

Keterkaitan Antara Kognitif Dengan Regulasi Emosi

HANGGARA BUDI UTOMO

Early Childhood Education Department, University of Nusantara PGRI Kediri, East Java Indonesia
Student of Psychology Doctoral degree at University of Airlangga, East Java Indonesia
Email: hanggaram.psi@gmail.com

ABSTRAK

Pentingnya keterkaitan kognitif regulasi emosi, yaitu mengelola emosi (regulasi emosi) dapat dilakukan dengan pendekatan kognitif dan perilaku. Pendekatan kognitif menjelaskan bahwa emosi yang dirasakan individu merupakan hasil dari penilaian terhadap situasi yang dihadapinya. Individu yang menilai situasi yang dihadapi sebagai sesuatu yang positif akan mengembangkan respon emosi yang positif pula, sebaliknya individu yang memberikan penilaian negatif terhadap situasi yang dihadapi akan mengembangkan emosi negatif pula. Disisi lain, kognisi manusia tidak selalu bersifat rasional karena melibatkan banyak bias dalam persepsi dan dalam ingatan manusia. Sebaliknya, emosi juga tidak selalu bersifat rasional, emosi dapat menyatukan manusia, mengatur jalannya sebuah hubungan dan memotivasi orang dalam mencapai suatu sasaran. Tanpa kemampuan merasakan emosi, manusia akan mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan atau dalam merencanakan masa depannya. Oleh karena itu, motivasi berperan dalam terbentuknya regulasi emosi, dimana motivasi sosial bisa membentuk regulasi emosi yang dilakukan.

Kata Kunci : Kognitif, Regulasi Emosi

A. PENDAHULUAN

Sekali dalam hidup, saya dilumpuhkan oleh rasa takut. Waktu itu saya harus mengikuti ujian kalkulus, ketika baru menginjak tahun pertama di Perguruan Tinggi. Entah bagaimana, pokoknya saya tidak belajar. Saya masih ingat ketika saya memasuki ruang ujian di pagi hari dengan perasaan kacau balau menggelayut di hati. Padahal saya kerap mengikuti kuliah diruang itu. Tetapi, pagi itu pemandangan di luar jendela seakan-akan kosong dan ujian itu pun serasa tidak ada. Yang tampak jelas hanyalah petak-petak ubin dihadapan saya sewaktu saya berjalan menuju bangku di dekat pintu. Sewaktu saya membuka buku ujian yang bersampul biru itu, telinga saya dipenuhi suara degup jantung, kecemasan serasa menghantam perut. Saya melihat soal-soal ujian itu sekilas. Putus asa. Selama satu jam saya hanya mampu memandangi soal-soal itu, sementara pikiran saya berputar-putar merenungkan akibat yang akan saya tanggung. Gagasan yang sama terulang terus-menerus, membentuk lingkaran pita ketakutan dan kekhawatiran. Saya duduk tak bergerak persis seekor hewan yang mati kaku terkena panah beracun. Yang paling mengejutkan saya akan momen menakutkan itu adalah betapa otak saya jadi “macet”. Saya menyia-nyikan waktu ujian dengan tidak berusaha membuat jawaban sebisa-bisanya. Saya tidak melamun. Saya hanya mampu duduk terpaku karena ketakutan, menunggu siksaan itu berakhir (Goleman, 2009).

Peristiwa semacam ini mungkin pernah individu alami. Entah mengapa, ketakutan atau kecemasan dapat menghancurkan rencana yang telah di susun rapi. Motivasi dapat berubah menjadi tekanan, harapan dapat berubah menjadi sikap pesimis. Daya konsentrasi berkurang, karena kita terfokus pada kecemasan. Bila emosi mengalahkan konsentrasi, yang dilumpuhkan adalah kemampuan mental yang oleh ilmuan kognitif disebut “*working memory*”, yaitu kemampuan untuk menyimpan dalam benak semua informasi yang relevan dengan tugas yang sedang dihadapi.

