

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa remaja akhir merupakan masa yang telah mengalami penyempurnaan dari segi fisik, psikis, maupun sosial. Pada masa ini juga remaja akhir akan banyak sekali mengalami perubahan kognitif dan sosioemosional dalam prosesnya untuk menghadapi permasalahan yang datang dalam kehidupan sosial. Menurut Yusuf (2012) tahap perkembangan usia 18-25 tahun, yang mana tahap ini dapat dikategorikan pada masa remaja akhir sampai dengan masa dewasa awal yang sudah siap menghadapi tantangan kehidupan, remaja akhir juga memiliki tugas untuk memantapkan pendirian dalam hidupnya.

Remaja dengan usia 18 tahun akan mempersiapkan dirinya untuk menjalani lika-liku permasalahan dalam kehidupan dengan pencarian identitas atau jati diri. Dalam hal ini remaja akhir akan menjalin pertemanan dengan orang baru dan beradaptasi dengan lingkungan sosial baru. Tidak jarang sekali dalam berjalannya proses kehidupan remaja akan mengalami konflik dengan kehidupan sosialnya, terutama pada teman sebaya yang sama-sama sedang berjuang meraih indeks prestasi tertinggi secara akademik atau non akademik dan berproses untuk menentukan jati dirinya (Husamah, 2017). Terjadinya konflik tersebut tidak dapat dihindari oleh remaja karena konflik merupakan fakta yang pada dasarnya setiap individu akan temui ketika hidup bersosial. Di dukung oleh pernyataan Hurlock (dalam Rita Eka Izzaty, dkk., 2008), yaitu masa remaja memiliki ciri-ciri dimana

remaja akan mengalami periode perubahan, peralihan, mencari identitas, usia bermasalah, usia yang menimbulkan ketakutan atau kesulitan, masa yang tidak realistis dan ambang masa dewasa.

Seperti dikemukakan Wilmot dan Hocker (2007), bahwa konflik selalu ada di antara hubungan dengan keluarga, dengan pasangan, guru dengan murid, manajer dengan karyawan, atau dalam suatu kelompok dan di semua elemen kehidupan. Beberapa contoh dampak konflik antara lain yaitu mempengaruhi lingkungan organisasi menurut Aldionita (2014) menyatakan saat terjadi konflik kerja dimana saat individu atau kelompok menunjukkan sikap bermusuhan dengan individu atau kelompok lain akan berpengaruh terhadap kinerja dalam melakukan aktivitas organisasi. Adanya perbedaan yang terdapat dalam suatu organisasi sering kali menyebabkan terjadinya ketidakcocokan yang akhirnya menimbulkan konflik kerja antar karyawan. Kemudian, konflik yang terjadi dengan pasangan merupakan bumbu dalam suatu hubungan rumah tangga, jika dapat dikelola dan diselesaikan dengan baik, konflik malah bisa lebih mengakrabkan hubungan suami istri. Akan tetapi bila kurang hati-hati konflik akan berdampak pada keutuhan rumah tangga. Umumnya usia perkawinan 1-10 tahun ini rawan perceraian yang disebabkan oleh kurangnya 1) pengetahuan tentang derajat kecocokan pasangan, 2) kemampuan berkomunikasi dan 3) keterampilan dalam melakukan resolusi konflik (Hendrati, 2010).

Ada beberapa macam konflik antara lain yaitu konflik intrapersonal, konflik interpersonal, konflik intragroup, konflik intergroup, konflik antar organisasi dan konflik antar negara (Walgitto, 2007). Akan tetapi peneliti akan

berfokus pada pembahasan konflik interpersonal yang mana konflik ini terjadi antar pribadi. Konflik ini muncul antara dua orang atau lebih dan saling bertentangan satu dengan lainnya.

Menurut Wilmot dan Hocker (2007), konflik interpersonal adalah ketidaksepakatan antara dua pihak atau lebih yang saling bergantung satu sama lain dan yang berpikir bahwa mereka memiliki tujuan yang berbeda, sumber daya yang langka, dan pertentangan dari pihak lain dalam mengejar tujuan tersebut. Konflik interpersonal yang dialami oleh setiap remaja akhir dapat diukur melalui beberapa aspek yang dikemukakan oleh Wilmot dan Hocker (2007) yaitu, aspek usaha untuk mengungkapkan, aspek saling ketergantungan, aspek persepsi tujuan yang bertentangan, aspek persepsi sumber daya yang berkurang, dan aspek hadirnya gangguan (*blocking*).

