

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Landasan Teori

#### 2.1.1 Definisi Regulasi Emosi

Menurut Gross (1998) regulasi emosi yaitu “*Emotion regulation refers to the processes by which individuals influence which emotions they have, when they have them, and how they experience and express these emotions*”. Maka yang dimaksud regulasi emosi menurut Gross (1998) mengacu pada proses individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya, dan bagaimana mereka mengalaminya dan mengekspresikan emosi tersebut.

Thompson (1994) Regulasi emosi dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertindak laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi. Lebih lanjut Thompson mengatakan bahwa regulasi emosi terdiri dari proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab untuk mengenal, memonitor, mengevaluasi, dan membatasi respon emosi khususnya intensitas dan bentuk reaksinya untuk mencapai suatu tujuan.

Teori lain dikemukakan oleh Dodge dan Garber (dalam Gross, 1999) regulasi emosi ialah ambigu, karena bisa merujuk bagaimana emosi mengatur emosi yang lain seperti pikiran atau perilaku atau bagaimana emosi itu diatur sendiri. Proses dalam regulasi emosi dapat melibatkan beberapa tingkatan sistem di antaranya fisiologis, atensi, kognitif, perilaku, dan tingkat *interpersonal* (Gerow & Kendall, 2002).

Berdasarkan pemaparan definisi regulasi emosi dari beberapa tokoh, penelitian ini akan mengacu pada definisi regulasi emosi yang dikemukakan oleh Thompson (1994). Alasan peneliti menggunakan definisi tersebut karena regulasi emosi menurut Thompson (1994) ini berdasarkan hasil evaluasi, untuk mengubah reaksi emosional menjadi tingkah laku yang lebih tepat sama halnya seperti ketika pendaki gunung pemula mengalami reaksi emosi yang positif atau negatif sehingga bisa berperilaku lebih tepat.

#### 2.1.2 Aspek-aspek Regulasi Emosi

Thompson (1994), membagi aspek-aspek regulasi emosi yang terdiri dari tiga macam:

- a. Memonitor emosi (*emotions monitoring*) yaitu kemampuan individu menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi didalam dirinya, perasaannya, pikirannya dan latar belakang dari tindakannya.
- b. Mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*) yaitu kemampuan individu mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialaminya. Kemampuan untuk mengelola emosi khususnya emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam dan benci akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh

secara mendalam yang dapat mengakibatkan individu tidak dapat berfikir secara rasional.

c. Memodifikasi emosi (*emotions modification*) yaitu kemampuan individu merubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam putus asa, cemas dan marah. Kemampuan ini membuat individu mampu bertahan dalam masalah yang sedang dihadapinya.

### 2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, yaitu (Nisfiannoor & Kartika, 2004) :

#### 1. Hubungan Antara Orangtua dan Anak

Hubungan antara remaja dengan orangtua sangat penting pada masa perkembangan remaja. Remaja menginginkan pengertian yang bersifat simpatik, telinga yang peka, dan orangtua yang dapat merasakan anak-anaknya memiliki sesuatu yang berharga untuk dibicarakan (Rice, 1999). Menurut Rice, *affect* yang berhubungan dengan emosi atau perasaan yang ada di antara anggota keluarga bisa bersifat positif ataupun negatif. *Affect* yang positif antara anggota keluarga menunjuk pada hubungan yang digolongkan pada emosi seperti kehangatan, kasih sayang, cinta, dan sensitivitas (Felson & Zielinski dalam Rice, 1999). Dalam hal ini anggota menunjukkan bahwa masing-masing dari mereka mau mendengarkan perasaan dan mengerti kebutuhan satu sama lain. Sedangkan *affect* yang negatif digolongkan pada emosi yang “dingin”, penolakan, dan permusuhan. Sikap yang terjadi antara anggota keluarga adalah mereka saling tidak menyukai bahkan tidak mencintai (Rice, 1999).

#### 2. Umur dan Jenis Kelamin

Selain itu juga ada umur dan jenis kelamin. Seorang gadis yang berumur 7-17 tahun lebih dapat melupakan tentang emosi yang menyakitkan daripada anak laki-laki yang juga seumur dengannya (Salovey & Sluyter, 1997). Salovey dan Sluyter (1997) menyimpulkan 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.

#### 3. Hubungan Interpersonal

Salovey dan Sluyter (1997) juga 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. Biasanya emosi positif meningkat bila individu mencapai tujuannya dan emosi negatif meningkat bila individu kesulitan dalam mencapai tujuannya. Faktor-faktor lainnya menurut Salovey dan Sluyter (1997) adalah permainan yang mereka mainkan, program televisi yang mereka tonton, dan teman bermain mereka dapat mempengaruhi perkembangan regulasi mereka.

