

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Regulasi Emosi Pada Remaja**

##### **1. Pengertian Regulasi Emosi**

Menurut *Oxford English Dictionari* (dalam Goleman, 2009) emosi merupakan kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu; setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap. Goleman (2009) Mengungkapkan emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

Kostiuk & Greory (2002) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk menanggapi tuntutan yang sedang berlangsung pengalaman dan berbagai emosi dengan cara yang bisa ditoleransi secara sosial dan cukup fleksibel untuk memungkinkan reaksi spontan, termasuk kemampuan untuk menunda reaksi spontan yang diperlukan.

Gross (1998) Mengungkapkan regulasi emosi mengacu pada proses dimana individu mempengaruhi emosi yang remaja miliki, kapan remaja memilikinya, dan bagaimana remaja merasakan dan mengekspresikan emosi ini. Proses pengaturan emosi mungkin otomatis atau terkontrol, sadar atau tidak sadar, dan mungkin berdampak pada satu atau lebih poin dalam proses generatif emosi. Karena emosi adalah proses multikomponen yang terungkap dariwaktu ke waktu, regulasi emosi melibatkan perubahan dalam “dinamika emosi”, atau *latency, rise*

*time, magnitude, duration, offset*, tanggapan dalam perilaku, pengalaman, atau fisiologis. Regulasi emosi juga melibatkan perubahan bagaimana komponen respon saling terkait saat emosi terungkap, seperti ketika peningkatan besar dalam respon fisiologis terjadi tanpa adanya perilaku terbuka.

Gross dan Thompson (2007) mengungkapkan regulasi emosi merupakan serangkaian proses emosi yang diatur sesuai dengan tujuan individu baik secara otomatis atau dikontrol, disadari maupun tidak disadari dan melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus sepanjang waktu. Regulasi emosi melibatkan perubahan dinamika emosi

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan serangkaian proses emosi yang diatur sesuai dengan tujuan individu, baik secara otomatis atau dikontrol, disadari maupun tidak disadari dan melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus sepanjang waktu. Regulasi emosi melibatkan perubahan dinamika emosi.

## **2. Aspek-aspek Regulasi Emosi**

Adapun aspek-aspek dari regulasi emosi menurut Gross dan John (2003) terbagi menjadi dua aspek yaitu :

### **a. *cognitive reappraisal* (penilaian kembali kognitif)**

*cognitive reappraisal* (penilaian kembali kognitif) adalah bentuk perubahan kognitif yang melibatkan menafsirkan situasi yang berpotensi memunculkan emosi dengan cara yang mengubah dampak emosional. Sebagai contoh, selama wawancara penerimaan siswa baru, orang mungkin melihat sebagai

mana cara seseorang menerima dan memberi kesempatan untuk mengetahui berapa banyak yang suka dengan sekolah, bukan sebagai ujian untuk menentukan seseorang layak masuk ke sekolah tersebut.

b. *expressive suppression* (penekanan ekspresif).

*expressive suppression* (penekanan ekspresif) adalah bentuk modulasi respon yang melibatkan menghambat berkelanjutan perilaku emosi ekspresif. Misalnya, orang mungkin menjaga wajah poker sambil memegang lengan besar selama permainan kartu.

Di pihak lain Thompson (dalam Kostiuk & Gregory, 2002) menguraikan aspek regulasi emosi menjadi 3 bagian yaitu :

1. Pengetahuan

Yaitu kemampuan ini berhubungan dengan bagaimana individu tersebut membuat suatu penetapan akan langkah apa yang digunakan untuk menghadapi segala bentuk emosi dan pikirannya ( Garber & Dodge, 2004) sehingga dengan lebih jelas memantau emosi yang sedang dihadapi

2. Penilaian

Individu memberikan penilaian baik itu positif dan negatif atas segala peristiwa yang dihadapi sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya dan bagaimana menggunakan pengetahuannya tersebut untuk menghasilkan apa yang menjadi harapannya.

### 3. Perubahan

Yaitu perubahan emosi ke arah yang lebih baik dengan mengubah pengaruh negatif yang masuk menjadi suatu dorongan dalam diri individu agar menjadi motivasi perubahan ke arah yang positif, dan kemudian diterapkan dalam perilaku atas respon yang dipilihnya.

Berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi di atas dapat disimpulkan bahwa secara garis besar aspek-aspek regulasi emosi terdiri dari dapat mengatur emosi dengan baik yaitu emosi negative atau positif, dapat mengendalikan emosi secara sadar, mudah dan otomatis, dapat menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang dihadapinya. Peneliti memilih aspek tersebut karena peneliti menganggap aspek-aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross tersebut memiliki keselarasan dengan unsur –unsur dalam menari.

