

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Regulasi Emosi

2.1.1. Pengertian Regulasi Emosi

Mengelola emosi (regulasi emosi) dapat dilakukan dengan pendekatan kognitif dan behavior (Gross, 1998, dalam John & Gross). Pendekatan kognitif menjelaskan bahwa emosi yang dirasakan individu merupakan hasil dari penilaian terhadap situasi yang dihadapinya. Individu menilai situasi yang dihadapi sebagai sesuatu yang positif akan mengembangkan respon emosi yang positif pula, sebaliknya individu yang memberikan penilaian negatif terhadap situasi dihadapi akan mengembangkan respon emosi yang negatif pula. Pendekatan perilaku menjelaskan bahwa ekspresi emosi dapat ditekan terutama pada ekspresi emosi negatif dengan melakukan perubahan fisiologis (Gross dan John, 2003).

Strategi antecedent-focused menggunakan pendekatan kognitif, sedangkan strategi response focused menggunakan pendekatan behavior (Gross, 1998). Antecedent-focused merupakan strategi yang dipilih sebelum respon emosi aktif secara penuh dalam mengubah perilaku dan mengubah kondisi fisiologis, pada proses antecedent-focused terjadi proses menilai kembali (cognitive reappraisal) terhadap situasi yang berdampak pada emosi. Proses ini bersifat evaluatif terhadap situasi yang dihadapi individu (Lazarus, dalam Strongman, 2003). Ketidakmampuan meregulasi emosi menyebabkan seseorang tidak dapat membuat evaluasi yang masuk akal, tidak kreatif dalam meregulasi emosi dan juga ketidakmampuan membuat keputusan dalam berbagai konteks (Fox dalam Kostiuk, 2002).

Regulasi emosi merupakan cara individu untuk menentukan emosi apa yang dirasakan, kapan emosi tersebut dirasakan dan bagaimana mengekspresikan serta mengetahui emosi tersebut (Fridja, 1986). Sedangkan Gross (2007) mendefinisikan regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar untuk

mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. selain itu, seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif.

Gross (2007) mengemukakan dua komponen regulasi emosi, yaitu reappraisal (penilaian kembali) dan suppression (penekanan). Penilaian kembali berarti menjelaskan bagaimana individu membuat suatu aspek penilaian kembali dari sebuah peristiwa yang menjelaskan bagaimana pengaruh atribusi yang berdampak pada emosi. Penekanan yaitu perbuatan yang menerangkan situasi emosional yang berpotensi merubah jalan yang positif atau mengurangi efek negatif yang secara keseluruhan berhasil dalam arti regulasi.

Menurut Dennis (2007), komponen regulasi emosi ada dua, yaitu cognitive reappraisal dan expressive suppression. Cognitive reappraisal (penilaian kembali) adalah sebuah perubahan kognitif yang menjelaskan dampak negatif dari emosi untuk menjelaskan aspek peristiwa emosi positif ke depannya., sedangkan expressive suppression (penekanan perasaan), yaitu bentuk dari modulasi respon yang menghambat tingkah laku penindasan emosi.

Regulasi emosi juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi emosional untuk bertindak laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang terjadi (Thompson dalam Garnefski, dkk. ,2001).

Regulasi emosi diasumsikan sebagai faktor penting dalam menentukan keberhasilan seseorang dalam usahanya untuk berfungsi dengan normal dikehidupannya seperti dalam proses adaptasi, dapat merespon sesuai dan fleksibel (Thompson dalam Garnefski, dkk., 2001).

Gross (1999) mengemukakan bahwa tujuan dari regulasi emosi sendiri bersifat spesifik tergantung keadaan yang dialami seseorang. sebagai contoh, pada suatu situasi seseorang menahan emosi takutnya agar ketakutannya tersebut tidak dimanfaatkan orang lain. Dalam situasi yang lain, seseorang dapat dengan sengaja menaikkan rasa marahnya untuk membuat orang lain merasa takut. Cukup sulit untuk

mendeteksi tujuan dari regulasi emosi pada tiap individu, namun satu hal yang dapat disimpulkan adalah bahwa regulasi emosi berkaitan dengan mengurangi dan menaikkan emosi positif dan negatif (Gross, 1999).

Emosi positif dan emosi negatif ini muncul ketika individu yang memiliki tujuan berinteraksi dengan lingkungannya dan orang lain. Emosi positif muncul apabila individu dapat mencapai tujuannya dan emosi negatif muncul bila individu mendapatkan halangan saat akan mencapai tujuannya. Yang termasuk emosi positif diantaranya adalah senang dan gembira, sedangkan yang tergolong emosi negatif diantaranya adalah marah, takut, dan sedih.

Regulasi itu sendiri adalah bentuk kontrol yang dilakukan seseorang terhadap emosi yang dimilikinya. Regulasi dapat mempengaruhi perilaku dan pengalaman seseorang. Hasil regulasi dapat berupa perilaku yang ditingkatkan, dikurangi, atau dihambat dalam ekspresinya. Regulasi emosi berasal dari sumber sosial. Sumber sosial ini merupakan bagian dari minat terhadap orang lain dan norma-norma dari interaksi sosial (Frijda, 1986). Regulasi juga dipengaruhi oleh usia seseorang, karena itu peneliti mengambil remaja sebagai subjek penelitian karena masa remaja, remaja masih memiliki emosi yang tidak stabil (Salovey & Sytner, 1997; Mappiare, 1982).

Regulasi emosi tidak bisa terlepas dari kehidupan manusia. Kesadaran atau proses kognitif membantu individu mengatur emosi-emosi atau perasaan-perasaan, dan menjaga emosi tersebut agar tidak berlebihan, misalnya setelah atau sedang mengalami stres (Garnefski, Kraaj & Spinhoven, 2001). Oleh sebab itu kebiasaan remaja menguasai emosi-emosi yang negatif dapat membuat mereka sanggup mengontrol emosi dalam banyak situasi. Penguasaan emosi tersebut membuat remaja dapat mengendalikan emosinya sehingga dapat mendatangkan kebahagiaan bagi remaja awal ini (Mappiare, 1982).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar, untuk mengevaluasi, mengubah reaksi emosional dan mengekspresikan emosi sesuai situasi yang terjadi.