#### 2.1.4 Definisi *Self Efficacy*

Menurut Bandura (1977) *Self efficacy* berkaitan dengan keyakinan seseorang bahwa orang tersebut memiliki kemampuan untuk menghasilkan pencapaian tertentu. *Self efficacy* mempengaruhi apakah individu berpikir tidak teratur atau strategis, optimis atau pesimis (Bandura, 2006).

Kemudian, Pajares (1996) *Self efficacy* membantu menentukan seberapa besar usaha yang akan individu gunakan untuk sebuah aktivitas, berapa lama mereka akan bertahan ketika menemukan rintangan, dan bagaimana mereka akan membuktikan seberapa baik mereka dapat bangkit dari situasi-situasi yang buruk, semakin tinggi kesadaran akan efikasi, maka semakin besar usaha, ketahanan, dan resiliensinya. *Self efficacy* juga mempengaruhi pola pemikiran dan reaksi emosional pribadi mereka. Individu dengan *self efficacy* yang rendah dapat percaya bahwa keadaan lebih sulit daripada kenyataannya, sebuah kepercayaan yang membawa stres, depresi, dan pandangan yang sempit dalam bagaimana memecahkan masalah dengan baik. Di lain sisi, *self efficacy* yang tinggi membantu membuat perasaan tenang dalam mengatasi tugas dan aktivitas yang sulit.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, penelitian ini mengacu kepada definisi yang dikemukakan oleh Bandura (1977). Alasan penggunaan definisi tersebut dikarenakan definisi secara keseluruhan lebih relevan karena diperkuat dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan. Selain itu, penelitian-penelitian mengenai *self efficacy* yang telah dilakukan didasarkan pada teori yang dikemukakan oleh Bandura.

#### 2.1.5 Aspek-aspek *Self Efficacy*

Menurut Bandura (1977) ada tiga dimensi dalam *self efficacy*, yaitu :

a. *Level* (Tingkat)

Dimensi ini mengacu pada penilaian *self efficacy* pada setiap individu akan berbeda-beda mengacu pada tingkat kesulitan tugas-tugas yang diperintahkan, mulai pada saat menghadapi tugas yang sederhana, agak sulit, dan teramat sulit yang diyakini individu akan mampu mengatasinya.

b. *Strength* (Kekuatan)

Mengacu pada keyakinan individu dalam kemampuannya mengerjakan tugas. Individu yang memiliki keyakinan kurang kuat pada kemampuannya dapat dengan mudah menyerah apabila menghadapi hambatan dalam menyelesaikan tugas, sedangkan individu yang memiliki keyakinan kuat pada kemampuannya akan terus berusaha meskipun mengalami hambatan dalam menyelesaikan tugas. Hal ini berkaitan dengan perilaku yang dibutuhkan dalam mencapai penyelesaian tugas pada saat dibutuhkan.

c. *Generality* (Keluasaan)

Mengacu pada situasi dimana individu merasa yakin pada kemampuan dirinya. Individu dapat merasa yakin pada kemampuannya dalam suatu aktifitas dan situasi tertentu.

### 2.1.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Menurut Bandura (1997; dalam Feist & Feist, 2011) *Self efficacy* didapatkan, ditingkatkan, atau berkurang melalui salah satu atau kombinasi dari empat sumber, antara lain:

a. Pengalaman menguasai sesuatu (*mastery experiences*)

Sumber informasi yang paling berpengaruh dari *self efficacy* yaitu dari pengalaman masa lalu. Pengalaman yang berhasil menyebabkan *self efficacy* individu akan meningkat mengenai kemampuannya, sementara kegagalan cenderung akan menurunkan *self efficacy*.

b. Modeling sosial (*vicarious experiences*)

*Self efficacy* juga dipengaruhi oleh pengalaman individu lain. Pengamatan individu akan keberhasilan individu lain dalam bidang tertentu akan meningkatkan *self efficacy* individu tersebut. Begitu pula sebaliknya, pengamatan individu terhadap kegagalan yang dialami individu lain akan menurunkan penilaian individu terhadap kemampuannya sendiri dan mengurangi usaha individu untuk mencapai kesuksesan.

c. Persuasi sosial

Persuasi dari individu lain yang dipercaya melalui verbal dipergunakan untuk meyakinkan individu bahwa individu memiliki kemampuan yang memungkinkan individu untuk mencapai kesuksesan. Persuasi sosial sangat penting pengaruhnya dalam meningkatkan *self efficacy*, semakin dipercaya individu lain maka akan semakin berpengaruh pada *self efficacy* begitu pun sebaliknya.

d. Kondisi fisik dan emosional

Keadaan fisiologis dan emosi yang dialami individu akan mempengaruhi penilaian individu akan kemampuannya. Reaksi stres individu seperti mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan akut, atau tingkat stres yang tinggi dianggap sebagai tanda bahwa individu memiliki performa yang buruk, sehingga akan menurunkan *self efficacy* individu. Walaupun begitu, kondisi emosional yang tidak terlalu intens akan meningkatkan kemampuan *self efficacy* individu.