Persepsi, ingatan, berpikir, dan proses-proses kognitif yang lain dapat dipengaruhi oleh keadaan emosi yang berlangsung di dalam diri seseorang. Keadaan emosi seseorang yang dapat mempengaruhi proses-proses kognitif misalnya stress, depresi, kecemasan, dan suasana hati. Pengaruh emosi dapat terjadi pada setiap bagian dari keseluruhan aktivitas kognisi manusia, mulai dari pencatatan informasi, transformasi informasi, penyimpanan informasi di dalam gudang ingatan, kemudian penggalan informasi yang telah disimpan di dalam

ingatan itu untuk dimunculkan kembali dalam rangka memberi respon terhadap suatu tugas, sampai dengan proses-proses berpikir, memecahkan masalah dan kreativitas (Suharnan, 2005).

Menurut Gross (2007) yang menyatakan bahwa emosi dapat di regulasi apakah pada saat sebelum terjadinya respon emosi atau sesudah munculnya respon emosi. Regulasi emosi mengarah pada serangkaian proses heterogen yang mana emosi itu sendiri di regulasi, selanjutnya regulasi emosi tersebut dapat diwakili oleh 5 kelompok proses yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation* (pemilihan situasi, modifikasi situasi, pemanfaatan perhatian, perubahan kognitif, dan modulasi respon). Gross (2007) menyebutkan teori tersebut sebagai *process model of emotion regulation*, akan tetapi dalam penjelasan berikutnya, Gross menyatakan sebagai strategi yang bisa dilakukan tanpa melalui seluruh proses atau tahap. Misalnya, dalam suatu situasi yang akan memunculkan emosi, bisa saja seseorang tidak melakukan strategi pemilihan situasi atau modifikasi situasi, tetapi langsung melakukan pemanfaatan perhatian. Maka regulasi emosi ini adalah strategi yang melekat dengan proses emosi dan dapat dilakukan pada berbagai komponen proses emosi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yang dianggap berpengaruh terhadap regulasi emosi baik secara intrinsik maupun ekstrinsik, diantaranya adalah faktor kognitif. Zelazo dalam Gross (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi berhubungan langsung dengan *executive function* (EF). EF merupakan pemahaman tentang kontrol kesadaran akan pemikiran dan aksi. Walaupun berhubungan langsung namun EF ini bukan satu-satunya rute regulasi emosi. Selain itu menurut Philippot (2004) bahwa regulasi emosi melibatkan seluruh domain penting dari kognisi seperti persepsi, perhatian (*attention*), *memory*, pembuatan keputusan dan kesadaran (*consciousness*), kemudian dengan konsep *dual memory* modelnya, ia menyebutkan bahwa regulasi emosi dapat dicapai secara tidak langsung dengan melakukan *feedback loops* yang memelihara dan meningkatkan aktifitas *schema*. Sehubungan dengan permasalahan tersebut, menjadi penting mengadakan pengkajian untuk mengungkapkan keterkaitan kognitif dengan regulasi emosi.