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

- a. Kognitif. Zelazo (dalam Gross,2006) menyatakan bahwa regulasi emosi berhubungan langsung dengan *executive function* ( *EF*). *EF* merupakan pemahaman tentang kontrol kesadaran atas pemikiran dan perilaku individu. Menurut Nisfianoor & Kartika (2004) terjadinya proses aktivasi kognitif individu di daerah modus frontal meningkatkan, aktivitas emosi di bagian amigdala. Sehingga terjadi penekanan terhadap penafiran emosi yang berproses pada kognitif individu.
- b. Lingkungan Sosial. Thompson dan Meyger (dalam Gross,2006) memaparkan regulasi emosi dipengaruhi oleh keluarga dan teman sebaya.

Teman sebaya penting dalam perkembangan kemampuan regulasi emosi seorang remaja saat di luar rumah dan keluarga saat di dalam rumah. Kualitas hubungan dalam keluarga menjadi dasar utama yang berpengaruh terhadap regulasi emosi anak. Ketika keluarga memberikan *support* kepada anak maka anak cenderung akan lebih sadar diri secara emosional, menerima pemahaman emosi yang lebih besar dan mengembangkan kapasitas untuk mengatur emosi yang tepat di lingkungannya.

- c. Usia dan Jenis kelamin. Meningkatnya usia individu mempengaruhi bentuk regulasi emosi yang diungkapkan sebab bertambahnya usia akan identik dengan proses kematangan pada seorang anak. Sehingga akan mempengaruhi proses berfikir anak.
- d. Religiusitas dan spiritual. Menurut Krause (1998), semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang maka ia akan berusaha untuk tidak menampilkan emosi yang berlebihan. Begitu juga sebaliknya, apabila tingkat religiusitas seseorang rendah maka ia akan susah dalam mengontrol emosinya.
- e. Budaya. Kemampuan seseorang dalam menampilkan respon emosi dapat dipengaruhi oleh budaya atau norma masyarakat. Pada regulasi emosi apa yang dianggap sesuai *culturly permissible* dapat mempengaruhi cara seseorang berespon dalam berinteraksi dengan orang lain dan dalam cara ia meregulasi emosi. Budaya merupakan adat istiadat dan kebiasaan yang dilakukan di suatu tempat dan diwariskan secara turun temurun. Budaya memiliki beberapa unsur salah satunya adalah unsur seni. Seni memiliki

berbagai macam jenis antara lain adalah seni tari Taylor (dalam Liliweri 2003).

Berdasarkan faktor-faktor diatas peneliti akan mengambil faktor budaya yang akan menjadi variabel bebas. Budaya adalah suatu cara hidup yang berkembang, dan dimiliki bersama oleh sebuah kelompok orang, dan diwariskan dari generasi ke generasi. Budaya terbagi menjadi beberapa unsur yaitu sejarah kebudayaan, identitas sosial, budaya material, peranan relasi, kesenian, bahasa dan interaksi, stabilitas kebudayaan, kepercayaan atas budaya dan nilai, etnosentrisme, perilaku non verbal, hubungan antar ruang, konsep waktu, pengakuan dan ganjaran, pola pikir, aturan-aturan budaya (Liliweri,2003), Dari faktor budaya tersebut peneliti menspesifikkan faktor budaya menjadi kesenian. Kesenian merupakan bagian dari budaya dimana setiap kebudayaan yang meliputi gagasan dan perilaku yang menampilkan pula segi-segi estetika untuk dinikmati dan itu sering kali disebut dengan seni (Taylor, dalam liliweri, 2003).

Menurut Taylor (dalam Liliweri, 2003), seni dipandang sebagai sebuah proses yang melatih keterampilan, aktivitas manusia untuk menyatakan atau mengkomunikasikan perasaan atau nilai yang dia miliki. Mengutip dalam Honigmann Tylor (dalam Liliweri,2003), mengkatagorikan seni menjadi enam bagian yaitu folklor, drama, seni musik, seni tari, seni permainan, dan teknologi seni.

Peneliti menspesifikan seni yang akan diangkat menjadi variabel bebas menjadi seni tari. Seni tari ialah suatu ekspresi perasaan jiwa manusia yang

melalui gerak-gerak yang indah dan ritmis (Soedarsono,1977). Seni tari sendiri memiliki beberapa jenis yaitu tari tradisional, tari tradisional kerakyatan, tari klasik, tari kreasi baru, tari kontemporer (Kuswarsantyo,2012). Seni tari ini pada dasarnya di miliki di setiap daerah di Indonesia peneliti memilih seni tari gaya Yogyakarta, karena unsur-unsur yang ada dalam senitari gaya Yogyakarta sejalan dengan makna atau definisi regulasi emosi.

