

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Berdasarkan kamus besar bahasa Indonesia (2002), regulasi diartikan sebagai pengaturan. Sedangkan emosi, didefinisikan sebagai perasaan atau afeksi yang timbul ketika seseorang sedang berada dalam suatu keadaan atau suatu interaksi yang dianggap penting olehnya, terutama well-being dirinya (Campos, dkk, dalam Santrock, 2002).

Berdasarkan pandangan fungsional, regulasi emosi dilihat sebagai proses yang melihat pengambilan inisiatif, mempertahankan dan mengatur atau memodulasi rangsangan emosi agar dapat mencapai tujuan-tujuan individu dan memfasilitasi fungsi sosial yang adaptif (Thompson dalam Feng, dkk, 2009).

GreenBerg (2002) regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkap emosi yang terdapat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Menurut Bosse (2007), individu dikatakan memiliki regulasi emosi yang baik jika individu tersebut mampu membuat strategi respon emosi dengan tepat.

Definisi regulasi emosi lain muncul dari Diamond & Aspinwall (2003) yang berarti reaksi emosi mengacu pada proses internal dan melewati proses transaksional dimana individu secara sadar atau tidak

sadar mengatur satu atau lebih komponen dari emosi, dengan memodifikasi baik itu dari pengalaman, perilaku, ekspresi atau dari situasi yang mendatangkan emosi.

Gross (1999) mendefinisikan regulasi emosi sebagai cara individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Fredrickson (1998) regulasi emosi meliputi pengurangan emosi atau menghentikan emosi, terkadang juga termasuk meregulasi emosi yang meningkat.

Kemampuan meregulasi emosi merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan emosional. Menurut Calkins & Hill (Gross, 2007), proses regulasi emosi merupakan perilaku-perilaku, kemampuan dan strategi, baik secara disadari atau tidak, secara otomatis atau sengaja diusahakan, yang dipersiapkan untuk memodulasi, mencegah dan meningkatkan pengalaman dan ekspresi emosi. Mereka juga melihat dimensi dari kereaktifan emosi sebagai bagian dari proses regulasi emosi.

Sejalan dengan teori tersebut, Eisenberg, dkk (2004) mendefinisikan regulasi emosi sebagai dari pengambilan inisiatif, mempertahankan, memodulasi atau mengubah suatu peristiwa, intensitas atau durasi pada tahapan perasaan internal dan tujuan-tujuan, proses fisiologis yang terkait dengan emosi dan perilaku-perilaku yang muncul bersamaan atau seiring dengan emosi. Cole, dkk (Feng, dkk, 2009) menjelaskan bahwa sebagian peneliti melihat regulasi emosi sebagai

perubahan dalam intensitas dan valensi emosi yang tidak bergantung pada aktivitas emosi.

Menurut Vanden Bos (2007) regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk memodulasi emosi atau mengatur emosi. Teknik regulasi emosi yang didasari mencangkup belajar menafsirkan situasi secara berbeda untuk mengelola situasi-situasi tersebut menjadi lebih baik, mengubah target emosi (misal marah), dengan cara yang memungkinkan untuk memberikan hasil yang lebih positif dan menggali bagaimana perbedaan perilaku dapat digunakan dalam melayani kondisi emosional tertentu. Regulasi emosi biasanya berkembang sepanjang rentang kehidupan. Gottman dan Katz (Wilson, 1999) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan untuk mencegah perilaku yang tidak sesuai terkait dengan pengaruh negatif atau positif yang kuat, menenangkan berbagai rangsangan fisik individual yang disebabkan oleh pengaruh kuat, memfokuskan perhatian dan mengatur individu untuk mengkoordinasi tindakan dalam upaya mencapai tujuan eksternal.

Garnefski dkk, (2001) regulasi emosi secara kognitif adalah suatu cara kognitif untuk mengelola informasi yang dapat menimbulkan suatu kondisi emosi tertentu, dan merupakan bagian kognitif dari coping. Terdapat Sembilan strategi dari regulasi emosi secara kognitif menurut Garnefski, Kraij, dan Spinhoven (2001) tersebut yaitu: (1) *Self blame*, yaitu pola pikir menyalahkan diri sendiri atas peristiwa negatif yang dialaminya. (2) *Acceptance* yaitu pola pikir menerima atau pasrah terhadap keadaan

yang menyimpannya. (3) *Rumination atau focus on thought* yaitu pola pikir yang berpusat pada pemikiran atau perasaan terhadap peristiwa negatif yang dialaminya. (4) *Positive refocusing* yaitu pola pikir untuk memilih memikirkan hal-hal yang menyenangkan dibandingkan memikirkan peristiwa negatif tersebut. (5) *Refocus on planning* yaitu pola pikir tentang apa yang akan dilakukan dan bagaimana mengatasi peristiwa negatif yang menyimpannya. (6) *Positive reappraisal* yaitu pemikiran mengenai manfaat yang dapat diambil atau hikmah dari peristiwa yang dialaminya. (7) *Putting into perspective* yaitu pola pikir untuk menganggap serius peristiwa yang dialaminya, atau menekankan relativitas makna dari peristiwa negatif yang telah dialaminya dibandingkan dengan kejadian lainnya. (8) *Catastrophizing* yaitu pemikiran bahwa peristiwa negatif yang menyimpannya merupakan suatu yang sangat buruk dan mungkin yang terburuk yang terjadi. (9) *Blaming others* yaitu pola pikir menyalahkan orang lain atas peristiwa yang dialaminya.