B. KETERKAITAN TEORI KOGNITIF DENGAN REGULASI EMOSI

Pada akhir-akhir ini para ahli psikologi kognitif menaruh perhatian besar terhadap keterkaitan antara aspek emosi dengan proses-proses kognitif karena beberapa alasan yang dapat dikemukakan. *Pertama*, bahwa keadaan emosi dapat mempengaruhi proses-proses kognitif dalam bentuk-bentuk atau cara-cara yang sangat penting, bahkan berakibat fatal. Oleh sebab itu, ada sesuatu hal yang esensial bagi psikologi untuk memahami apa dan bagaimana emosi mempengaruhi aktivitas kognitif seseorang. *Kedua*, cara-cara yang lebih berguna untuk dikembangkan, sehingga memungkinkan dilakukan manipulasi atau rekayasa pengalaman emosi secara eksperimental sebagai variabel bebas. Misalnya suasana emosinya dengan hipnotis atau verbal, sehingga membuat mereka mengalami emosi sedih atau gembira pada saat itu. Dengan makin canggih metode yang dipergunakan maka memungkinkan untuk dilakukan penelitian yang lebih luas. *Ketiga*, keterbatasan penelitian yang dilakukan dalam bidang klinis. Sejak sepuluh tahun yang lalu, kebanyakan penelitian mengenai pengaruh depresi terhadap ingatan dan proses kognitif yang lain menggunakan pasien klinis, dan tidak melibatkan rekayasa emosi pada orang-orang normal. Dengan begitu, tanpa dilakukan manipulasi secara langsung terhadap emosi subjek yang normal maka sulit diketahui dengan jelas apakah suatu proses kognitif memang dipengaruhi oleh suasana emosi yang sedang berlangsung, atau karena faktor sindrom depresif secara umum. *Terakhir*, tumbuhnya suatu keyakinan bahwa pertimbangan teoritis tentang ingatan dan kognisi pada umumnya harus dapat menjelaskan juga mengenai pengaruh aspek-aspek afektif atau emosi seperti stres, kecemasan, depresi, nilai, arousal, terhadap proses-proses kognitif. Dengan demikian, teori kognitif yang lengkap pada akhirnya harus mencakup penjelasan tentang bagaimana peran-peran penting aspek-aspek emosi di dalam keseluruhan proses kognitif manusia (Suharnan, 2005).

Menurut Gross (1998) bahwa terdapat pengaruh regulasi, antara lain : *Coping*, *Mood Regulation* (pengaturan mood), *Defenses* (pertahanan), dan *Emotion Regulation* (Regulasi Emosi). Dalam regulasi emosi terdiri atas bagian-bagian regulasi emosi, antara lain: kepribadian, klinis, kesehatan, biologi, kognitif, perkembangan, dan sosial (Gross, 1998). Regulasi emosi adalah usaha individu untuk mempengaruhi emosi yang mereka alami, dan bagaimana emosi ini dihayati dan diekspresikan (Gross, Richard, & John, 2004).

Mengelola emosi (regulasi emosi) dapat dilakukan dengan pendekatan kognitif dan perilaku (Gross, 2002). Pendekatan kognitif menjelaskan bahwa emosi yang dirasakan individu merupakan hasil dari penilaian terhadap situasi yang dihadapinya. Individu yang menilai situasi yang dihadapi sebagai sesuatu yang positif akan mengembangkan respon emosi yang positif pula, sebaliknya individu yang memberikan penilaian negatif terhadap situasi yang dihadapi akan mengembangkan emosi negative pula. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Gross (2002) individu yang memilih strategi *antecedent-focused* mempunyai fungsi interpersonal dan kesejahteraan yang lebih baik. Pada proses *response-focused* berlangsung usaha untuk menekan ekspresi emosi (*suppression*), dimana strategi tersebut efektif untuk menurunkan ekspresi emosi negative tetapi memberikan efek samping yaitu menekan ekspresi positif dan tidak membantu mengurangi pengalaman negative. Proses ini membutuhkan usaha yang lebih untuk mengatur ekspresi emosi (Gross, 2002).

Kemudian menurut penelitian Garnefsky dan Kraaij (2001), penelitian tentang mengelola emosi secara kognitif dilakukan di tiga sekolah negeri yang berbeda dengan cara siswa mengisi kuesioner selama jam sekolah dibawah pengawasan Guru dan dua mahasiswa psikologi, teknik analisis menggunakan The CERQ Symptom Check List (SCL Derogatis). Subjek penelitian 547 siswa SMP dengan rentang usia 12-16 tahun, dengan hasil bahwa strategi *coping* kognitif ditemukan memainkan peran penting dalam hubungan antara pengalaman peristiwa kehidupan negatif dan pelaporan gejala depresi dan kecemasan. Penelitian Aldao, dkk (2010) yang meneliti hubungan antara empat strategi regulasi emosi kognitif (perenungan, supresi, penilaian kembali, dan pemecahan masalah) dan gejala tiga psikopatologi (depresi, kecemasan, dan gangguan makan). Secara keseluruhan, menunjukkan bahwa penggunaan strategi maladaptif mungkin memainkan peran yang lebih sentral dalam psikopatologi daripada penggunaan non strategi adaptif, dan memberikan dukungan dari pandangan transdiagnostic dari regulasi emosi kognitif.