2.1.2 Tahapan Regulasi Emosi

James J. Gross dan O.P Jhon mengemukakan bahwa ada lima tahapan regulasi emosi pada individu diantaranya :

a. Situation Selection (Pemilihan situasi)

Jenis regulasi emosi yang melibatkan pengambilan tindakan dengan mempertimbangkan manfaat jangka panjang ketika memilih situasi tersebut. Pemilihan situasi melibatkan pemilihan emosi yang meningkat atau menurun tergantung situasi yang diharapkan.

Contoh : seseorang yang lebih memilih menonton dengan temannya daripada belajar pada malam sebelum ujian untuk menghindari rasa cemas yang berlebihan.

b. Situation Modification (Modifikasi situasi)

Modifikasi situasi merupakan usaha mengubah pengaruh kuat emosi dengan memodifikasi situasi yang menimbulkan emosi. Individu mengubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam keadaan putus asa, marah, dan cemas. Modifikasi situasi meliputi pemilihan respon yang adaptif yaitu pemilihan ekspresi dengan cara yang sesuai dengan situasi dan tujuannya. Modifikasi yang dimaksud berhubungan dengan factor eksternal dan fisik.

Factor internal yaitu pada masa kanak-kanak dan orang dewasa, modifikasi situasi bisa menggunakan ungkapan kata-kata untuk membantu menyelesaikan masalah atau untuk memastikan respon emosi yang digunakan. Pihak eksternal yang membantu modifikasi situasi seperti orangtua, pasangan atau teman yang mendukung adanya intervensi khusus dari pihak eksternal tersebut. contohnya, orangtua yang membujuk anaknya untuk tidak takut disuntik. Pemilihan modifikasi situasi berkaitan dengan ekspresi emosi dan konsekuensi sosial. Misalnya, orangtua yang memberikan dorongan secara simpatik terhadap reaksi emosi negatif anaknya, sehingga emosi anak mampu lebih adaptif. Dengan demikian

anak akan memperoleh kemampuan regulasi emosi yang lebih positif dimasa yang akan datang.

c. *Attention Deployment* (Pengalihan Perhatian)

Suatu cara dimana seseorang mengarahkan perhatian mereka dalam situasi tertentu untuk menghindari timbulnya emosi yang berlebihan. Rothbart, dkk (dalam Gross, 2007 : 13) menambahkan bahwa pengalihan perhatian merupakan salah satu pengaturan emosi pertama pada sebuah perkembangan dan digunakan dari sejak masih bayi hingga menjadi dewasa, khususnya jika mengubah atau memodifikasi sesuatu tidak bisa dilakukan. Pengalihan perhatian memiliki beberapa strategi yaitu, distraksi, konsentrasi, dan ruminasi. Distraksi merupakan bentuk pengalihan perhatian yang melibatkan fisik misalnya, menutup mata atau telinga untuk merespon emosi yang dirasakan. Distraksi ini meliputi perubahan internal focus seperti mengubah pikiran atau ingatan yang tidak relevan dengan situasi yang terjadi. Contohnya, pada saat individu melibatkan pemikiran atau ingatan yang menyenangkan ketika individu dihadapkan pada emosi yang kurang menyenangkan.

Sedangkan konsentrasi individu menciptakan keadaan yang menguatkan diri sendiri. konsentrasi dalam hal ini mampu memberikan kekuatan dalam menghadapi situasi yang terjadi. Ruminasi mengacu pada perhatian yang terfokus pada perasaan yang meliputi situasi serta konsekuensinya. Apabila anak sadar akan pengalamannya emosinya, kepercayaan mereka terhadap pengalihan perhatian untuk meregulasi emosi akan meningkat. Anak sekolah dasar sangat menyadari bahwa intensitas emosi mereka bisa berkurang, ketika mereka tidak terlalu memikirkan situasi yang memicu munculnya emosi.

d. *Cognitive Change* (Perubahan kognitif)

Perubahan kognisi dilakukan dengan mengubah cara berpikir tentang situasi untuk mengatur emosi. Individu mengatur dan menyeimbangkan emosi negatif yang akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh

secara mendalam oleh emosi yang dirasakan yang mengakibatkan pemikiran yang tidak rasional. Dalam perubahan kognisi terdapat dua hal yang penting yaitu pemaknaan pada situasi yang terjadi dan pemilihan makna. Individu yang melakukan perubahan kognisi harus melakukan pemaknaan terhadap situasi yang terjadi. Pemaknaan terhadap situasi yang terjadi dapat memberikan makna yang bermacam-macam namun bisa saja hanya memberikan satu macam makna. Dikarenakan terdapat berbagai macam makna maka individu harus melakukan pemilihan makna. Pemilihan makna yang dilakukan oleh individu akan menentukan respon emosional terhadap situasi yang terjadi, contohnya seseorang yang berfikir bahwa kegagalan yang dihadapi sebagai suatu tantangan daripada suatu ancaman.

e. Respon Modulation (Modulasi Respon)

Modulasi respon merupakan upaya mempengaruhi respon emosi yang telah muncul berupa aspek fisiologis, ekperimental (pengalaman subjektif) dan perilaku yang nyata. Artinya, pengaturan respon merupakan tindakan mengubah respon yang sebelumnya, yang akan dilakukan terhadap situasi yang telah terjadi dengan respon yang baru, yang bisa saja intensitasnya lebih tinggi atau lebih rendah dari sebelumnya. Olahraga dan rileksasi juga bisa digunakan untuk mengurangi aspek fisiologis dan eksperimental dari emosi negatif. Bentuk lainnya yang lazim dari modulasi respon meliputi pengendalian ekspresi emosi. Misalnya, menyembunyikan rasa takut saat berhadapan dengan seorang preman, adanya pengelolaan terhadap ekspresi emosi membuat individu belajar menghadapi situasi dengan perilaku atau respon yang dapat diterima dilingkungannya.