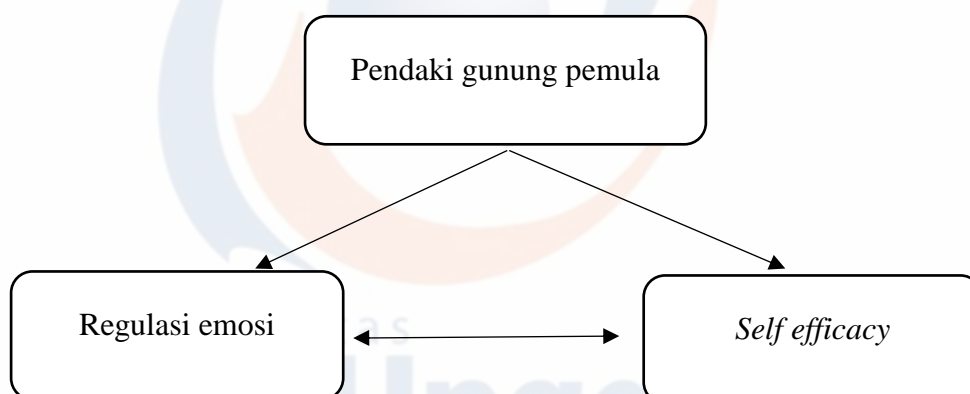
## 2.2 Kerangka Berfikir

Mendaki gunung merupakan salah satu olahraga yang cukup berbahaya atau ekstrem karena dilakukan di alam bebas atau *outdoor activity*. Untuk berhasil dalam melakukan kegiatan mendaki gunung yang cukup berbahaya, pendaki gunung pemula utamanya harus memiliki kesiapan mental dan fisiknya lalu kesiapan perlengkapan dan perbekalan untuk menunjang keberhasilan saat mendaki gunung (Sastha, 2007).

Seseorang yang memilih olahraga mendaki gunung, didalam diri mereka dituntut mempunyai keyakinan pada kemampuan dirinya setiap tingkatan kesulitan yang akan ia hadapi di gunung nanti, pendaki gunung pemula memiliki daya juang yang tinggi saat menghadapi kesulitan-kesulitan, pendaki gunung pemula yakin pada dirinya dalam menghadapi kondisi tertentu dan tidak akan mudah menyerah dalam menghadapi segala kondisi sehingga hal ini disebut dengan *self efficacy*.

Ketika pendaki gunung pemula pada saat menghadapi rintangan-rintangan sehingga pendaki gunung pemula dibutuhkan regulasi emosi untuk mengontrol reaksi-reaksi emosinya. Pendaki gunung pemula yang memiliki regulasi emosi yang tinggi akan mampu mengekspresikan emosi yang dimiliki ketika sedang menghadapi kesulitan. Bangga pada dirinya atas kegiatan yang ia lakukan. Ia mampu berpikir positif dan tetap optimis terhadap usaha yang ia lakukan. Sehingga pendaki gunung pemula yakin pada dirinya dalam menghadapi semua tingkatan kesulitan-kesulitan kemudian ia tidak akan mudah menyerah dalam menghadapi segala kondisi tak terduga. Ia akan menerima kesulitan-kesulitan tugasnya dengan yakin pada dirinya kalau ia mampu menghadapinya. Sebaliknya, pendaki gunung pemula yang memiliki regulasi emosi yang rendah saat menghadapi kondisi sulit ia akan kurang mampu mengontrol reaksi emosi yang dimilikinya. Ia akan mudah menyerah dalam setiap tugas atau tantangan yang dihadapinya. Pendaki gunung pemula merasa tidak mampu menghadapi rintangan atau tantangan. Sehingga pendaki gunung pemula kurang memiliki keyakinan pada dirinya saat situasi tertentu harus ia hadapi.

Berikut adalah gambar skema kerangka berpikir tentang hubungan regulasi emosi dengan *self efficacy* pada pendaki gunung pemula:



Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

## 2.1 Hipotesis

Peneliti mengajukan hipotesis penelitian yaitu terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dan *self efficacy* pada pendaki gunung pemula.