Menurut penelitian A.Ben Eliyahu, et al (2013) secara khusus, kami fokus pada regulasi emosi yang terjadi sebagai bagian dari *self regulated learning* dengan mengadaptasi tiga strategi regulasi emosi yang luas untuk situasi belajar. Dalam melakukannya, kami memeriksa regulasi emosi dalam konteks pembelajaran (Davis et al. 2008). Davis et al. (2008) menerapkan kerangka penilaian kognitif untuk memeriksa bagaimana komponen kognitif dari regulasi

emosi berkaitan dengan aspek yang berbeda dari emosi. Mereka berfokus pada bagaimana penilaian relevansi tujuan dan kesesuaian, *sense of agency*, dan efikasi bergabung untuk memprediksi mengatasi tes kecemasan. Kami memperluas pekerjaan mereka dengan menyelidiki bentuk bagaimana siswa Garner mempelajari strategi regulasi emosi (penilaian kembali, penindasan, dan perenungan) untuk mengatur berbagai emosi selama tugas akademik yang lebih umum, dengan mempertimbangkan situasi perspektif. Kami menganggap bahwa belajar dan emosi berinteraksi dalam konteks tertentu dengan meminta siswa untuk melaporkan emosi mereka selama dua program yang spesifik: program favorit atau kursus paling favorit bagi mereka. Sementara itu, regulasi emosi dapat terjadi sebagai akibat dari hubungan sosial (Misalnya, berbagi sosial dan *coregulation*), penelitian ini bertujuan mengintegrasikan regulasi emosi dengan *self regulated learning*, yang berfokus pada regulasi internal diri selama belajar. Kesimpulan penelitian ini memberikan dukungan untuk hipotesis bahwa strategi emosi mandiri yang berbeda-beda terkait dengan emosi di kelas favorit dan kursus paling favorit dan menyoroti utilitas potensi dalam mengintegrasikan regulasi emosi dalam kerangka yang lebih luas dari *self regulated learning*. Tidak dapat dipungkiri bahwa beberapa tugas yang membosankan dan berulang-ulang (seperti menghafal fakta-fakta atau tabel perkalian), atau bahwa siswa harus menghadiri kelas, kebanyakan dari siswa tidak suka. Sementara merancang lingkungan belajar dan mendidik siswa tentang bagaimana menjadi pembelajar mandiri, sehubungan dengan emosi mereka dalam pengaturan akademik tidak boleh dilupakan. Kemampuan siswa untuk mengubah emosi, apakah melalui diri sendiri atau melalui interaksi sosial, tampaknya penting untuk bertahan melalui sekolah karena mau tidak mau mereka menghadapi kursus mereka. Penelitian di masa depan harus membangun konsep saat ini untuk menyelidiki bagaimana sekolah dan guru dapat mendukung regulasi diri dan emosi siswa, dan bagaimana strategi ini, pada gilirannya, berhubungan dengan belajar.

Menurut penelitian A. Ben Elياهو, et al (2015) kerangka penelitian kami menggabungkan literatur relatif independen pada afektif, perilaku, dan regulasi kognitif yang berasal dari klinis, kognitif, dan psikologi sosial dengan *self regulated learning* dari psikologi pendidikan. Sehubungan dengan proses regulasi, peneliti mengusulkan bahwa tiga bentuk dasar *self-regulation* (emosional, perilaku, dan kognitif) sangat penting dan dapat didefinisikan sebagai proses yang mempengaruhi emosi, perilaku, dan kognisi, masing-