2.1.3 Ciri-Ciri Regulasi Emosi Yang Baik

Anak dikatakan mampu melakukan regulasi emosi yang baik jika anak tersebut memiliki kendali yang cukup baik terhadap emosi yang muncul. Ciri anak yang mampu melakukan regulasi emosi dengan baik menurut goleman (1996 : 400) yaitu :

1. Toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi dan pengelolaan amarah
2. Berkurangnya ejekan verbal, perkelahian, dan gangguan diruang kelas.
3. Lebih mampu mengungkapkan marah dengan tepat, tanpa berkelahi
4. Berkurangnya perilaku agresif atau merusak diri sendiri
5. Perasaan yang lebih positif tentang diri sendiri, sekolah, dan keluarga
6. Lebih baik dalam menangani ketegangan jiwa
7. Berkurangnya kesepian dan kecemasan dalam pergaulan

2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Regulasi Emosi

Menurut salovey dan sluyter (dalam putri, 2013) terdapat tiga factor yang mempengaruhi regulasi emosi, diantaranya yaitu :

1. Usia dan jenis kelamin
Anak perempuan yang berusia 7 – 17 tahun lebih mampu meluapkan emosi jika dibandingkan dengan anak laki-laki, dan anak perempuan mencari dukungan lebih banyak jika dibandingkan dengan anak laki-laki yang lebih memilih untuk meluapkan emosinya dengan melakukan latihan fisik.
2. Hubungan interpersonal
Hubungan interpersonal dan regulasi emosi berhuungan dan saling mempengaruhi, jika individu ingin mencapai suatu tujuan untuk berinteraksi dengan lingkungan dan individu lainnya, maka emosi akan meningkat. Biasanya emosi positif meningkat bila individu mencapai tujuannya, dan emosi negatif meningkat bila individu menemui kesulitan dalam mencapai tujuannya.

3. Hubungan antara orang tua dengan anak

menurut banerju, orang tua memiliki pengaruh dalam emosi anak-anaknya. Orang tua menetapkan dasar dari perkembangan emosi anak dan hubungan antara orang tua dan anak menentukan konteks untuk tingkat perkembangan emosi di masa remaja. Regulasi emosi yang dimiliki orang tua juga dapat mempengaruhi hubungan orang tua dan anak karena tingkat control dan kesadaran diri mereka ditiru oleh anak yang sedang berkembang.

2.1.5 Dampak Regulasi Emosi

Menurut Prastisti (2013:327) setrategi regulasi emosi yang tidak tepat akan berdampak negatif, sedangkan strategi regulasi emosi yang tepat akan berdampak positif. Lebih lanjut Prastisti menjelaskan contoh strategi regulasi emosi yang tidak tepat diambil dari hasil penelitian Gilbert (2010) menunjukkan bahwa remaja yang sering menyalahkan diri sendiri, mengingat terus pengalaman emosional negatif, menganggap bahwa pengalaman negatif merupakan suatu terror, dan sering menyalahkan orang lain cenderung lebih mudah mengalami depresi. Sedangkan remaja yang cenderung memikirkan hal lain yang lebih menyenangkan, mampu fokus kembali pada rencana awal, berpikir positif dan mampu menyeleksi peristiwa berdasarkan tingkat keseriusannya akan membuat remaja terhindar dari depresi.

Dari hasil penelitian Gross & John (2003:359-360) bahwa kemampuan regulasi emosi dengan strategi cognitive reappraisal dapat lebih puas dengan kehidupan mereka, lebih optimis, dan memiliki harga diri yang baik dan sedikit memiliki gejala depresi sehingga memiliki kesejahteraan psikologis. Sedangkan individu-individu yang menggunakan strategi regulasi emosi expressive suppression, mereka merasa tidak menjadi diri sendiri karena dalam menghadapi situasi yang menekan/stress dengan mereka lebih menutupi perasaan batin mereka. Sehingga, mereka kurang berhasil dalam memperbaiki suasana hati dan emosi.

2.1.6 Aspek –Aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross (2007) ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu :

- a. Strategies to emotion regulation (strategies) ialah keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.
- b. Engaging in goal directed behavior (goals) ialah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.
- c. Control emotional responses (impulse) ialah kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.
- d. Acceptance of emotional response (acceptance) ialah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

2.2 Kebersyukuran

2.2.1. Pengertian Kebersyukuran

Kebersyukuran dalam bahasa Inggris disebut *gratitude*. Kata *gratitude* diambil dari akar Latin *gratia*, yang berarti kelembutan, kebaikan hati, atau berterima kasih, semua kata yang terbentuk dari akar Latin ini berhubungan dengan kebaikan, kedermawanan, pemberian, keindahan dari memberi dan menerima, atau mendapatkan sesuatu tanpa tujuan apapun (Pruyers; Emmons, & McCullough, 2003). Menurut Emmons dan McCullough (Sulistyarini, 2010), menunjukkan bahwa kebersyukuran merupakan sebuah bentuk emosi atau perasaan, yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, dan akhirnya akan mempengaruhi seseorang menanggapi atau bereaksi terhadap sesuatu atau situasi. Emmons juga menambahkan bahwa syukur itu membahagiakan, membuat perasaan nyaman, dan bahkan dapat memacu motivasi.

Menurut Peterson & Seligman (2004) bersyukur adalah rasa berterima kasih dan bahagia sebagai respon penerimaan karunia, baik karunia tersebut merupakan keuntungan yang terlihat dari orang lain ataupun momen kedamaian yang ditimbulkan oleh keindahan alamiah. Sedangkan Wood (Sulistyarini, 2010) beranggapan bahwa menyatakan syukur adalah sebagai bentuk ciri pribadi yang positif, mempresentasikan hidup menjadi lebih positif. Kebersyukuran adalah suatu perasaan bahagia yang muncul ketika seseorang sedang membutuhkan sesuatu atau bahkan sudah dalam keadaan cukup, menerima pemberian atau perolehan dari pihak lain sehingga orang tersebut merasa tercukupi atau menerima kelebihan. Emmons dan Shelton (Snyder & Lopez, 2005) mengartikan kebersyukuran sebagai perasaan takjub, berterima kasih, dan apresiasi untuk kehidupan, dan dapat diekspresikan terhadap orang lain ataupun sumber yang bukan manusia (Tuhan, hewan, dll). Sedangkan menurut Watkins (2003) kebersyukuran merupakan perasaan apresiasi atas nikmat yang telah diterima.

