

EMOTION REGULATION TO REDUCING AGGRESSIVE BEHAVIOR IN RESOLVING INTERPERSONAL CONFLICT ON STUDENT SMK

Maslichah Raichatul Janah¹

Hastuti Rifayani²

Sri Ernawati³

^{1,2,3}Faculty of Health, Psychology Prodi, Sahid University of Surakarta
Mailing Address: Jl. Adi Sucipto No. 57 144 154 Jajar Solo

ABSTRACT

The phenomenon of adolescent aggressive behavior is increasing, both in number and variety. It shows a lack of adolescent emotion regulation ability to manage interpersonal conflict. This study aims to: investigate the influence of emotion regulation to reduce aggressive behavior in resolving interpersonal conflicts in vocational students, to determine the level of emotion regulation on vocational students, to determine the level of aggressive behavior in resolving interpersonal conflicts in vocational students.

The subjects were students of SMK 01 Muhammadiyah Kartasura Class 2. Number of selected samples as many as 58 people. Samples were taken by using purposive random sampling technique. This study uses quantitative methods. Collecting data using a scale and a questionnaire, they are: questionnaires interpersonal conflict, emotion regulation scale and aggressiveness scale. Data analysis using linear regression to determine the causal between two or more variables. Were processed using SPSS software (Statistical Package For Social Sciences) For Windows Release 17.

The results of data analysis showed a significant effect of emotion regulation with aggressive behavior in resolving interpersonal conflicts with the results of $P < 0.00$. The level of emotion regulation on students SMK in the ME at 58.69. This mean emotion regulation student of SMK 01 Muhammadiyah is exceptionally high. While the level of aggressiveness of behavior in resolving interpersonal conflict students in the ME of 31.9. This means that aggressiveness in resolving interpersonal conflicts classified as moderate.

Keyword: Aggressiveness, Emotion Regulation, Interpersonal Conflict

ABSTRAK

Fenomena perilaku agresif remaja semakin meningkat, baik dari jumlah maupun variasinya. Hal tersebut menunjukkan kurangnya kemampuan regulasi emosi remaja untuk mengelola konflik interpersonalnya. Penelitian ini bertujuan untuk: mengetahui adanya pengaruh regulasi emosi untuk mengurangi perilaku agresif dalam menyelesaikan konflik interpersonal pada siswa SMK, untuk mengetahui tingkat regulasi emosi pada siswa SMK, untuk mengetahui tingkat perilaku agresifitas dalam menyelesaikan konflik interpersonal pada siswa SMK.

Subjek penelitian ini adalah siswa SMK 01 Muhammadiyah Kartasura Kelas 2. Jumlah sampel yang dipilih sebanyak 58 orang. Sampel penelitian diambil dengan menggunakan teknik *purposive random sampling*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Pengambilan data menggunakan skala dan angket yaitu: angket konflik interpersonal, skala regulasi emosi dan skala agresifitas. Teknik analisa data menggunakan regresi linier untuk mengetahui sebab-akibat antar dua variabel atau lebih. Yang diolah menggunakan perangkat lunak SPSS (*Statistical Package For Social Sciences*) For Windows Release 17.

Hasil analisis data menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku agresif dalam menyelesaikan konflik interpersonal dengan hasil $P < 0,00$. Tingkat regulasi emosi pada siswa SMK dengan ME sebesar 58,69. Hal ini berarti regulasi emosi siswa SMK 01 Muhammadiyah tergolong sangat tinggi. Sedangkan tingkat perilaku agresifitas dalam menyelesaikan konflik interpersonal pada siswa dengan ME sebesar 31,9. Hal ini berarti agresifitas dalam menyelesaikan konflik interpersonal tergolong sedang.

Keyword : Regulasi Emosi, Agresifitas, Konflik Interpersonal

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan satu periode perkembangan manusia yang ditandai oleh pertumbuhan fisik, pengembangan kepribadian, kebutuhan untuk pencapaian kedewasaan, kemandirian, serta adaptasi antara peranan fungsi dalam kebudayaan dimana ia berada. Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan stress dan tekanan, karena perubahan fisik dan hormon. Salah satu kebutuhan remaja yang paling penting namun juga kerap menimbulkan ketegangan adalah melakukan interaksi sosial dengan teman sebaya. Interaksi sosial yang dilakukan remaja dapat memicu timbulnya konflik interpersonal.