Setiap strategi tersebut mencerminkan apa yang ada dalam pikiran saat mengalami peristiwa negatif. Peristiwa negatif merupakan peristiwa yang penuh dengan tekanan. Menurut Stanbusy dan Gunnar (Burgess, 2006) situasi dan kondisi yang penuh tekanan berpotensi menimbulkan emosi-emosi yang negatif, disitulah seseorang membutuhkan regulasi emosi untuk meredam emosi negatif dalam dirinya. Sebagai contoh seorang anak remaja yang tertekan melihat orang tuanya bertengkar dihadapannya. Situasi tersebut mengharuskan anak remaja tersebut untuk

dapat meregulasi emosinya agar tidak terbawa dalam konflik dengan orang tuanya. Menyadari bahwa peristiwa dianggap menekan atau tidak tergantung penilaian kognitif individu mengenai peristiwa tersebut, maka peristiwa negatif dapat dimengerti sebagai peristiwa yang dapat mengurangi kesejahteraan individu dan individu merasa perlu untuk melakukan upaya meregulasi emosi untuk mengatasi, mengurangi atau menghilangkan emosi-emosi negatif yang dirasakan individu tersebut.

Berdasarkan penjabaran di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan pengontrolan emosi yang tampak maupun tidak tampak melalui pemantauan, pengevaluasian, dan pemodifikasi reaksi-reaksi emosi yang sesuai untuk mencapai keseimbangan emosi.

2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Ada sembilan strategi regulasi emosi yang dikemukakan oleh Garnefski, dkk (2001). Kesembilan strategi tersebut yaitu :

a. Menyalahkan Diri Sendiri (*Self-Blame*)

Merupakan suatu strategi dimana individu menyalahkan dirinya sendiri mengenai peristiwa hidupnya, terutama peristiwa negatif.

b. Menyalahkan Orang Lain (*Other-Blame*)

Merupakan suatu strategi dimana individu menyalahkan orang lain atau lingkungannya atas peristiwa yang dialaminya, terutama peristiwa negatif.

c. Pemusatan Pikiran (*Rumination of Focus or Thought*)

Individu memusatkan pikirannya pada emosi-emosi negatif yang timbul atau peristiwa negatif yang dialami, sehingga pemikiran individu sepenuhnya tercurah terhadap hal negatif yang dialami.

d. Berpikir yang Terburuk (*Catastrophizing*)

Menggunakan strategi pemikiran bahwa hal-hal negatif atau peristiwa negatif yang terjadi pada diri individu merupakan sesuatu yang sangat buruk atau bahkan paling buruk.

e. Membandingkan Permasalahan (*Putting into Perspective*)

Individu membandingkan satu masalah dengan masalah lain yang sama-sama melibatkan emosi, kemudian mempersepsikan masalah-masalah yang terjadi dalam hidupnya tersebut.

f. Memikirkan Hal Positif (*Positive Refocusing*)

Individu memikirkan hal-hal atau kemungkinan-kemungkinan yang menyenangkan di balik masalah yang dihadapinya, sehingga tidak terfokus pada dampak dan emosi negatif dari suatu masalah.

g. Pemaknaan Positif (*Positive Reappraisal*)

Memaknai masalah yang dialami individu secara positif, sehingga terhindar dari pemikiran-pemikiran irasional yang bisa menyebabkan berbagai masalah.

h. Penerimaan (*Acceptance*)

Menerima semua peristiwa di dalam hidup, termasuk peristiwa negatif sebagai pelajaran untuk kehidupan yang lebih baik lagi, bukan menyesalinya.

i. Perencanaan (*Refocus on Planning*)

Pola pikir tentang apa yang akan dilakukan dan bagaimana mengatasi peristiwa negatif yang menyimpannya.

Greenberg (2002) menjelaskan bahwa ada empat konsep mengenal ketrampilan regulasi emosi, yaitu :

a. Ketrampilan mengenal emosi

Ketrampilan mengenal emosi merupakan suatu kemampuan untuk mengidentifikasi, menjelaskan dan memberi label dari emosi yang dialami, tidak hanya sebatas mengenali adanya perasaan positif ataupun negatif saja. Ghom (2003) menambahkan individu yang memiliki kemampuan mengenal emosi dengan baik, akan mampu memberikan reaksi emosi yang tepat dan pada akhirnya dapat terhindar dari keadaan distress psikologi.

