biasanya memunculkan berbagai masalah seperti membolos, berbohong kepada orang tua, bahkan berkelahi.

- b. Masa Remaja Madya (Pertengahan)

Masa remaja ini biasanya duduk di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA). Remaja pada tahap ini biasanya memiliki ciri-ciri yang cenderung mencintai diri sendiri, berada pada posisi keresahan dan kebingungan, memiliki keinginan untuk mencoba hal baru yang belum pernah dilakukan, dan keinginan menjelajah ke alam sekitar yang lebih luas.

- c. Masa Remaja Akhir

---

<sup>10</sup> Ibid, 25.

Masa remaja akhir ini memiliki ciri-ciri aspek pada psikis dan fisiknya mulai stabil, lebih matang dalam menghadapi masalah, ketenangan emosional bertambah, lebih mampu menguasai perasaan, dan memiliki pandangan ke depan yang lebih baik.<sup>11</sup>

### **3. Macam Kebutuhan Pada Remaja**

Kebutuhan-kebutuhan pada masa remaja menurut Edward yaitu:

- a. Kebutuhan untuk mencapai sesuatu hal yang diinginkan.
- b. Kebutuhan untuk menjadi pemimpin nampak dan ingin terkenal.
- c. Kebutuhan untuk mendapatkan suatu penghargaan.
- d. Kebutuhan untuk menentukan sikap yang ingin dilakukan sesuai dengan keinginannya.
- e. Kebutuhan untuk menentukan persahabatan.
- f. Kebutuhan ingin berempati.
- g. Kebutuhan untuk mencari bantuan.
- h. Keinginan menguasai tetapi ia tidak ingin dikuasai.
- i. Merasa dirinya sendiri rendah.
- j. Kebutuhan untuk bergaul dengan lawan jenis.
- k. Adanya sikap untuk mengkritik orang lain.<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup> Ibid, 29.

<sup>12</sup> Ibid, 31.

## **C. Pendidikan Militer**

### **1. Pendidikan Militer**

Pendidikan militer merupakan suatu bentuk pendidikan yang penting bagi militer Indonesia untuk dapat berkembang dari sisi pertahanan negaranya sekaligus mentalitasnya. Dalam mempertahankan keamanan negara, Indonesia membentuk kelompok militer yang terdiri dari orang-orang yang terpilih untuk melakukan pertempuran. Namun, pada dasarnya masuk di dunia militer ini membutuhkan perjuangan yang sangat tinggi karena melihat pesaing dan jumlah *recruitmen* yang diambil tidaklah signifikan di setiap pembukaan *recruitmen*.<sup>13</sup>

Pendidikan militer di Bintara TNI-AL menawarkan pelatihan ilmu kemiliteran dan ilmu akademi sebagai penunjang profesi. Komando Pembinaan Doktrin Pendidikan dan Latihan TNI Angkatan Laut (Kodiklatal) merupakan lembaga terbesar TNI AL dalam membuka pendidikan bagi pemuda-pemudi terbaik bangsa dalam program Pendidikan Pertama Bintara (Dikmaba). Pembukaan pendidikan tersebut dilaksanakan di Lapangan Samudera Pusat Latihan Pendidikan Dasar Militer (Puslatdiksarmil) Juanda Sidoarjo dan dipimpin langsung oleh Dankodiklatal Laksamana Madya TNI Nurhidayat.<sup>14</sup>

### **2. Tes Pantukhir Pusat**

Sidang pantukhir merupakan kesempatan untuk mengikuti seleksi secara ketat, cermat, dan teliti untuk mendapatkan calon-calon prajurit TNI AL terbaik bangsa guna mengisi struktur TNI AL. Diharapkan TNI AL akan semakin

---

<sup>13</sup> Amiruddin Aziz, "Perbedaan Tingkat Komitmen Organisasi Ditinjau dari Tipe Kepribadian Pada TNI AD Daerah Militer V Brawijaya", (Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016),.

<sup>14</sup> <https://kodiklatal.tnial.mil.id/?hal=ShowBerita&id=3097>, diakses pada tanggal 10 Juli 2021.



profesional, efektif, efisien dan berkualitas dimasa yang akan datang.<sup>15</sup> Jika pada sidang pantukhir peserta gagal, maka ia akan mengulang tes tersebut dari awal.

---

<sup>15</sup> “TNI Angkatan Laut”, <https://www.tnial.mil.id/berita/9203/Danlantamal-XIV-Pimpin-Sidang-Pantukhir-Daerah-Sorong-Khusus-Pengawak-Kapal-Perang-Republik-Indonesia-Tahun-2020/>, diakses tanggal 16 Februari 2021.