Luthan (2005) mendefinisikan konflik sebagai konsekuensi dari respon seseorang pada apa yang ia persepsikan mengenai situasi atau perilaku dari orang lain. Konflik juga didefinisikan sebagai suatu proses dimana individu atau kelompok mempersepsikan bahwa orang lain telah atau akan segera melakukan tindakan yang tidak sejalan dengan kepentingan pribadi mereka (Baron & Byrne, 2005). Menurut Johnson & Johnson (Dayaksini dan Hudaniah 2009), konflik interpersonal adalah konflik antarpribadi, suatu situasi dimana tindakan seseorang berakibat menghalangi, menghambat, mengganggu tindakan orang lain.

Tidak dapat dipungkiri bahwa konflik dalam kehidupan manusia akan selalu ada dan tidak bisa dihilangkan. Yang dapat dilakukan adalah konflik tersebut dikelola dengan baik, potensi konflik ditransformasikan. Tetapi jika kita salah dalam mengelola konflik tersebut, maka akan berpotensi menjadi konflik bahkan bisa mengakibatkan agresifitas. Salah satu bentuk konflik interpersonal yang diekspresikan remaja adalah dengan perilaku agresif terhadap objek konfliknya baik itu agresifitas verbal maupun agresifitas fisik.

Fenomena agresivitas yang ditunjukkan oleh remaja akhir-akhir ini semakin marak dan sudah sangat memprihatinkan. Hasil Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI 2007) menunjukkan jumlah remaja di Indonesia mencapai 30 % dari jumlah penduduk, jadi sekitar 1,2 juta jiwa. Potensi ini merupakan sumber daya besar bagi bangsa Indonesia. Remaja merupakan salah satu tonggak keberhasilan dan harapan bangsa Indonesia dimasa depan. Namun kenyataan yang ditunjukkan oleh para remaja bangsa ini begitu jauh dari harapan. Hampir setiap hari terdapat pemberitaan mengenai agresivitas yang dilakukan oleh remaja, dimana jumlah serta bentuknya menjadi semakin meningkat dan bervariasi.

Agresi didefinisikan sebagai suatu cara untuk melawan dengan sangat kuat, berkelahi, melukai, menyerang, membunuh, atau menghukum orang lain. Atau secara singkatnya agresi adalah tindakan yang dimaksudkan untuk melukai orang lain atau merusak milik orang lain (Myers dalam Nisfiannoor dan Yulianti, 2005). Sejalan dengan hal tersebut, Menurut Sarason (Dayaksini & Hudaniah, 2009), mengartikan agresi sebagai suatu serangan

yang dilakukan oleh suatu organisme terhadap organisme lain, objek lain, atau pada dirinya sendiri. Masalah agresi sangat kompleks karena adanya peranan perasaan dan proses-proses simbolik.

Di Provinsi Yogyakarta saja, ditemukan data di Poltabes Yogyakarta pada tahun 2008, sebanyak 78 kasus perilaku agresif yang dilakukan oleh remaja dengan rentang usia berkisar 12 hingga 18 tahun, telah diproses secara hukum pada tahun 2003 hingga 2006. Pelanggaran yang dilaporkan berupa penggunaan senjata tajam, penganiayaan, pengroyokan, pencabulan, pemerkosaan, termasuk pencurian dan penggelapan. Kondisi ini menunjukkan bahwa semakin banyak remaja yang memiliki agresivitas tinggi tidak segan-segang untuk melakukan penyerangan terhadap orang lain. Selain itu hal ini juga menunjukkan bahwa kurangnya kemampuan remaja dalam melakukan regulasi emosi untuk mengelola agresinya. Seperti hasil penelitian yang dilakukan Faridh (2008) yang mengatakan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi maka kenakalan remaja semakin rendah. Kenakalan remaja disini salah satunya adalah bentuk agresivitas.

Regulasi emosi diartikan sebagai pengontrolan perilaku baik yang tampak dalam kaitannya dengan emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah Lazarus (Nurhera, 2012).