b. Kemampuan mengekspresikan emosi

Ketrampilan mengekspresikan emosi adalah kemampuan individu untuk mengungkapkan perasaannya, baik positif maupun negatif kepada orang lain. Ekspresi emosi ini bias dilakukan secara lisan maupun tulisan. Gross (2007) menambahkan bahwa ekspresi emosi adalah kemampuan mengungkapkan kebutuhan yang berhubungan

dengan perasaan tersebut. Aspek pengungkapan emosi terdiri dari dua hal yaitu pengungkapan emosi terhadap orang lain atau yang ada disekitarnya dan pengungkapan emosi terhadap diri sendiri.

c. Ketrampilan mengelola emosi

Ketrampilan mengelola emosi adalah kemampuan individu untuk menjaga emosi di dalam dirinya dan mencoba mengendalikan serta merasionalisasikan emosi tersebut, terutama pada saat diekspresikan. Schafer (2000) menyatakan bahwa salah satu teknik untuk mengelola emosi adalah dengan melakukan relaksasi pernapasan yang dikombinasikan dengan relaksasi otot progresif.

d. Ketrampilan mengubah emosi negative menjadi emosi positif

Ketrampilan mengubah emosi negatif menjadi positif adalah kemampuan individu untuk menilai dan bertanggung jawab terhadap emosi-emosi yang dirasakannya sehingga individu tersebut dapat membuat keputusan yang tepat dalam kehidupannya sehari-hari.

Thompson (Mawardah, 2012) ada tiga aspek dari regulasi emosi, yaitu:

1) 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 dan menyadari proses yang terjadi dalam dirinya, perasaannya, pikirannya dan latar belakang dari tindakannya secara keseluruhan. Kemampuan ini terkait dengan kemampuan individu untuk dapat

terhubung dengan emosinya, pikirannya, sehingga individu tersebut dapat memaknai serta dapat mengenali setiap emosi yang dirasakan.

2) 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. Mengevaluasi adalah mengelola dan menyeimbangkan emosi yang dialami, sehingga terhindar dari pengaruh emosi negatif yang biasa muncul pikiran-pikiran yang irasional.

3) 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. Modifikasi emosi merupakan suatu cara dalam merubah emosi sehingga dapat memotivasi dirinya untuk dapat terhindar dari keadaan yang negatif (seperti cemas, marah, dan putus asa) sehingga dengan keadaan yang demikian dapat menumbuhkan rasa optimis dalam menjalankan kehidupannya, sehingga menjadi lebih baik.

Kesimpulannya, dalam penelitian ini aspek-aspek yang digunakan mengacu pada pendapat dari Garnefski, dkk (2001) yang menjelaskan bahwa ada sembilan strategi regulasi emosi yaitu *Self blame, Acceptance, Rumination* atau *focus on thought, Positive*

refocusing, Refocus on planning, Positive reappraisal, Putting into perspective, Catastrophizing, Blaming other.

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Thompson, dkk (Gross, 2008) menyatakan bahwa regulasi emosi dibagi menjadi dua yaitu :

a. Faktor Intrinsik

Faktor intrinsik yang mempengaruhi regulasi emosi seseorang yaitu :

1) Temperamen anak

Temperamen merupakan karakteristik individu yang muncul sejak lahir dan relatif menetap pada individu. Perbedaan temperamen yang dimiliki individu menunjukkan perbedaan kemampuan dalam melakukan pengaturan respon emosional terhadap situasi tertentu.

2) Sistem saraf dan fisiologis yang mendukung dan berkaitan dengan proses pengaturan emosi.

Perbedaan kematangan sistem pendukung biologis sebagai landasan untuk meningkatkan kemampuan emosional dan regulasi perilaku, dimana hal tersebut telah diobservasi sepanjang masa anak-anak. Anak dengan usia lebih tua memiliki kemampuan emosional yang lebih baik dibandingkan dengan anak yang lebih muda. Kematangan sistem saraf parasimpatik juga berperan terhadap regulasi emosi dalam keadaan gelisah, aktifitas motorik dan emosi (Porges dalam Gross, 2008).

b. Faktor Ekstrinsik

Sedangkan faktor-faktor ekstrinsik dari regulasi emosi meliputi bentuk pengasuhan dan sosialisasi respon-respon emosi serta hubungan yang berkembang antara anak dan pengasuh sebagai konsekuensi dari interaksi yang penting.

1) Pengasuhan (*caregiving*)

Bentuk pengasuhan orangtua menjadi hal yang penting bagi proses perkembangan regulasi emosi. Interaksi dengan orang tua, dalam konteks emosi, mengajarkan anak bahwa penggunaan strategi tertentu dimungkinkan berguna untuk mengurangi rangsangan emosional dibandingkan dengan strategi lainnya (Sroufe dalam Gross, 2008). Pengasuhan orangtua yang mendukung akan membantu anak dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosinya.

2) Hubungan kelekatan (*attachment*)

Proses kelekatan sering diasosiasikan dengan konteks emosional dan mempersiapkan fungsi regulasi emosi secara spesifik, sehingga terdapat kemungkinan bahwa hal tersebut sebagai kontribusi terhadap kemampuan regulasi emosi diri yang berkembang selama masa anak-anak (Calkins & Hill, dalam Gross, 2008). Hubungan kelekatan yang aman memberikan anak rasa aman dan nyaman untuk mengekspresikan perasaan positif dan negatif, berbeda dengan kelekatan yang tidak aman.