Berdasarkan pendapat-pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa kebersyukuran merupakan sebuah bentuk emosi atau perasaan berterima kasih atas suatu pemberian sehingga merasa tercukupi atau menerima kelebihan yang

kemudian hal itu dapat membuat seseorang mengembangkan suatu sikap, kebiasaan, kepribadian serta sifat moral yang baik dan pada akhirnya akan mempengaruhi seseorang menanggapi atau bereaksi terhadap sesuatu atau situasi, memberikan perasaan nyaman, memacu motivasi, serta memandang hidup menjadi lebih positif.

2.2.2. Aspek-Aspek Kebersyukuran

Watkins (2014) membagi aspek-aspek dari kebersyukuran menjadi tiga, yaitu :

a) **Memiliki rasa keberlimpahan**

Salah satu alasan seseorang merasa bersyukur adalah bahwa mereka merasa bahwa kehidupan telah melimpahkan karunianya pada mereka. Orang yang bersyukur memiliki sedikit rasa kekurangan dalam hidup dan merasa bahwa kehidupan telah memperlakukan mereka dengan baik. Mereka tidak merasa bahwa kehidupan sudah tidak adil pada mereka atau merasa bahwa keuntungan yang pantas diterima telah diambil dari mereka. Mereka tidak berpikir bahwa mereka belum menerima yang lebih baik dari apa yang seharusnya didapatkan atau tidak merasa bahwa mereka berhak atas manfaat atau keuntungan lebih dari apa yang sudah mereka terima dalam hidup. Selain itu seseorang yang bersyukur memiliki rasa akan karunia, yaitu perasaan bahwa kehidupan telah memberikan sesuatu lebih dari yang mereka berhak dapatkan.

b) **Apresiasi terhadap hal-hal baik yang sederhana**

Hal-hal baik yang sederhana ini mengacu pada hal-hal yang sudah ada dan tersedia untuk semua orang dalam kehidupan ini. Seseorang yang mengapresiasi hal-hal yang sederhana ini akan cenderung mengalami perasaan bersyukur karena mereka akan mengalami keuntungan subjektif lebih sering dalam kehidupan mereka sehari-hari.

Jika seluruh kehidupan adalah anugerah, maka seseorang yang bersyukur akan menunjukkan apresiasi lebih pada keuntungan yang datang pada mereka dari hari ke hari. Seseorang yang bersyukur tidak akan menunggu suatu keuntungan yang sangat besar untuk bisa merasa bersyukur. Hal-hal baik sederhana yang ada dari hari kehari tidaklah mahal dan sensasi yang dirasakan mungkin bisa terlihat seperti hal yang duniawi. Ada kemungkinan perbedaan pada individu terhadap hal-hal sederhana apa yang mereka anggap menyenangkan, tetapi umumnya seseorang akan merasa senang tentang hal-hal yang berhubungan dengan alam.

c) Menghargai orang lain

Seseorang yang bersyukur dikarakteristikan dengan menghargai orang lain dalam kehidupan mereka. Jika rasa syukur diperkuat dengan melihat kebaikan dari orang lain, maka seseorang yang sering mengalami rasa syukur harus memiliki perasaan untuk menghargai orang lain. Orang-orang yang bersyukur memahami arti pentingnya menghargai kontribusi orang lain dalam kehidupan mereka dan mereka juga memahami pentingnya mengekspresikan rasa menghargai tersebut. Tidak hanya menghargai kontribusinya, mereka juga mengekspresikan rasa penghargaan tersebut dengan baik. Seseorang yang bersyukur tidak hanya menikmati keuntungan yang sudah mereka peroleh dalam hidup, tetapi mereka juga mewujudkan rasa syukur tersebut berupa ekspresi rasa penghargaan mereka kepada kedermawanan orang lain yang telah berkontribusi dalam hidup mereka.

2.2.3. Faktor-Faktor Kebersyukuran

Watkins (2014) menjelaskan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebersyukuran seseorang, yaitu :

a) Usia

Semakin seseorang bertambah usianya maka memungkinkan mereka untuk semakin mudah bersyukur.

b) Lingkungan tempat tinggal

Penelitian menunjukkan orang-orang yang tinggal dikota kecil dengan cuaca yang hangat, biaya hidup rendah, penduduk sedikit, dan mempunyai proporsi keluarga dengan anak yang cukup besar akan menjadikan mereka seseorang yang mudah bersyukur.

c) Gender

Perempuan lebih memiliki sifat kebersyukuran dibandingkan dengan laki-laki, hal ini dikarenakan perempuan lebih mengekspresikan emosi mereka dibandingkan dengan laki-laki

d) Religiusitas

Salah satu perilaku yang dianggap religius adalah berdoa. Penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang religius akan sering berdoa untuk hal-hal yang ada disekitarnya dan dengan berdoa tersebut mampu menambah tingkat kebersyukuran mereka.

2.2.4. Hal-Hal Penghambat Kebersyukuran

Watkins (2014) menjelaskan beberapa faktor yang dapat menghambat rasa syukur seseorang, yaitu :

a). kecurigaan

mempertanyakan motivasi pemberian hadiah dari orang lain dan menghambat rasa syukur. Ketika seseorang mencurigai niat sebenarnya dari pemberi maka ini akan menghambat munculnya rasa

syukur pada dirinya. Kecurigaan ini tentang apakah pemberi sebenarnya berniat untuk menguntungkan mereka dengan hadiah atau mengharapakan suatu balasan dari mereka.

b). Hutang

ketika orang-orang melaporkan bahwa mereka merasa bersyukur, mereka merasa agak berhutang. Hutang yang dimaksud disini adalah perasaan yang muncul untuk membalas perlakuan seseorang yang telah berbuat baik. Kecendrungan untuk menanggapi manfaat yang didapatkan sebagai suatu hutang dapat menghambat rasa syukur. Setelah menerima manfaat, jika seseorang merasa “berkewajiban untuk membayar”, dan merasa tidak nyaman sampai mereka mampu melakukannya, maka akan menajdikan individu kesulitan mengenali kebaikan dan karunia, yang akibatnya adalah menghalangi munculnya rasa syukur.

c). Perasaan Iri Dan Materialism

perasaan iri didefinisikan sebagai keadaan menginginkan sesuatu yang orang lain miliki dan materialism adalah menempatkan nilai yang sangat tinggi pada kekayaan dan materi (Belk 1985; Richins & Dawson, 1992). Jelas, orang yang menempatkan nilai tinggi pada suatu hal jauh lebih mungkin untuk iri pada harta milik orang lain. Jika mereka hanya berfokus pada harta benda yang tidak mereka miliki maka akan membuat mereka menjadi tidak focus pada semua keberkahan yang telah diterima dan hal ini akan menghambat rasa syukur.

d). narsisme

narsis akan mengalami kesulitan mengalami rasa syukur karena pada dasarnya rasa syukur adalah sebuah pengakuan bahwa orang lain telah mengisi kebutuhan mereka.