Menurut Shantz dan Hartup (1992), konflik interpersonal dalam psikologi sosial dan anak. Studi kontemporer tentang perkembangan sosial, konflik umumnya terbatas pada masalah hubungan interpersonal, baik di antara teman sebaya atau dalam keluarga. Remaja lebih banyak mengalami konflik interpersonal dibandingkan orang dewasa. Menurut Adams dan Laursen (2007), seringkali yang menjadi penyebab konflik adalah tugas sekolah dan pemilihan teman. Sehingga harapan ketika remaja akhir mengalami konflik antar teman sebaya, orang tua atau suatu kelompok tertentu, dapat menyelesaikan konflik interpersonal tersebut secara damai atau bahkan dapat manajemen konflik secara produktif. Dengan begitu konflik yang muncul yang diakibatkan oleh

persaingan atau perdebatan yang tak kunjung usai dapat segera diminimalisir atau dikurangi oleh remaja tersebut.

Hasil survey dinas pendidikan Jawa Timur (Metropolis, Jawa Pos, Edisi: Selasa, 15 November 2016) menunjukkan prevalensi remaja yang mengalami konflik dengan teman sebaya sebanyak 21%, dan sebanyak 81% dari 141 remaja yang menjadi sampel menyatakan pernah mengalami perselisihan dan konflik dengan teman sebaya di sekolah. Konflik seperti ini tidak hanya terjadi pada masyarakat awam, kalangan pelajar juga banyak berkonflik dengan disertai tindakan agresif berupa kekerasan fisik (Latipun, 2006). Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh Latifah (2019) diketahui bahwa konflik yang awalnya muncul oleh dua orang saja akan membuat beberapa orang lain dalam rumah atau ruangan tersebut terlibat konflik yang sama.

Hasil penelitian Apriyeni, dkk (2019), menyatakan bahwa didapatkan 44,1 % remaja mengalami konflik dengan orang tua disimpulkan bahwa gambaran kejadian konflik antara remaja dan orang tua pada siswa di SMP Negeri Kota Padang menjadi hal yang perlu diperhatikan, karena kurang dari separuh (44%) remaja mengalami konflik dengan orang tua.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada hari Sabtu, 08 Oktober 2022 dan Minggu, 09 Oktober 2022, via *whatsapp* dengan remaja akhir di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Peneliti menggunakan aspek-aspek konflik interpersonal sebagai panduan wawancara yang dikemukakan oleh Wilmot dan Hocker (2007), diperoleh 7 dari 10 remaja akhir mengalami konflik interpersonal terutama dengan teman sebaya. Pada aspek usaha untuk mengungkapkan, remaja

cukup mempunyai usaha yang bagus untuk memperbaiki setiap konflik terjadi dan remaja membuka peluang untuk temannya merubah sikap dengan melakukan obrolan mendalam diantara mereka berdua untuk menyelesaikannya supaya hubungan mereka kembali normal. Namun tindakan baik itu tidak diterima dengan temannya, sehingga menyebabkan hubungan mereka menjadi renggang.

Kemudian aspek saling ketergantungan, remaja merasa kesal dan marah ketika melihat sikap temannya yang tidak sesuai dengan ekspektasinya, namun remaja tersebut masih ingin memiliki hubungan baik dengan temannya dan masih memiliki harapan bahwa temannya dapat berubah, maka remaja tersebut ingin memperbaiki atau menyelesaikan konflik yang terjadi. Aspek persepsi tujuan yang bertentangan, remaja mengatakan konflik yang pernah mereka alami paling sering terjadi yaitu dengan teman sebaya, namun tidak jarang juga mereka mengalami konflik tersebut dengan orang tua dan pasangan mereka. Konflik yang terjadi dengan orang tua menyebabkan remaja tersebut memiliki hubungan yang renggang selama beberapa bulan setelah kejadian konflik, hal ini diakibatkan adanya perbedaan pendapat. Konflik yang terjadi dengan teman sebaya terjadi karena adanya persaingan prestasi maupun popularitas di suatu kelompok yang mana sama-sama ingin dipandang unggul. Kemudian konflik yang terjadi pada pasangan, disebabkan karena interaksi tatap muka yang terbatas membuat tingginya rasa kecurigaan remaja terhadap pasangannya.