Peneliti berasumsi bahwa faktor seni tari gaya Yogyakarta mempunyai pengaruh terhadap regulasi emosi, semakin individu menghayati suatu tari maka emosinya akan semakin terkontrol, sehingga individu akan semakin mampu mengolah dan mengontrol emosinya kearah yang positif.

## **B. Kemampuan Tari Gaya Yogyakarta**

### **1. Pengertian Kemampuan Tari Gaya Yogyakarta**

Seni tari adalah suatu tarian yang pada dasarnya berkembang di suatu daerah tertentu yang berpedoman luas dan berpijak pada adaptasi kebiasaan secara turun menurun yang dipeluk atau dianut oleh masyarakat yang memiliki tari tersebut. Sedangkan tari sendiri memiliki definisi sebuah ekspresi jiwa manusia melalui gerak-gerak indah dan ritmis (Soedarsono, 1977).

Tari gaya yogyakarta, merupakan tari yang sifatnya abstrak simbolis. Berdasarkan perkembangannya dari abad ke abad, tercipta suatu filsafat tari yang menjadi intisari dalam tari gaya Yogyakarta yang spesifik. Spesifikasi dalam seni tari gaya Yogyakarta adalah ekspresi atau penjiwaan. Setiap gerak dan sikap akan

lebih hidup, dan berisi, atau ekspresinya lebih intens yang dikenal dengan istilah “*anjoged*” (Suryo Brongto, 1981).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tari gaya Yogyakarta merupakan tarian yang berpijak pada kebiasaan turun menurun yang dianut oleh masyarakat Yogyakarta dan memiliki ciri khas pada ekspresi dan penjiwaannya.

## **2. Unsur-unsur Tari Gaya Yogyakarta**

Tari gaya Yogyakarta memiliki empat unsur yang dikemukakan oleh Suryobrongto (1981) yaitu :

a. *sawiji* yang artinya konsentrasi penuh tetapi tanpa menimbulkan ketegangan jiwa.

b. *greged* yang artinya dinamik atau semangat dalam jiwa seseorang.

Semangat ini tidak boleh dilepas begitu saja akan tetapi harus dapat dikekang untuk disalurkan ke arah yang wajar. Maksudnya adalah bahwa emosi-emosi yang keluar harus dapat dikendalikan sehingga tidak muncul dalam wujud kasar.

c. *sungguh* berarti *self- confidence* atau percaya pada diri tanpa mengarah ke kesombongan.

d. *ora mingkuh* berarti tidak takut menghadapi kesukaran -kesukaran.

Menepati apa yang sudah ,menjadi kesanggupan dengan tanggung jawab penuh.



Soedarsono (1977) membagi tari gaya Yogyakarta menjadi 3 elemen atau unsur untuk menilai suatu penampilan tari yaitu :

- a. wiraga yang artinya adalah dasar keterampilan gerak tubuh atau fisik penari yang dapat menyalurkan ekspresi batin dalam bentuk gerak tari.
- b. wirama yang artinya adalah suatu pola untuk mencapai gerakan yang harmonis di dalam tari. Seseorang yang menari diharuskan bisa merasakan irama atau ketukan dari iringan dan mengikuti irama atau ketukan dalam menari,
- c. wirasa adalah ekspresi raut muka atau mimik yang menggambarkan karakter tarian, penghayatan gerak. Wirasa merupakan penjiwaan dalam tarian. Penari diminta untuk bisa memasuki atau menjiwai karakter pada tarian .

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek tari gaya Yogyakarta meliputi *sawiji, greged, sengguh, ora mingkuh* (Suryobrongto, 1981). Papenhyuzen (1991) mengungkapkan bahwa tari klasik gaya Yogyakarta memiliki 4 golongan yaitu :