2.2.5. Manfaat Kebersyukuran

Menurut Watkins (2014) beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari kebersyukuran, yaitu :

- a) Lebih disukai orang lain.
Orang-orang lebih menyukai teman yang bersyukur dibandingkan dengan yang tidak, hal ini dikarenakan mereka tahu bahwa orang yang bersyukur memiliki perilaku yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak bersyukur seperti, lebih murah hati dan suka menolong.
- b) Membantu membentuk dan memperkuat hubungan.
Kebersyukuran merupakan perasaan yang paling banyak dilaporkan pada mereka yang memiliki perasaan dekat dan menginginkan untuk membangun hubungan dengan orang lain.
- c) Berkontribusi pada kesehatan dalam hubungan romantis.
Kebersyukuran dapat meningkatkan pengeloaan hubungan, meningkatkan kepercayaan dan kemampuan untuk menerima saran/nasihat, meningkatkan kerjasama kelompok dan mengurangi perilaku yang dapat merusak hubungan seperti kebohongan untuk pembelaan diri (*defensive denigration*).
- d) Menimbulkan perilaku prososial
Kebersyukuran dapat menimbulkan perilaku prososial, baik pada orang yang merasakan kebersyukuran maupun orang yang menerima ekspresi dari orang yang merasakan kebersyukuran. Selain itu kebersyukuran juga menguatkan motivasi seseorang untuk melakukan suatu kebaikan pada seseorang.
- e) Meningkatkan akses ke memori positif
Kebersyukuran akan meningkatkan rasa menyenangkan atas suatu keuntungan yang diperoleh dan hal ini juga akan membantu meningkatkan pengkodean atas kejadian tersebut sehingga dapat membuat kenangan tersebut jadi lebih mudah diingat.

- f) Membantu mengatasi rintangan dan peristiwa-peristiwa sulit
Kebersyukuran dapat membangun rasa percaya diri dalam kemampuan mengatasi masalah di waktu-waktu sulit dan menjadikan mereka lebih cenderung membuat sumber daya/bantuan sosial yang ada menjadi lebih efektif.

2.3. REMAJA

2.3.1. Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan peralihan masa perkembangan yang berlangsung sejak usia sekitar 10 atau 11 tahun atau bahkan lebih awal sampai masa remaja akhir atau usia dua puluhan awal, serta melibatkan perubahan besar dalam aspek fisik, kognitif dan psikososial yang saling berkaitan (Papalia, 2009).

Menurut Monks (1999) remaja adalah individu yang berusia antara 12-21 tahun yang sedang mengalami masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, dengan pembagian 12-15 tahun masa remaja awal, 15-18 tahun masa remaja tengah dan 18-21 tahun masa remaja akhir. Secara umum, masa remaja ditandai dengan munculnya pubertas (puberty), proses yang pada akhirnya akan menghasilkan kematangan seksual, atau fertilitas – kemampuan untuk melakukan reproduksi.

Menurut Hurlock (1980) Masa remaja merupakan periode yang penting, masa periode peralihan, periode perubahan, masa mencari identitas, masa yang menimbulkan ketakutan, masa yang tidak realistic, dan sebagai ambang masa dewasa.

2.3.2 Karakteristik Pemikiran Remaja yang Belum Matang

Menurut Elkind, ketidakmatangan cara berpikir ini muncul setidaknya dalam enam ciri :

1. Idealisme dan mudah mengkritik

Saat remaja memikirkan dunia ideal, mereka menyadari bahwa dunia nyata di mana mereka menganggap orang dewasa yang bertanggung jawab atas keberadaannya, tidak sesuai dengan pemikiran mereka. Mereka menjadi sangat sadar akan kemunafikan; dengan penalaran verbal mereka yang makin tajam, mereka menikmati membaca majalah dan penghibur yang menyerang tokoh publik dengan satir dan parodi. Merasa yakin lebih baik dibandingkan orang dewasa dalam menjalankan dunia, mereka seringkali menemukan kesalahan orang tua mereka.

2. Sifat argumentatif

Remaja terus menerus mencari kesempatan untuk mencoba dan memamerkan kemampuan penalaran mereka. Mereka menjadi sering berdebat seiring dengan penguasaan fakta dan logika, misalnya tidur lebih larut dibandingkan dengan pendapat orangtua mereka.

3. Sulit untuk memutuskan sesuatu

Remaja dapat memikirkan banyak alternatif di pikirannya dalam waktu yang sama, tetapi kurang memiliki strategi yang efektif untuk memilih. Mereka mungkin bermasalah untuk mengambil keputusan, bahkan tentang hal-hal yang sederhana, misalnya pergi ke mall dengan teman atau mengerjakan tugas sekolah.

4. Kemunafikan yang tampak nyata

Remaja seringkali tidak menyadari perbedaan antara mengekspresikan sesuatu yang ideal.

5. Kesadaran diri

Remaja yang berada dalam tahapan operasi anal formal dapat berpikir mengenai berpikir-baik dalam diri mereka sendiri atau orang lain. Akan tetapi, karena terlalu berfokus pada keadaan mental mereka sendiri, remaja seringkali menganggap bahwa orang lain berpikir sama dengan mereka: diri mereka sendiri. Remaja perempuan mungkin sangat takut jika memakai “baju yang salah” saat pergi ke pesta, berpikir bahwa orang lain pasti melihat ke arahnya dengan pandangan ragu. Elkind menyebut kesadaran ini sebagai imaginary audience, konseptualisasi “pengamat” yang peduli terhadap pemikiran dan perilaku remaja tersebut seperti dirinya. Fantasi imaginary audience ini terutama kuat di masa remaja awal, tetapi tetap ada di masa dewasa, walaupun dalam tingkat yang rendah.