Menurut Brener dan Salovey (Salovey & Skuffer, 1997) terdapat beberapa hal yang mempengaruhi strategi regulasi emosi, yaitu:

1) Usia

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa seiring berjalannya usia, semakin dewasa individu semakin adaptif strategi regulasi emosi yang digunakan (Gross, Richards, & John, 2004).

2) Jender atau Jenis kelamin

Penelitian yang dilakukan oleh Karista (2005) memperlihatkan bahwa perbedaan jender atau jenis kelamin juga berhubungan dengan perbedaan strategi regulasi emosi yang digunakan. Karista menemukan bahwa laki-laki dewasa muda lebih banyak menyalahkan diri sendiri saat meregulasi emosinya, sedangkan perempuan dewasa mulai menyalahkan orang lain.

3) Pola Asuh

Polas asuh orangtua dalam mensosialitaskan perasaan dan pikiran mengenai emosi kepada anaknya (Gottman, Kayz, & Hooven dalam Gross, Richards, & John, 2004), pada akhirnya akan mempengaruhi adaptif atau tidaknya strategi regulasi emosi yang digunakan oleh anak mereka (Gross, Richards, & John, 2004).

4) Pengetahuan mengenai emosi

Pengetahuan mengenai emosi berhubungan dengan bagaimana orangtua memperkenalkan emosi-emosi tertentu kepada anaknya. Orangtua yang mengajarkan anaknya mengenai emosi yang ia rasakan

dan memberikan label terhadap emosi yang dirasakan oleh orang lain, akan dapat membantu mereka untuk melakukan regulasi emosi secara lebih adaptif (Brenner & Salovey dalam Salovey & Skufter, 1997)

5) Perbedaan Individual

Adanya perbedaan individual dalam meregulasi emosi, menurut Gross (dalam Pervin, John, & Robbins, 1999), dipengaruhi oleh tujuan, frekuensi, dan kemampuan individu. Tujuan individu dalam meregulasi emosinya dipengaruhi oleh perbedaan individu dalam hal penggantian dari pengalaman emosi, ekspresi, dan respons fisiologis dalam situasi tertentu. Frekuensi merujuk pada seberapa sering individu menggunakan strategi-strategi tertentu dalam meregulasi emosinya, sedangkan kemampuan individu berhubungan dengan sejauh mana tingkah laku meregulasi emosi yang dilakukan individu dapat ditampilkan kepada lingkungan. Sejalan dengan yang dinyatakan oleh Gross (dalam Pervin, John, & Robbins, 1999), Garnefski dan Kraaij (2006) juga menyatakan adanya perbedaan individual dalam penggunaan strategi regulasi emosi secara kognitif, walaupun kapasitas regulasi emosi secara kognitif, walaupun kapasitas regulasi emosi secara kognitif adalah hal yang umum dimiliki oleh setiap individu.

Berdasarkan beberapa faktor yang telah dijelaskan diatas, peneliti mengacu pada faktor dari Thompson, dkk (Gross, 2008) yang menyatakan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik.

B. Konflik Orang Tua

1. Pengertian Konflik Orang Tua

Konflik dapat terjadi dalam setiap hubungan manusia, karena dua individu tidak selalu dapat setuju pada segala hal sepanjang waktu. Konflik antar individu dapat muncul ketika motif, tujuan, keyakinan, pendapat, atau perilaku individu terganggu atau bertentangan dengan individu lainnya (Miller, 2009). Menurut Robinson (2009), konflik orangtua disebut juga sebagai konflik perkawinan merujuk pada perbedaan pendapat, perdebatan, dan perselisihan yang terjadi antara orang tua.

Menurut undang-undang RI nomor 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan Pasal 1, perkawinan adalah ikatan lahir dan batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga atau rumah tangga yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa. Perkawinan merupakan suatu peristiwa sangat penting dalam kehidupan manusia. Dasar-dasar perkawinan dibentuk oleh unsur-unsur alami dari kehidupan manusia itu sendiri yang meliputi kebutuhan dan fungsi biologis, melahirkan keturunan, kebutuhan akan kasih sayang dan persaudaraan, memelihara keturunan tersebut menjadi anggota-anggota masyarakat yang sempurna (Titik & Trianto, 2007).

Pasangan suami istri yang terdiri dari seorang pria dan wanita yang membentuk rumah tangga atau keluarga dalam suatu ikatan perkawinan

pada dasarnya merupakan naluri manusia sebagai makhluk sosial guna melangsungkan kehidupannya (Lodewik, 2012). Ikatan perkawinan merupakan unsur pokok dalam pembentukan keluarga yang harmonis dan penuh rasa cinta kasih. Seorang pria dan wanita yang merupakan pribadi yang berbeda dan dulunya bebas tanpa ikatan hukum, namun setelah perkawinan menjadi terikat lahir batin sebagai suami istri. Tidak hanya sebagai sarana membangun ikatan, namun perkawinan juga merupakan landasan natural bagi berkembangnya konflik (Sadarjoen, 2005).