1. Beksan Putri

Merupakan tarian-tarian yang ditarikan oleh putri-putri kraton jaman dahulu. Seiring perkembangan jaman saat ini beksan putri ini bisa ditarikan oleh masyarakat umum. Contoh dari beksan putri adalah tari Bedhaya yang merupakan tarian putri jawa yang merefleksikan tingkat keteraturan, keselarasan, kehalusan budi, dan pengendalian diri yang tinggi. Tari Bedhaya menggambarkan cerita tertentu dan ditarikan oleh sembilang orang gadis yang dimaknai sebagai *babahan hawa sanga* (sembilan lubang manusia) , Serimpi yang menggambarkan cerita peperangan antara dua

kubu, meskipun berperang sifat dari tarian ini adalah *luruh* (halus) karena peperangan yang dilakukan juga secara halus sesuai irama dan tanpa menunjukkan ekspresi amarah. Tarian ini biasa ditarikan oleh empat orang penari perempuan yang dalam filodofi jawa diartikan sebagai simbol empat kiblat., dan golek yang menggambarkan seorang remaja putri yang sedang senang bersolek atau berdandan, tari golek ini cenderung memiliki karakter *mbranyak* (centil), lincah dan ceria.

## 2. Beksan Putra

Merupakan taria-tarian yang ditarikan oleh putra-putra kraton jaman dahulu. Seiring perkembangan jaman saat ini beksan putra boleh ditarikan di luar kraton dan bisa ditarikan oleh masyarakat umum. Contoh dari beksan putra adalah tari Lawung (turunajaya) yang menggambarkan kegagahan prajurit yang berlatih perang dengan menaiki kuda dan bersenjatakan *lawung* (tongkat panjang). Tarian ini biasa ditarikan oleh enambelas orang laki-laki yang terbagi lima bagian dan memiliki karakter yang berbeda-beda yaitu empat orang sebagai Lawung jajar yang berperan sebagai prajurit dengan karakter lincah dan ceria, empat orang sebagai Lawung Lurah yang berperan sebagai prajurit dengan karakter luruh (halus) dan tenang, dua orang sebagai Botoh yang berperan sebagai pengatur jalannya latihan perang dengan karakter gagah dan tenang, dua orang Salaotho sebagai abdi dari Botoh dengan karakter lucu, dan empat orang Ploncon sebagai tempat meletakkan tongkat. Tarian ini adalah tarian kenegaraan yang juga dijadikan sebagai pengganti kehadiran Sultan dalam acara pernikahan agung., Klana Alusyang

menggambarkan seorang raja yang sedang berkelana dan mendambakan seorang putri, tarian ini memiliki sifat halus dan lincah., Klana Topeng yang menggambarkan seorang raja yang berkelada dan mendambakan seorang putri, tarian ini memiliki sifat gagah dan keras serta memiliki ciri menggunakan topeng., Klana Raja yang menggambarkan seorang raja yang berkelana sambil bersolek karena jatuh cinta pada seorang putri, tari ini memiliki sifat gagah dan lincah.

### 3. Beksan Wayang

Merupakan tarian yang tercipta dari penggalan cerita wayang ramayana dan mahabarata yang kemudian di olah menjadi sebuah tarian. Tarian ini memiliki unsur peperangan. Contoh dari beksan wayang adalah tari Srikandhi-Suradhewati yang menggambarkan peperangan antara dua orang putri yang memperebutkan seorang pangeran dengan sifat tarian lincah dan agresif. Masing-masing tokoh dalam tarian ini memiliki karakter keras., Srikandi-Bisma yang menggambarkan peperangan antara panglima perang dua kerajaan dimana kedua kerajaan tersebut masih memiliki hubungan saudara dengan karakter tokoh srikandi yang lincah dan bisma yang halus dan tenang., Gathutkaca-Sutejo yang menggambarkan peperangan antara dua kesatria yang memperebutkan daerah kekuasaan dengan karakter tokoh Gthutkaca yang gagah serta tenang dan sutejo yang gagah serta kasar., Srugiwa-Subali peperangan dua ekor kera yang memperebutkan seorang putri dengan karakter tokoh keras namun subali lebih tenang.

#### 4. Wayang Orang

Merupakan drama tari yang membawakan cerita-cerita dari wiracarita mahabarata dan ramayana. Tarian ini melibatkan banyak penari, setiap penari memiliki karakter dan sifat berbeda sesuai dengan peran masing-masing.

Suryobrongto (1981) mengatakan bahwa tari gaya Yogyakarta memiliki ciri khas dalam geraknya terdapat berbagai ragam gerak tari yang juga memiliki makna masing-masing didalamnya yaitu:

1. Impur : Menggambarkan watak sederhana, *jetmika* (tidak-banyak tingkah), *sungguh* (percaya pada diri sendiri) yang ditunjukkan dalam bentuk halus.
2. Kambeng : Menggambarkan watak jujur, sederhana, tidak banyak tingkah, dan percaya diri namun lebih ditunjukkan dalam bentuk gagah.
3. Kalang kinantang : Menggambarkan watak keras, banyak tingkah, angkuh, galak, sedikit sombong, dan dinamis.
4. Bapang : Menggambarkan watak kasar, sombong, banyak tingkah yang kasar.