masing. Artinya, regulasi emosi (atau perilaku atau kognitif) mengganggu hasil emosional (atau perilaku atau kognitif, masing-masing) yang berpengalaman melalui regulasi. Peneliti mengkonsepkan regulasi emosi baik dari segi *reframing* situasi dalam yang positif, yang dikenal sebagai penilaian kembali, menekankan kembali emosi maladaptif. Untuk konsep regulasi perilaku, peneliti membangun konsep yang menunjukkan bahwa lingkungan menyesuaikan seseorang dan merencanakan kapan harus melakukan tugas-tugas tertentu) yang sangat penting untuk belajar. Peneliti tertarik pada perhatian dan metakognisi untuk mempertimbangkan regulasi kognitif. Peneliti mengusulkan bahwa ketiga bentuk regulasi diri yang pada gilirannya berhubungan dengan strategi *self regulated learning* (pengolahan dalam, keterlibatan, dan organisasi) dan keterlibatan perilaku-kognitif, yang pada akhirnya menentukan prestasi. Selain itu, kami berhipotesis bahwa hubungan ini akan sedikit berbeda berdasarkan usia (SMA dan mahasiswa) dan konteks (favorit dibandingkan program paling favorit).

Menurut penelitian Tavakolizadeh dan Qavam (2011) siswa yang memiliki regulasi diri memiliki ketrampilan dari perspektif pengetahuan metakognitif dan tahu bagaimana mengkondisikan proses mental dalam rangka meraih target prestasi dan tujuan pribadi. Kemudian, menurut Paulsen & Fredman (2005), siswa mengembangkan berbagai bentuk *self-regulated learning* (SRL) yang efektif secara akademik dan *sense of efficacy* untuk belajar bila guru melibatkan para siswa dalam tugas-tugas yang bermakna dan kompleks yang membutuhkan waktu lama. Siswa juga perlu memiliki kontrol tertentu atas proses dan produk pembelajarannya. Kunci dalam mencapai SRL dan *sense efficacy* adalah pemantauan diri dan evaluasi diri, guru dapat membantu siswa mengembangkan SRL dengan melibatkan siswa dalam menetapkan kriteria untuk mengevaluasi proses dan produk belajarnya, lalu memberikan kesempatan untuk menilai kemajuan diri dengan menggunakan standar-standar itu. Selanjutnya, akan membantu untuk bekerja kolaboratif dengan sesama siswa dan mencari umpan baliknya. Siswa yang telah mencapai SRL secara efektif percaya bahwa kemampuan belajarnya dapat meningkat melalui usaha dan pengalaman, menghargai nilai dari tugas belajar, percaya diri akan kemampuannya sendiri, dan menggunakan internal *locus of control* dalam belajarnya.

Pekrun et al (2002) telah mengkaji bagaimana pengaruh *self regulated learning* terhadap emosi-emosi akademik yang akhirnya dapat berpengaruh terhadap meningkatnya prestasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

emosi akademis secara signifikan berhubungan dengan motivasi belajar siswa, strategi belajar, sumber daya kognitif, *self-regulation*, dan prestasi akademik, serta kepribadian. Temuan menunjukkan bahwa penelitian afektif dalam psikologi pendidikan harus mengakui keragaman emosional dalam pengaturan akademik dengan mengatasi berbagai emosi yang dialami siswa di sekolah.

Network Theory dikembangkan oleh Gordon Bower dkk pada awal tahun 1980-an. Teori ini didasarkan atas asumsi bahwa emosi-emosi disimpan sebagai node-node atau komponen-komponen di dalam ingatan semantik. Setiap emosi yang menonjol seperti gembira, murung (depresi), atau ketakutan, memiliki komponen atau unit khusus di dalam ingatan yang terkumpul bersama-sama dengan banyak emosi yang lain seperti jaringan. Masing-masing unit emosi tersebut juga dihubungkan oleh proposisi yang menggambarkan peristiwa-peristiwa yang terjadi ketika seseorang sedang mengalami emosi itu. Kode-kode emosi ini dapat diaktifkan kembali oleh berbagai stimulus, misalnya simbol-simbol bahasa atau objek-objek fisik (Suharnan, 2005).

C. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian teori yang telah diuraikan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan yang bersifat teoritis, untuk kiranya dapat ditindaklanjuti dalam praktek sehubungan dengan pentingnya keterkaitan kognitif regulasi emosi, yaitu mengelola emosi (regulasi emosi) dapat dilakukan dengan pendekatan kognitif dan perilaku. Pendekatan kognitif menjelaskan bahwa emosi yang dirasakan individu merupakan hasil dari penilaian terhadap situasi yang dihadapinya. Individu yang menilai situasi yang dihadapi sebagai sesuatu yang positif akan mengembangkan respon emosi yang positif pula, sebaliknya individu yang memberikan penilaian negatif terhadap situasi yang dihadapi akan mengembangkan emosi negatif pula.