Coser (Anogara, 1992) menyatakan bahwa konflik selalu ada di tempat kehidupan bersama, bahkan dalam hubungan yang sempurna sekalipun konflik tidak akan pernah dapat dihindari dan konflik akan semakin meningkat dalam hubungan yang serius. Demikian pula halnya dengan kehidupan perkawinan.

Perselisihan, pertentangan, dan konflik dalam suatu rumah tangga merupakan sesuatu yang terkadang tidak bisa dihindari, tetapi harus dihadapi. Meskipun ada kalanya suami atau istri telah berusaha untuk menghindari adanya konflik dan lebih memilih untuk mengalah daripada berkonfrontasi, namun konflik akan tetap hadir dalam perkawinan (Sadarjoen, 2005). Hal ini karena dalam suatu perkawinan dapat menyatukan dua pribadi yang unik dengan membawa sistem keyakinan masing-masing berdasarkan latar belakang budaya serta pengalaman yang berbeda. Perbedaan tersebut perlu disesuaikan untuk membentuk sistem keyakinan baru bagi kehidupan perkawinan mereka. Proses inilah yang

seringkali menimbulkan ketegangan, ditambah lagi dengan sejumlah perubahan yang harus mereka hadapi, misalnya perubahan kondisi hidup, perubahan kebiasaan atau perubahan kegiatan sosial.

Menurut Johnson (Supratiknya, 1995) konflik adalah situasi dimana tindakan salah satu pihak berakibat menghalangi, menghambat, atau mengganggu tindakan pihak lain endati unsur konflik selalu terdapat setiap bentuk hubungan antar pribadi, pada umumnya masyarakat memandang konflik sebagai keadaan yang harus dihindari karena konflik dianggap sebagai faktor yang merusak hubungan.

Orangtua adalah orang yang telah melahirkan kita yaitu ibu dan bapak. Ibu dan bapak selain telah melahirkan kita ke dunia ini juga yang mengasuh dan yang telah membimbing anaknya dengan cara memberikan contoh baik dalam menjali kehidupannya (Djamarah, 2004). Persepsi terhadap konflik perkawinan orangtua merupakan suatu proses penerimaan, pemahaman, dan pengalaman yang telah lalu yang berkaitan erat dengan konflik perkawinan orangtua, dan merupakan proses input sehingga masuk dalam pola pikir. Apabila menghadapi suatu masalah maka perilaku yang dimunculkan akan cenderung sama dengan yang diperbuat oleh orangtuanya (Widyaningsih, 2000). Hal ini merupakan hasil dari modeling, dan juga adanya tuntutan yang berkaitan dengan kemampuan sosialnya.

Menurut Adler (Merrim, 2008) individu belajar tentang kehidupan rumah tangga dan gambaran ideal tentang pasangan lawan jenis melalui

orangtua mereka. Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Wellerstrein (Merrim, 2008) persepsi yang dibentuk oleh anak bisa saja membuat anak untuk berusaha lebih baik dari pada orangtuanya. Sebaliknya Wellerstrein juga mengatakan bahwa persepsi terhadap pernikahan tersebut juga dapat membuat anak jadi skeptis terhadap pernikahan.

Menurut Srey, Konflik dalam perkawinan terjadi dikarenakan masing-masing individu membawa kebutuhan, keinginan, dan latar belakang yang unik dan berbeda (Mawaddah, 2012).

Sadarjoen (2005) menyatakan bahwa konflik perkawinan adalah konflik yang melibatkan pasangan suami istri di mana konflik tersebut memberikan efek atau pengaruh yang signifikan terhadap relasi kedua pasangan. Lebih lanjut Sadarjoen (2005) menyatakan bahwa konflik tersebut muncul karena adanya persepsi-persepsi, harapan-harapan yang berbeda serta ditunjang oleh keberadaan latar belakang, kebutuhan-kebutuhan dan nilai-nilai yang mereka anut sebelum memutuskan untuk menjalin ikatan perkawinan.

Finchman (Mawaddah, 2012) mendefinisikan konflik perkawinan sebagai keadaan suami istri yang sedang menghadapi masalah dalam perkawinannya dan hal tersebut nampak dalam perilaku mereka yang cenderung kurang harmonis ketika sedang menghadapi konflik.

Berdasarkan beberapa teori di atas maka dapat disimpulkan bahwa konflik orang tua adalah perselisihan atau pertentangan terhadap motif, tujuan, keyakinan, pendapat, atau perilaku yang terjadi diantara orang tua

yang dapat menyebabkan satu atau keduanya merasakan ketegangan emosional, dan menampilkan respon-respon emosi seperti kemarahan.