Mengingat labilnya emosi pada saat remaja maka salah satu aspek penting dalam perkembangan emosi adalah kemampuan remaja untuk mengatur emosi. Menurut Gross (Wahyuni, 2013), respon emosi dapat menentukan individu ke arah yang benar dan salah. Faktor yang menjadikan seringnya terjadi pelanggaran melibatkan para siswa sekarang ini, merupakan bentuk emosi mereka yang melonjak tajam, emosi yang meledak-ledak, rasa ingin hidup bebas tanpa aturan, dan banyak faktor lainnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat diperoleh gambaran bahwa agresivitas pada remaja dipengaruhi beberapa faktor. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Apakah ada pengaruh regulasi emosi untuk mengurangi perilaku agresif dalam menyelesaikan konflik interpersonal pada anak SMK”

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui adanya pengaruh regulasi emosi untuk mengurangi perilaku agresif dalam menyelesaikan konflik interpersonal pada siswa SMK, untuk mengetahui tingkat regulasi emosi pada siswa SMK, untuk mengetahui tingkat perilaku agresivitas dalam menyelesaikan konflik interpersonal pada siswa SMK.

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat sebagai berikut: Bagi siswa SMK hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan kepada para siswa SMK

mengenai cara mengurangi konflik interpersonal dengan meningkatkan kemampuan regulasi emosi, sehingga perilaku agresif tidak lagi digunakan sebagai ekspresi dalam mengatasi konflik interpersonal. Bagi pihak sekolah hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai salah satu solusi yang dapat digunakan oleh pihak sekolah untuk mengurangi tingkat agresifitas siswa yang kerap terjadi disekolah. Dengan cara memasukkan nilai-nilai regulasi emosi dalam kurikulum pembelajaran. Sehingga para siswa tidak lagi menggunakan perilaku agresif untuk mengatasi konflik interpersonalnya. Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam melakukan berbagai penelitian yang berkaitan dengan regulasi emosi, perilaku agresif dan juga konflik interpersonal.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan untuk mengungkap data penelitian ini menggunakan skala dan angket. Adapaun skala yang digunakan adalah skala regulasi emosi dan agresifitas, sedangkan angket digunakan untuk mengetahui konflik interpersonalnya. Yang disusun oleh peneliti sendiri. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan skala dan angket. Subjek penelitiannya adalah siswa SMK 01 Muhammadiyah Kartasura kelas 2 yang memiliki 4 kelas dengan 2 jurusan Otomotif dan Mesin. Sampel penelitian yang diambil menggunakan *purposive random sampling*. Sehingga didapat sampel dalam penelitian ini berjumlah 58 siswa. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan perangkat lunak SPSS (*Statistical Package For Social Sciences*) For Windows Release 17. Sebelum melakukan analisa data terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji linieritas. Analisa data dalam uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil analisa data penelitian dengan menggunakan uji regresi linier didapatkan hasil ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan agresifitas dalam menyelesaikan konflik interpersonal dengan hasil sebagai berikut :

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.575 ^a	.330	.318	3.861	.330	27.620	1	56	.000

a. Predictors: (Constant), agresifitas

b. Dependent Variable: regulasiemosi

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	411.695	1	411.695	27.620	.000 ^a
	Residual	834.719	56	14.906		
	Total	1246.414	57			

a. Predictors: (Constant), agresifitas

b. Dependent Variable: regulasiemosi

Dari data diatas dapat dilihat signifikasi antara regulasi emosi dengan agresifitas dalam menyelesaikan konflik interpersonal, berdasarkan $F = 27.620$, $P = 0.000$ dan $R^2 = 0,330$.

Variabel regulasi emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 33% terhadap agresifitas dalam menyelesaikan konflik interpersonal, sehingga masih ada 67% variabel lain yang mempengaruhi agresifitas dalam menyelesaikan konflik interpersonal. Banyak hal yang menjadi penyebab agresi manusia (Sarwono & Meinarno, 2009), yaitu: Faktor sosial: frustrasi, provokasi verbal atau fisik, alkohol. Faktor Personal : kepribadian, narsisme, jenis kelamin. Faktor kebudayaan: lingkungan geografis, nilai dan norma masyarakat, perang antar suku. Faktor situasional: cuaca. Faktor sumber daya: sumber daya alam dan Faktor media massa: tayangan televisi.

Suatu perselisihan antar pribadi tidak dipungkiri setiap orang pasti mengalaminya hal ini bisa jadi memicu konflik antar pribadi maupun tidak memicunya konflik. Bahkan bisa jadi konflik yang mendalam dan berkepanjangan apabila tidak segera diredam atau ditransformasikan ke dalam hal-hal positif bisa menimbulkan agresifitas, baik agresifitas verbal bahkan agresifitas fisik.