Disisi lain, kognisi manusia tidak selalu bersifat rasional karena melibatkan banyak bias dalam persepsi dan dalam ingatan manusia. Sebaliknya, emosi juga tidak selalu bersifat rasional, emosi dapat menyatukan manusia, mengatur jalannya sebuah hubungan dan memotivasi orang dalam mencapai suatu sasaran. Tanpa kemampuan merasakan emosi, manusia akan mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan atau dalam merencanakan masa depannya. Oleh karena itu, motivasi berperan dalam terbentuknya regulasi emosi, dimana motivasi sosial bisa membentuk regulasi emosi yang dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldao, Amelia; Nolen, Susan, Hoeksema. *Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination*; Behaviour Research and Therapy, June 2010, diakses tanggal 19 Desember 2014.
- Bandura, A. 1989. *Social Cognitive Theory*. CT; JAI Press
- Ben-Eliyahu, Adar, Linnenbrink Gracia, Lisa. 2013. *Extending Self-Regulated Learning To Include Self-Regulated Emotion Strategies*. Motiv Emot (2013) 37:558–573 DOI 10.1007/s11031-012-9332-3. Springer Science+Business Media New York, di akses tanggal 23 Mei 2015
- Ben-Eliyahu, Adar, Linnenbrink Gracia, Lisa. 2015. *Integrating The Regulation of Affect, Behavior, and Cognition Into Self-Regulated Learning Paradigms Among Secondary and Post-secondary Students*. Metacognition Learning (2015) 10:15–42 DOI 10.1007/s11409-014-9129-8. Springer Science+Business Media New York 201, di akses tanggal 23 Mei 2015
- Burgess, L.M. 2006. *Emotion Regulation and Behaviour, Emotional and Cardiovascular Responses to Interpersonal Stress*. Disertasi. An Arbor, MI:UMI
- Garnefski, Kraaij, Spinhoven. 2001. *Negative Life Events, cognitive emotion regulation, and emotional problems*. Personality and Individual Differences, 30 (2001) 1311-1327, diakses tanggal 04 Oktober 2014
- Goleman, Daniel. 2009. *Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Tama
- Gross, J.J. 1998. *The Emerging Field Of Emotion Regulation: An Integrative Review*. Review Of General Psychology, 2(3), 271-299, diakses tanggal 19 Desember 2014.
- Gross, J.J. 2002. *Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences*. Psychophysiology, 39, 281-291, diakses tanggal 19 Desember 2014.
- Gross, J.J, Richards, J.M, John, O.P. 2004. *Emotion Regulation In everyday Life*. Washington DC: APA
- Gross, J.J. 2007. *Handbook Of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press

Paulsen, M. B., & Feldman, K. A. 2005. *The Conditional and Interaction Effects of Epistemological Beliefs On The Self-Regulated Learning of College Students: Motivational Strategies*. *Research in Higher Education*, Vol. 46, No. 7: 731-768, di akses tanggal 23 Mei 2015

Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R.P. 2002. *Academic Emotions In Students' Self-Regulated Learning And Achievement: A Program Of Qualitative And Quantitative Research*. *Educational Psychologist*, 37 (2), 91-105, di akses tanggal 23 Mei 2015

Rosemary E. Sutton, and Karl F. Wheatley. 2003 *Teachers' Emotions and Teaching: A Review of the Literature and Directions for Future Research*, *Educational Psychology Review*, Vol. 15, No. 4, Diakses tanggal 21 Oktober 2014

Suhaman, 2005. *Psikologi Kognitif*. Surabaya: Srikandi

Tavakolizadeh, J., & Qavam, S.E. 2011. *Effect Of Teaching Of Self-Regulated Learning Strategies On Attribution Styles In Student*. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9(3), 1087-1101, di akses tanggal 23 Mei 2015