2. **Aspek-Aspek Konflik Orang Tua**

Aspek-aspek persepsi terhadap konflik orangtua menurut Wellerstrein (Merrim, 2008), yaitu :

a. Pengetahuan

Pengetahuan yang dimaksud berupa pengetahuan yang dimiliki individu mengenai pernikahan dan konflik-konfliknya. Pengetahuan ini didapatkan dari masa lalu dan perasaan terhadap pernikahan.

b. Harapan

Selain individu mempunyai satu set pandangan terhadap pernikahan, individu juga memiliki pengharapan terhadap pernikahannya sendiri, seperti apa pernikahan itu seharusnya dan apa yang harus dilakukan dalam pernikahan.

c. Penilaian

Penilaian adalah kesimpulan individu terhadap pernikahan yang didasarkan pada bagaimana pernikahan tersebut memenuhi pengharapan individu terhadap pernikahan.

Menurut Grych, dkk (1992) aspek-aspek konflik orang tua adalah sebagai berikut :

a. Dimensi marital konflik

Dimensi marital konflik menjelaskan bagaimana anak menggambarkan konflik yang terjadi pada orangtua mereka

berdasarkan sudut pandang dan panca indera mereka. Dimensi marital konflik terdiri dari 4 indikator, yaitu :

(1) Frekuensi (*Frequency*)

Merupakan kuantitas konflik dalam satu periode yang dilihat dan didengar oleh anak (Chapman, 1997).

(2) Intensitas (*Intensity*)

Menjelaskan tingkat emosionalitas dan kehebatan dalam mengekspresikan konflik.

(3) Penyelesaian masalah (*Resolution*)

Menjelaskan tingkat pengambilan keputusan dan penyelesaian konflik dan perdebatan dilakukan secara damai dan memuaskan masing-masing pihak (Chapman, 1997).

(4) Isi konflik (*content*)

Menjelaskan topik yang terjadi dalam konflik apakah berhubungan dengan anak atau merupakan masalah diantara suami dan istri.

b. *Child reaction*

Child reaction atau reaksi anak menjelaskan bagaimana reaksi dan persepsi anak terhadap konflik yang terjadi pada orangtua mereka. Dimensi *Child reaction* terdiri dari empat indikator, yaitu :

(1) Menyalahkan diri sendiri (*Self-Blame*)

Menjelaskan apakah anak menyalahkan diri mereka sendiri sebagai penyebab terjadinya konflik yang terjadi dalam perkawinan orang tuanya (Bickham & Fiese, 1997)

(2) Perasaan terancam (*Perceived Threat*)

Menjelaskan perasaan takut dan cemas anak akan konflik yang dapat meluas dan ketakutan anak apabila ia terlibat dalam konflik dan mendapat dampaknya.

(3) Kemampuan Coping (*Coping Efficacy*)

Menjelaskan bagaimana kemampuan anak untuk coping secara emosional (*emotion-focused coping*) seperti bagaimana ia dapat mengurangi kecemasannya dan rasa tidak nyamannya apabila orangtuanya sedang berkonflik, serta menjelaskan kemampuan anak untuk membuat suasana diantara kedua orangtuanya menjadi nyaman (*problem-focused coping*) (Grych, 1992).

(4) Stabilitas (*Stability*)

Menjelaskan bagaimana penggambaran anak mengenai penyebab terjadinya konflik yang terjadi di antara kedua orangtuanya secara umum.

c. *Stressfulness*

Menjelaskan bagaimana konflik yang terjadi pada perkawinan orangtua mempengaruhi anak dan hubungannya dengan orangtua. Dimensi ini memiliki satu indikator yaitu *triangulation*

atau hubungan segitiga. Dimensi *triangulation* ini menjelaskan bagaimana anak terlibat dalam konflik tersebut, apakah anak memihak salah satu diantara mereka atau menjadi penengah dalam konflik tersebut (Grych dkk, 1992).

Aspek-aspek konflik orang tua yang dikemukakan oleh Gottman dan Declaire (Meizera, 2008) yaitu:

a. Terjadinya kekerasan fisik pada pasangan

Terjadinya kekerasan fisik ditandai dengan adanya perilaku yang menunjukkan kekerasan fisik dari salah satu pasangan kepada pasangannya atau kedua pasangan tersebut menunjukkan kekerasan fisik. Contohnya menampar pasangannya atau saling memukul.

b. Pelontaran kekerasan secara verbal

Pelontaran kekerasan secara verbal ditandai dengan adanya perilaku yang menunjukkan penghinaan, kecaman atau ancaman yang dilontarkan oleh salah satu pasangan kepada pasangannya atau kedua-duanya saling menyerang secara verbal yang berakibat menyakiti atau melukai perasaan pasangannya saat konflik terjadi.

c. Sikap bertahan

Sikap bertahan sebagai bentuk upaya membela diri saat konflik terjadi atau upaya mempertahankan diri atas serangan umpatan dari pasangannya. Sikap ini bisa terjadi secara verbal dan non verbal. Contohnya sikap secara verbal, yaitu dengan sikap yang keras kepala

dan menggunakan logika, individu berusaha mempertahankan pendapatnya dan merasa pendapatnyalah yang paling benar.

d. Menarik diri dari interaksi pasangannya.

Menarik diri dari interaksi pasangannya, yaitu perilaku yang menunjukkan penghindaran dengan pasangannya dan biasanya pasangannya menunjukkan perilaku diam seribu bahasa daripada melontarkan kekecewaan terhadap pasangannya.