Myers (Nisfiannoor dan Yulianti, 2005) mendefinisikan agresifitas sebagai suatu cara untuk melawan dengan sangat kuat, berkelahi, melukai, menyerang, membunuh, atau menghukum orang lain. Atau secara singkatnya agresi adalah tindakan yang dimaksudkan untuk melukai orang lain atau merusak milik orang lain.

Pelupaan agresifitas ini apabila tidak segera diredam akan menimbulkan perilaku-perilaku yang tidak semestinya bahkan bisa sampai membahayakan diri dan orang lain.

Perlunya regulasi emosi pada siswa atau seseorang guna mentransformasikan emosi dan menghindari adanya agresifitas.

Lazarus (Nurhera, 2012) mengatakan bahwa regulasi emosi merupakan pengontrolan perilaku baik yang tampak dalam kaitanya dengan emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Pengekspresian emosi, baik negatif ataupun positif, merupakan hal yang sehat dan konstruktif asalkan dilakukan dengan tepat. Pengekspresian yang tepat menurut Reivich dan Statte (2002) merupakan salah satu kemampuan individu yang resilien yaitu individu yang mampu bersikap tenang meskipun dihadapkan dengan berbagai tekanan.

Emosi tidak dapat dilepaskan dari masa remaja, sedangkan regulasi emosi Menurut Brener dan Salovey (Wahyuni, 2013) terdapat beberapa hal yang mempengaruhi strategi regulasi emosi yaitu: hubungan antara remaja dengan orangtua sangat penting pada masa perkembangan remaja, umur dan jenis kelamin Salovey dan Sluyter (Wahyuni, 2013) 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, 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 (Wahyuni, 2013) adalah permainan yang mereka mainkan, program televisi yang mereka tonton, dan teman bermain mereka dapat mempengaruhi perkembangan regulasi mereka.

Berdasarkan hasil analisa data diketahui variabel Subjek penelitian memiliki regulasi emosi yang tergolong sangat tinggi dengan rerata empirik 58,69 dan rerata hipotetik sebesar 32,5. Hal ini berarti rata-rata subjek dalam penelitian ini memiliki regulasi emosi yang sangat tinggi. Sedangkan agresifitas dalam menyelesaikan konflik interpersonal tergolong sedang dengan rerata empirik 31,9 dan hipotetik sebesar 35. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa pada dasarnya subjek penelitian memiliki agresifitas dalam menyelesaikan konflik interpersonal yang sedang. Hanya saja dengan kemampuannya dalam melakukan regulasi emosi, konflik interpersonal yang terjadi pada subjek penelitian tidak menimbulkan agresifitas.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan hasil akhir ada pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi dengan agresifitas dalam menyelesaikan konflik interpersonal. Sehingga semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah agresifitas dalam menyelesaikan konflik interpersonal, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi agresifitas dalam menyelesaikan konflik interpersonal. Dengan hasil $P=0,000$ $P<0,005$ maka signifikansi kurang daripada 0,005.

Subjek penelitian memiliki regulasi emosi yang tergolong sangat tinggi dengan rerata empirik 58,69 dan rerata hipotetik sebesar 32,5. Sedangkan agresifitas dalam menyelesaikan konflik interpersonal tergolong sedang dengan rerata empirik 31,9 dan hipotetik sebesar 35.

DAFTAR PUSTAKA

- Baron, R.A., Byrne, D. 2005. *Psikologi Sosial*. Jilid 2 edisi kesepuluh. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Dayaksini, Tri., Hudaniah. 2009. *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.
- Luthan, Fred. 2005. *Perilaku Organisasi*. Yogyakarta : Andi
- Nurhera. 2012. Regulasi Emosi pada Orangtua yang Memiliki Anak Cerdas Istimewa. *Journal Empathy*. Vol. 1 No. 2.
- Nisfiannoor, M dan Yulianti, E. 2005. Perbandingan Perilaku Agresif Antara Remaja yang Berasal dari Keluarga Bercerai dengan Keluarga Utuh. *Jurnal Psikologi*. Vol. 3 No. 1.
- Sarwono, S.W., Meinarno, E.A. 2009. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Wahyuni, S. 2013. Hubungan Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Motivasi Berprestasi pada Siswa SMK Negeri 1 Samarinda. *E Journal Psikologi*. Vol. 1 No.1 : 88-95