6. Keistimewaan dan kekuatan

Elkind menggunakan istilah personal fable untuk menunjukkan keyakinan remaja bahwa mereka istimewa, bahwa keberadaan mereka unik, dan bahwa mereka tidak harus mentaati peraturan yang memerintah seluruh dunia (“Orang lain akan kecanduan jika memakai narkoba, tetapi saya tidak akan mengalaminya,” atau “Tidak ada orang yang pernah jatuh cinta sedalam saya”). Menurut Elkind, bentuk

egosentrisme khusus ini mendasari perilaku yang beresiko dan menghancurkan diri sendiri. seperti imaginary audience, personal fable terus ada hingga masa dewasa. Masih menurut Elkind personal fable mendorong orang untuk mengambil resiko sehari-hari, seperti mengendarai mobil walaupun mengetahui data statistic mengenai kematian di jalan tol.

2.3.3 Fase-Fase Masa Remaja

Monks,dkk (2001) membagi fase-fase remaja ke dalam tiga tahap, yaitu :

a) Masa remaja awal (12-15 tahun)

Pada tahap ini, remaja mulai beradaptasi terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan tersebut. Individu berusaha untuk menghindari ketidaksetujuan sosial atau penolakan dan mulai membentuk kode moral sendiri tentang benar dan salah.

b) Masa remaja pertengahan (15-18 tahun)

Pada tahap ini, remaja berada dalam kondisi kebingungan dan terhalang dari pembentukan kode moral karena ketidakkonsistenan dalam konsep benar dan salah yang ditemukannya dalam kehidupan sehari-hari. Pada tahap ini mulai tumbuh semacam kesadaran akan kewajiban untuk mempertahankan aturan-aturan yang ada, namun belum dapat mempertanggungjawabkannya secara pribadi.

c) Masa remaja akhir (18-21 tahun)

Pada tahap ini, individu dapat melihat sistem sosial secara keseluruhan. Remaja sudah mulai memilih prinsip moral untuk hidup. Individu melakukan tingkah laku moral yang dikemukakan oleh tanggung jawab batin sendiri. Pada tahap ini, remaja mulai menyadari bahwa keyakinan religius penting bagi mereka. Nilai-nilai yang dimiliki juga akan menuntun remaja untuk menjalin hubungan sosial dan keputusan untuk menikah atau tidak.

2.3.4 Ciri-Ciri Remaja

Menurut Monks,dkk (2001) beberapa ciri khas remaja yaitu :

- a) Kecanggungan dalam pergaulan dan kekakuan dalam gerakan, sebagai akibat dari perkembangan fisik, menyebabkan timbulnya perasaan rendah diri. Acapkali timbul perilaku berlebihan (*overacting*) untuk menutupi perasaan tersebut dan memenuhi kebutuhan bergaul.
- b) Ketidakseimbangan secara keseluruhan terutama keadaan emosi yang labil. Berubahnya emosionalitas, berubahnya suasana hati yang tidak dapat diramalkan sebelumnya.
- c) Perombakan pandangan dan petunjuk hidup yang telah diperoleh pada masa sebelumnya, meninggalkan perasaan kosong didalam diri remaja.
- d) Sikap menentang dan menantang orang tua maupun orang dewasa lainnya, merupakan ciri yang mewujudkan keinginan remaja untuk merenggangkan ikatannya dengan orang tua dan menunjukkan ketidaktergantungannya kepada orang tua maupun orang dewasa lainnya.
- e) Pertentangan didalam dirinya sering menjadi pangkal sebab pertentangan-pertentangan dengan orang tua dan anggota keluarga lainnya.
- f) Kegelisahan, keadaan tidak tenang menguasai diri remaja,
- g) Eksperimentasi atau keinginan besar yang mendorong remaja mencoba dan melakukan segala kegiatan dan perbuatan orang dewasa.
- h) Eksplorasi, keinginan untuk menjelajahi lingkungan alam sekitar.
- i) Banyaknya fantasi, khayalan, dan bualan.
- j) Kecenderungan untuk membentuk kelompok dan kecenderungan untuk kegiatan berkelompok

2.3.5 Tugas Perkembangan Remaja

Beberapa tugas perkembangan remaja menurut Monks,dkk (2001) adalah :

- a) Menerima keadaan fisiknya. Pada masa ini remaja mengalami berbagai macam perubahan fisik. Perubahan fisik berhubungan dengan pertumbuhan dan kematangan seksual.
- b) Memperoleh kebebasan emosional agar menjadi seorang dewasa yang dapat mengambil keputusan dengan bijaksana, remaja harus memperoleh latihan dalam mengambil keputusan secara bertahap.
- c) Mampu bergaul. Dalam mempersiapkan diri untuk masa dewasa, remaja harus belajar bergaul dengan teman sebaya dan tidak sebaya, sejenis maupun tidak sejenis.
- d) Menemukan model untuk identifikasi.
- e) Mengetahui dan menerima kemampuan sendiri.
- f) Memperkuat penguasaan diri atas dasar skala nilai dan norma.
- g) Meninggalkan reaksi dan cara penyesuaian kekanak-kanakan.

2.4 Pengertian ANDIKPAS

Berdasarkan UU nomor 12 tahun 2012 anak yang berkonflik dengan hukum dikategorikan sebagai anak didik pasyarakatan (Andikpas) akan ditempatkan di Lembaga Pemasyarakatan (LAPAS) untuk mendapatkan pembinaan (Abidin, 2012).

Andikpas berada pada kategori rentang usia remaja dimana pada fase ini remaja laki-laki menjadi cenderung lebih berani dalam mengambil perilaku beresiko, sehingga melakukan *behavior problem* bahkan tindakan kriminalitas (Steinberg, 2009).