Berdasarkan dari pendapat ahli terkait aspek yang konflik suami istri peneliti mengacu pada pendapat dari Grych, dkk (1992).

C. Hubungan Antara Konflik Orang Tua dan Regulasi Emosi Remaja

Manusia mengalami tahapan-tahapan perkembangan dalam kehidupannya. Salah satu tahapan yang dilewati yaitu masa kanak-kanak. Anak-anak cenderung memiliki karakteristik yang energik, alami, kreatif, dan memiliki keinginan untuk berekspresi dengan lingkungannya. Periode perkembangan pada masa anak-anak yaitu periode prakelahiran (*prenatal period*), masa bayi (*infancy*), masa awal anak-anak (*early childhood*) dan masa pertengahan serta akhir anak-anak (*middle and late childhood*). Pada masa anak-anak, kemampuan dalam menyalurkan emosi sangat beragam terutama pada masa akhir anak-anak. Bahkan yang paling menonjol dimiliki oleh anak-anak dan remaja bermasalah adalah bahwa pada umumnya mereka mengalami kesulitan dalam pengaturan emosi mereka (Santrock, 2002).

Kehidupan emosional pada anak-anak usia akhir berbeda dengan kehidupan emosional pada masa-masa bayi, masa remaja, maupun masa dewasa. Hal ini dikarenakan setiap manusia mengalami perubahan dalam setiap perkembangan emosi. Beberapa perubahan yang penting dalam perkembangan emosi pada masa anak-anak akhir yaitu peningkatan kemampuan untuk memahami emosi kompleks, misalnya kebanggaan dan rasa malu. Emosi-emosi ini menjadi lebih terinternalisasi (*self generated*) dan terintegrasi dengan tanggung jawab personal; peningkatan pemahaman bahwa mungkin saja seseorang mengalami dari satu emosi dalam situasi tertentu; peningkatan kecenderungan untuk lebih mempertimbangkan kejadian-kejadian yang menyebabkan emosi tertentu; peningkatan kemampuan untuk menekan atau menutupi reaksi emosional yang negatif; dan penggunaan strategi personal untuk mengalihkan perasaan tertentu seperti mengalihkan atensi atau pikiran ketika mengalami emosi tertentu (Santrock, 2002),

Regulasi emosi merupakan suatu cara yang dapat digunakan seseorang untuk mengontrol emosi negatif dalam diri mereka. Gross (1999) mendefinisikan regulasi emosi sebagai cara individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut.

Garnefski dkk, (2001) regulasi emosi secara kognitif adalah suatu cara kognitif untuk mengelola informasi yang dapat menimbulkan suatu kondisi emosi tertentu, dan merupakan bagian kognitif dari coping.

Terdapat Sembilan strategi dari regulasi emosi secara kognitif menurut Garnefski, Kraij, dan Spinhoven (2001) tersebut yaitu: (1) *Self blame*, yaitu pola pikir menyalahkan diri sendiri atas peristiwa negatif yang dialaminya. (2) *Acceptance* yaitu pola pikir menerima atau pasrah terhadap keadaan yang menimpanya. (3) *Rumination atau focus on thought* yaitu pola pikir yang berpusat pada pemikiran atau perasaan terhadap peristiwa negatif yang dialaminya. (4) *Positive refocusing* yaitu pola pikir untuk memilih memikirkan hal-hal yang menyenangkan dibandingkan memikirkan peristiwa negatif tersebut. (5) *Refocus on planning* yaitu pola pikir tentang apa yang akan dilakukan dan bagaimana mengatasi peristiwa negatif yang menimpanya. (6) *Positive reappraisal* yaitu pemikiran mengenai manfaat yang dapat diambil atau hikmah dari peristiwa yang dialaminya. (7) *Putting into perspective* yaitu pola pikir untuk menganggap serius peristiwa yang dialaminya, atau menekankan relativitas makna dari peristiwa negatif yang telah dialaminya dibandingkan dengan kejadian lainnya. (8) *Catastrophizing* yaitu pemikiran bahwa peristiwa negatif yang menimpanya merupakan suatu yang sangat buruk dan mungkin yang terburuk yang terjadi. (9) *Blaming others* yaitu pola pikir menyalahkan orang lain atas peristiwa yang dialaminya.

Menurut Brener dan Salovey (Salovey & Skuffer, 1997) terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi strategi regulasi emosi yaitu jenis kelamin, pola asuh, pengetahuan mengenai emosi, dan perbedaan individual. Salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi

kemampuan regulasi emosi yaitu bentuk interaksi sosial dengan lingkungan keluarga, dimana keluarga merupakan awal mula terbentuknya suatu interaksi pada anak. Hal ini sesuai dengan penjelasan Hurlock (1999) mengenai keluarga, bahwa keluarga merupakan bagian yang paling penting dari jaringan sosial anak, sebab anggota keluarga merupakan lingkungan pertama anak dan orang yang paling penting selama tahun-tahun formatif awal. Sejalan dengan penjelasan Thompson (Santrock, 2002) bahwa orangtua adalah pihak yang dapat membantu anak mengatur emosi mereka. Kemampuan regulasi anak bergantung pada bagaimana bentuk hubungan yang terjalin antara orang tua dan anak. Hubungan yang terjalin baik antara anak dengan orang tua, maka akan memberi kesempatan bagi anak untuk belajar mengenai kehidupan emosi mereka. Orang tua memberi pengalaman kepada anak melalui sikap, tingkah laku, dan perkataan dalam menggali emosi diri sendiri dan orang lain, mengatur emosi negatif dan bagaimana menghadapi suatu emosi. Mendukung hal itu, hampir semua penelitian menyatakan bahwa sikap, pengasuhan, dan kondisi orangtua secara langsung atau tidak langsung akan mempengaruhi kemampuan pengendalian emosi anak (Santrock, 2002) .

Kemampuan regulasi emosi tidak dapat muncul dengan sendirinya atau dibawa sejak lahir . Kemampuan tersebut terbentuk karena berbagai faktor selama perkembangan anak, baik faktor dari dalam diri individu (intrinsik) dan faktor dari luar diri individu (ekstrinsik). Faktor ekstrinsik yang paling berpengaruh adalah lingkungan pengasuhan, terutama dari

orang tua (Fox dan Calkins, 2003). Menurut Morris dkk (2007) terdapat tiga proses utama yang mendasari bagaimana orangtua dapat mempengaruhi regulasi emosi anaknya. Salah satu prosesnya melalui iklim emosional yang dimiliki orangtunya yang dipengaruhi oleh hubungan perkawinan (Morris dkk, 2007).

Kualitas hubungan perkawinan dapat terkikis oleh adanya konflik (Grych dan Fincham, 2001). Konflik orang tua yang terbuka dapat diamati dan dipersepsikan oleh anak sehingga dapat menimbulkan dampak pada regulasi emosi anak. Hal ini didukung oleh pernyataan Fincham dkk (dalam Gong, 2013) bahwa konflik orang tua dapat mempengaruhi dan merubah kemampuan regulasi emosi anak, yang mana dampaknya dapat meluas hingga anak memasuki masa *emerging adult*. Berdasarkan hal tersebut, konflik orang tua yang dipersepsikan oleh anak mungkin dapat berkaitan dengan cara anak meregulasi emosinya.

Kebahagiaan merupakan hal utama yang menjadi tujuan dan sangat diharapkan dari sebuah perkawinan. Namun untuk mencapai suatu kebahagiaan perkawinan bukanlah sesuatu hal yang mudah karena kebahagiaan perkawinan akan tercapai apabila pasangan suami istri memiliki kualitas interaksi perkawinan yang tinggi. Dalam suatu perkawinan terkadang apa yang diharapkan oleh masing-masing individu tidak sesuai dengan kenyataannya setelah individu tersebut menjalani bahtera rumah tangga.

Rumah tangga semakin hari semakin kompleks dan pasangan suami istri dituntut untuk menghadapi kondisi tersebut dengan segenap upaya yang bisa dikerahkan oleh kedua belah pihak. Konflik yang timbul dari upaya penyelesaian masalah ketika tidak terpecahkan dan terselesaikan akan mengganggu dan mengakibatkan ketidakharmonisan dalam hubungan suami istri tersebut. Realitas di masyarakat menunjukkan bahwa tidak semua pasangan suami istri memiliki pola hubungan yang sama. Dalam artian bentuk kehidupan yang harus mereka jalani berbeda satu sama lain.

Gottman dan Declaire (Meizera, 2008)) menyebutkan beberapa aspek-aspek konflik suami istri, yaitu : (1) Terjadinya kekerasan fisik pada pasangan yang ditandai dengan adanya perilaku yang menunjukkan kekerasan fisik dari salah satu pasangan kepada pasangannya atau kedua pasangan tersebut menunjukkan kekerasan fisik. Contohnya menampar pasangannya atau saling memukul. (2) Pelontaran kekerasan secara verbal, ditandai dengan adanya perilaku yang menunjukkan penghinaan, kecaman atau ancaman yang dilontarkan oleh salah satu pasangan kepada pasangannya atau kedua-duanya saling menyerang secara verbal yang berakibat menyakiti atau melukai perasaan pasangannya saat konflik terjadi. (3) Sikap bertahan sebagai bentuk upaya membela diri saat konflik terjadi atau upaya mempertahankan diri atas serangan umpatan dari pasangannya. Sikap ini bisa terjadi secara verbal dan non verbal. Contohnya sikap secara verbal, yaitu dengan sikap yang keras kepala dan

menggunakan logika, individu berusaha mempertahankan pendapatnya dan merasa pendapatnyalah yang paling benar. (4) Menarik diri dari interaksi pasangannya, yaitu perilaku yang menunjukkan penghindaran dengan pasangannya dan biasanya pasangannya menunjukkan perilaku diam seribu bahasa daripada melontarkan kekecewaan terhadap pasangannya.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian teoritik yang telah dikemukakan, peneliti mengajukan hipotesis yaitu ada korelasi negatif antara konflik orang tua dengan regulasi emosi remaja.