**C. Perbedaan Regulasi Emosi Antara Remaja Yang Memiliki Kemampuan Menari Gaya Yogyakarta Dengan Remaja Yang Tidak Memiliki Kemampuan Gaya Yogyakarta**

Seni akan mempengaruhi emosional seseorang, dengan seni emosi seseorang akan seimbang dan stabil. Seni tari mampu menjadi kontrol emosi seseorang karena dalam menari seseorang akan dituntut untuk mengolah emosi untuk menjiwai sebuah tari yang dibawakan (Dewantara,2004).

Saat menari seseorang akan melalui proses pengendalian emosi atau yang disebut dalam unsur tari gaya Yogyakarta dengan “*greged*”. *Greged* yang artinya dinamik atau semangat dalam jiwa seseorang. Semangat ini tidak boleh dilepas begitu saja akan tetapi harus dapat dikekang untuk disalurkan kearah yang wajar. Maksudnya adalah bahwa emosi-emosi yang keluar harus dapat dikendalikan sehingga tidak muncul dalam wujud kasar (Suryobrongto, 1981). Seorang penari saat menari juga dituntut untuk menjiwai karakter, peran atau watak dalam tarian yang dibawakannya, agar seorang penari dapat menjiwai suatu tarian maka ia harus bisa menekan emosi yang saat itu ia rasakan dan mengubahnya menjadi sesuai dengan karakter tari yang ia bawakan (Suryobrongto, 1981). *Sawiji* seorang penari diharuskan untuk berkonsentrasi penuh dalam membawakan sebuah tarian namun dalam konsentrasi itu seorang penari tidaka boleh memunculkan ketegangan dalam dirinya meskipun konsentrasi seorang penari harus tetap bisa tenang agar karakter tari yang dibawakan bisa sampai kepada penonton dengan ini seorang penari terbiasa berlatih untuk menekan apa yang dirasakan dalam dirinya salah satunya adalah emosi.

Tari gaya Yogyakarta memiliki gerak-gerak khusus yang memiliki makna tersendiri antara lain Impur menggambarkan watak sederhana, *jetmika* (tidak banyak tingkah), *sungguh* (percaya pada diri sendiri) yang ditunjukkan dalam bentuk halus, Kambeng menggambarkan watak jujur, sederhana, tidak banyak tingkah, dan percaya diri namun lebih ditunjukkan dalam bentuk gagah, Kalang kinantang menggambarkan watak keras, banyak tingkah, angkuh, galak, sedikit sombong, dan dinamis, Bapang menggambarkan watak kasar, sombong, banyak tingkah yang kasar. Saat melakukan gerakan-gerakan tersebut seorang penari harus mengendalikan emosi yang ada pada dirinya dan dan menggantikan emosinya sesuai dengan karakter gerak yang sedang dia lakukan.

Dengan ini seseorang yang terbiasa menari akan terbiasa mengontrol atau mengendalikan emosi sehingga orang tersebut akan memiliki regulasi emosi yang baik. Hal itu berkaitan dengan aspek regulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* (penilaian kembali kognitif) dimana individu memiliki kemampuan untuk merubah cara berfikirnya sehingga akan berdampak pada munculnya emosi positif sehingga ia akan menyalurkan emosi negatifnya dengan cara yang positif dan *expressive suppression* (penekanan ekspresif) dimana individu akan menekan emosinya (Gross dan John, 2003). Semakin sering seorang penari berlatih menari maka akan semakin mudah bagi seorang penari untuk menjiwai karakter tarian. Semakin sering seorang penari berlatih menari semakin sering pula ia menekan emosinya dengan itu mereka akan terbiasa melakukan penekanan emosi ataupun merubah kognitifnya sehingga mereka akan memiliki regulasi emosi yang

lebih baik. Sedangkan untuk remaja yang tidak memiliki kemampuan menari gaya Yogyakarta, mereka tidak berkesempatan untuk melatih regulasi emosi.

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan regulasi emosi antara remaja yang memiliki kemampuan menari gaya Yogyakarta dengan remaja yang tidak memiliki kemampuan menari gaya Yogyakarta. Kelompok subjek yang memiliki kemampuan menari gaya Yogyakarta memiliki regulasi emosi yang lebih tinggi daripada kelompok subjek yang tidak memiliki kemampuan menari gaya Yogyakarta.