Anak Didik Pemasyarakatan adalah :

- a. Anak Pidana yaitu anak yang berdasarkan putusan pengadilan menjalani pidana di LAPAS Anak paling lama sampai berumur 18 (delapan belas) tahun;

- b. Anak Negara yaitu anak yang berdasarkan putusan pengadilan diserahkan pada negara untuk dididik dan ditempatkan di LAPAS Anak paling lama sampai berumur 18 (delapan belas) tahun;
- c. Anak Sipil yaitu anak yang atas permintaan orang tua atau walinya memperoleh penetapan pengadilan untuk dididik di LAPAS Anak paling lama sampai berumur 18 (delapan belas) tahun.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan remaja andikpas adalah anak yang sedang berada dalam masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa berusia antara 12-21 tahun , dengan pembagian 12-15 tahun masa remaja awal, 15-18 tahun masa remaja tengah dan 18-21 tahun yang berkonflik dengan hukum berdasarkan putusan pidana.

2.5 Lembaga Pemasyarakatan (LAPAS)

Lembaga pemasyarakatan atau LAPAS adalah tempat untuk melaksanakan pembinaan narapidana dan anak didik pemasyarakatan UU Nomor 12 tahun 1995 tentang pemasyarakatan. Lembaga pemasyarakatan merupakan unit pelaksanaan teknis di bawah Direktorat Jenderal Pemasyarakatan Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia. Pada dasarnya lembaga pemasyarakatan mempunyai beberapa fungsi antara lain :

- Memberikan pedoman bagi anggota masyarakat, bagaimana mereka harus bertingkah laku atau bersikap di dalam menghadapi masalah-masalah dalam masyarakat terutama yang menyangkut kebutuhan-kebutuhan.
- Menjaga keutuhan masyarakat
- Memberikan pegangan kepada masyarakat untuk mengadakan sistem pengendalian sosial. Artinya, sistem pengawasan masyarakat terhadap tingkah laku anggota-anggotanya.

Dalam proses pembinaan narapidana oleh lembaga pemasyarakatan dibutuhkan sarana dan prasarana pendukung, antara lain :

1. Sarana Gedung Pemasyarakatan

2. Pembinaan Narapidana
3. Petugas Pembinaan di Lembaga Pemasyarakatan

Lembaga pemasyarakatan remaja pria kelas II Tangerang beralamat di Jl. TMP Taruna No. 29C. kec. Tangerang, Banten. Lapas remaja pria Kelas II merupakan lapas yang memiliki sarana dan prasarana lengkap untuk para andikpas, fasilitas-fasilitas yang tersedia sangat memadai seperti kamar tidur, kamar kecil, dapur yang cukup luas, sarana belajar yaitu ruang kelas SD, SMP, SMA/SMK, perpustakaan yang didalamnya tidak hanya menyimpan buku-buku pelajaran sekolah, tetapi juga buku-buku fiksi anak-anak seperti komik, majalah, dan lain-lain. Selain itu, tersedia juga fasilitas ibadah yang cukup lengkap antara masjid yang ditujukan bagi anak-anak didik lapas yang mayoritas pemeluk agama islam, dan gereja bagi pemeluk agama Kristen. Lapas anak juga dilengkapi dengan fasilitas olahraga antara lain, lapangan basket, lapangan futsal, hall bulu tangkis, serta meja untuk permainan tenis meja.

Fasilitas lain untuk pengembangan keahlian antara lain bengkel, ruang menjahit, dan ruang tukang cukur rambut, tujuan dari pengembangan keahlian ini adalah agar andikpas setelah keluar dari lapas dapat memiliki keahlian khusus yang dapat membantu keberlangsungan hidup, dan yang terakhir adalah klinik, di klinik tersebut ada dua orang dokter yang berpraktik dengan dibantu oleh 5 orang perawat yang siap membantu anak-anak didik yang mengalami masalah kesehatan, andikpas dapat juga melakukan konseling di pojok curhat yang dijaga oleh dua orang psikolog.

2.6 Hubungan Antar Variabel

Regulasi emosi merupakan strategi yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar, untuk mengevaluasi, mengubah reaksi emosional dan mengekspresikan, emosi sesuai dengan situasi yang terjadi. sedangkan yang dimaksud dengan kebersyukuran adalah sebuah bentuk emosi atau perasaan berterima kasih atas suatu pemberian sehingga merasa tercukupi atau menerima kelebihan yang kemudian hal itu dapat membuat seseorang mengembangkan suatu sikap, kebiasaan, kepribadian serta sifat

moral yang baik dan pada akhirnya akan mempengaruhi seseorang menanggapi atau bereaksi terhadap sesuatu atau situasi, memberikan perasaan nyaman, memacu motivasi, serta memandang hidup lebih positif.

Ciri-ciri individu yang mampu meregulasi emosi dengan baik, antara lain : 1). Toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi dan pengelolaan amarah, 2). Berkurangnya ejekan verbal, perkelahian, dan gangguan, 3). lebih mampu mengungkapkan marah dengan tepat, tanpa berkelahi, 4). Berkurangnya perilaku agresif atau merusak diri sendiri, 5). Perasaan yang lebih positif tentang diri sendiri, sekolah dan keluarga, 6). Lebih baik dalam menangani ketegangan jiwa, 7). Berkurangnya kesepian dan kecemasan dalam pergaulan.

Terdapat 4 aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan dalam regulasi emosi individu yaitu : 1). Strategies to emotion regulation (ialah keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan), 2). Engaging in goal directed behavior (ialah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik), 3). Control emotional response (ialah kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat, 4). Acceptance of emotional response (ialah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

Manfaat-manfaat yang didapatkan yang individu apabila memiliki perasaan kebersyukuran : 1). Lebih disukai orang lain, 2). Membantu membentuk dan memperkuat hubungan, 3). Berkontribusi pada kesehatan, 4). Menimbulkan perilaku prososial, 5). Meningkatkan akses ke memori positif, 6). Membantu mengatasi rintangan dan peristiwa-peristiwa sulit.

Dari penjelasan-penjelasan di atas bisa dilihat terdapat keterkaitan antara kebersyukuran dengan regulasi emosi, seperti manfaat dari perilaku kebersyukuran salah satunya adalah mengatasi masa-masa sulit dilapas, hal itu berkaitan dengan aspek regulasi emosi *acceptance of emotional response* (kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif) dan *strategies to emotion regulation* (keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan). Manfaat kebersyukuran lebih disukai orang lain, membantu membentuk dan memperkuat hubungan, berkontribusi pada kesehatan dalam hubungan romantis dan meningkatkan akses ke memori positif memiliki keterkaitan dengan *Engaging in goal directed behavior* (ialah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik). Manfaat kebersyukuran menimbulkan perilaku prososial memiliki keterkaitan dengan *Control emotional response* (ialah kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.

Keterkaitan lainnya antara kebersyukuran dengan regulasi emosi, bisa dilihat dari penjelasan mengenai kebersyukuran dan ciri-ciri individu yang mampu meregulasi emosi dengan baik, yang mana dengan memiliki perasaan kebersyukuran dalam diri individu dapat mengembangkan suatu sikap, kebiasaan, kepribadian serta sifat moral yang baik (lebih mampu mengungkapkan marah dengan tepat tanpa berkelahi, berkurangnya ejekan verbal, perkelahian dan gangguan) dan pada akhirnya akan mempengaruhi seseorang menanggapi atau bereaksi terhadap sesuatu atau situasi (lebih baik dalam menangani ketegangan jiwa), memberikan perasaan nyaman, memacu motivasi, serta memandang hidup lebih positif (diri sendiri dan keluarga).

Regulasi emosi merupakan faktor penting untuk seseorang agar dapat berfungsi dengan baik di kehidupannya seperti dalam proses adaptasi, dapat berespon sesuai dengan norma lingkungannya dan fleksibel (Cichetti, Ackerman & Izard, Thompson

dalam Garnfeski dkk, 2001) serta merupakan salah satu keunikan dari tiap individu. regulasi emosi penting karena dengan adanya regulasi emosi individu dapat mengesampingkan emosi yang muncul sehingga dapat berfungsi secara adaptif sesuai dengan norma masyarakatnya.

2.7 Kerangka Pemikiran

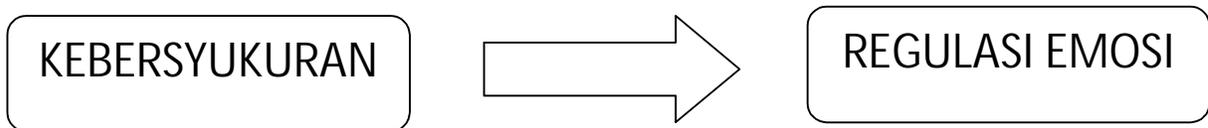
Masa remaja merupakan peralihan masa perkembangan yang berlangsung sejak usia sekitar 10 atau 11 tahun atau bahkan lebih awal sampai masa remaja akhir atau usia dua puluhan awal, serta melibatkan perubahan besar dalam aspek fisik, kognitif dan psikososial yang saling berkaitan (Papalia, 2009). Menurut Hurlock (1980) Masa remaja merupakan periode yang penting, masa periode peralihan, periode perubahan, masa mencari identitas, masa yang menimbulkan ketakutan, masa yang tidak realistis, dan sebagai ambang masa dewasa.

Pada masa remaja, interaksi dengan teman sebaya merupakan permulaan hubungan persahabatan dan hubungan *peer*. Di masa remaja, remaja lebih banyak berada di luar rumah bersama dengan teman-teman sebaya sebagai kelompok, maka dapat dimengerti bahwa pengaruh teman-teman sebaya pada sikap, pembicaraan, minat, penampilan, dan perilaku yang sangat besar (Hurlock, 1980). Dengan adanya tekanan untuk konform, remaja cenderung mengikuti kebiasaan-kebiasaan yang berlaku di kelompok tersebut. Misalnya, bila anggota kelompok mencoba minum alkohol, obat-obatan terlarang atau rokok, maka remaja cenderung mengikutinya tanpa mempedulikan perasaannya sendiri (Hurlock, 1980). Oleh karena itu *peer group* juga dapat memberikan efek negatif dengan cara mengenalkan nilai-nilai negatif tersebut (Papalia, 1995).

Bagi remaja yang melakukan tindakan yang menyalahi hukum, maka mereka harus mempertanggung jawabkan perbuatannya tersebut serta mengikuti semua prosedur yang telah ditetapkan. Salah satu konsekuensi yang harus mereka terima adalah menjalani hukuman di lembaga pemasyarakatan (lapas). Labilnya emosi yang dimiliki remaja andikpas, seringkali membuat remaja andikpas terpancing emosinya

walaupun hanya sekedar di jahili oleh temannya. Hal itu memperlihatkan bahwa remaja masih belum dapat meregulasi emosinya dengan baik. Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar, untuk mengevaluasi, mengubah reaksi emosional dan mengekspresikan emosi sesuai situasi yang terjadi.

Kebersyukuran merupakan salah satu cara agar dapat meregulasi emosi dengan baik, karena dengan memiliki perasaan kebersyukuran dapat mengubah sikap, sifat moral baik, kebiasaan individu dalam bereaksi terhadap sesuatu atau kejadian.



Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran

2.8 Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Terdapat Pengaruh yang Signifikan antara Kebersyukuran Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja Andikpas Di LP

2.9. Hasil Penelitian Yang Relevan

a. Penelitian yang dilakukan oleh Miranti Rasyid dengan judul Hubungan antara Peer Attachment dengan Regulasi Emosi Remaja yang menjadi Siswa di Boarding School SMA Negeri 10 Samarinda, menunjukkan adanya hubungan positif antara peer attachment dengan regulasi emosi.

- b. Penelitian yang dilakukan oleh Yuni Kartika dengan judul Hubungan antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja, mengungkapkan adanya hubungan positif antara regulasi emosi dengan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja.
- c. Penelitian yang dilakukan oleh Hamid Muchlis dan Kuntjoro dengan judul Pelatihan Kebersyukuran untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA, mengungkapkan pelatihan kebersyukuran dapat menurunkan kecemasan menghadapi UN pada Siswa SMA.
- d. Penelitian yang dilakukan oleh Erlina Anggraini dengan judul Strategi Regulasi Emosi dan Perilaku Koping Religius Narapidana Wanita dalam Masa Pembinaan Studi Kasus: Lembaga Pemasarakatan Wanita Klas II A Bulu Semarang, mengungkapkan bahwa Kemampuan regulasi emosi yang baik tentu akan sangat membantu narapidana dalam menghadapi masa-masa yang sulit dan penuh tekanan dalam masa pembinaan.