Aspek persepsi sumber daya yang berkurang, konflik dimulai karena kecemburuan sosial antar remaja, yang mana salah satu dari mereka memiliki power dalam mempengaruhi teman lainnya, sehingga remaja menilai temannya

berlebihan dan terlalu mendominasi pada suatu kelompok. Pada akhirnya remaja tersebut merasa dirinya tidak pernah dianggap ada.

Aspek hadirnya gangguan, remaja mengatakan pada saat berkonflik dengan orang lain, mereka merasa terhalangi dengan ego mereka masing-masing untuk saling memulai memperbaiki, terkadang satu pihak ingin memperbaiki konflik namun adanya rasa gengsi untuk memulai sehingga mereka saling menunggu, atau dapat terjadi juga dikarenakan temannya yang baginya keras kepala tersebut yang pada akhirnya membuat remaja memilih untuk menghindar dan menjauhinya. Dengan demikian, hasil wawancara yang telah dipaparkan memberikan kesimpulan bahwa remaja akhir dapat dipastikan pernah mengalami konflik dengan teman sebayanya, namun tidak jarang juga terjadi dengan orang tua maupun pasangan.

Berdasarkan data wawancara yang didapat, remaja akhir yang berada pada situasi dan kondisi baru akan berusaha untuk menempatkan dirinya sebagaimana mestinya menjadi makhluk sosial yang mampu hidup bersosial dengan lingkungan sekitarnya. Akan tetapi, tidak menutup kemungkinan individu akan mengalami masa sulit dalam proses bersosialnya, sehingga hal itu akan rentan menjadi timbulnya penyebab konflik. Kemudian yang umum terjadi penyebab konflik itu muncul dikarenakan adanya perubahan lingkungan sosial dari masa sekolah kemudian memasuki lingkungan sosial masa perkuliahan, sehingga membuat remaja akhir perlu mengalami penyesuaian dari awal. Hal ini sejalan dengan pendapat Sarwono (2002), bahwa situasi lingkungan yang dialami dan dirasakan oleh remaja baik tentang peristiwa kekerasan dalam konflik maupun peristiwa

sosial yang terjadi sangat mempengaruhi hubungan interaksi remaja dengan remaja lain.

Konflik jika tidak dikelola dengan baik, dapat menghancurkan atau mengakhiri hubungan interpersonal. Di sisi lain, konflik juga dapat meningkatkan kualitas hubungan jika dikelola dengan baik. Hubungan yang rusak akibat konflik ditandai dengan munculnya emosi negatif terhadap pihak lain, permusuhan, ketidakpuasan, dan kurangnya komunikasi. Sebaliknya, peningkatan kualitas hubungan melalui konflik ditandai dengan pemahaman yang lebih besar tentang orang lain dan ikatan yang lebih dekat. Akan tetapi masalahnya yaitu banyak terjadi konflik yang mengikutsertakan metode penanganan yang tidak baik dan sebagian besar fokus untuk menyakiti orang lain (Dayaksini & Hudaniah, 2009).

Menurut Robbin dan Judge (2013) menyebutkan tiga faktor yang mempengaruhi konflik interpersonal yaitu komunikasi, struktur dan variabel pribadi. Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi konflik interpersonal peneliti memilih faktor variabel bebas yang didalamnya terdapat peran emosi. Hal ini disebabkan karena emosi merupakan respon utama yang timbul ketika terjadinya konflik interpersonal. Respon emosi tersebut akan mendatangkan hasil yang baik apabila individu dapat minimalisir dengan cara pengelolaan emosi kearah baik pula. Dengan demikian, terdapat manifestasi dari pengelolaan emosi yang disebut sebagai regulasi emosi.

Dengan begitu, remaja harus mempunyai kemampuan kematangan emosi yang baik supaya dalam menghadapi konflik remaja dapat menunjukkan emosinya pada waktu dan tempat yang tepat dengan cara yang lebih bisa diterima.

Kemudian untuk mencapai kematangan emosi, remaja harus belajar memvisualisasikan situasi yang membangkitkan respons emosi dan belajar mengungkapkan perasaannya melalui katarsis emosi. Mengekspresikan emosi yang dihasilkan dari respon emosional remaja membutuhkan kemampuan untuk mengatur emosi secara tepat, yang sering disebut regulasi emosi (Gross, 2007).

Menurut Gross (2007), regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi suatu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu penggalan emosi dan perilaku. Regulasi emosi mengacu pada proses dimana individu mempengaruhi emosi yang dimiliki, dengan proses bagaimana individu mengalami dan mengekspresikannya (Gross, 2002). Penting bagi remaja memiliki kemampuan meregulasi emosinya mengingat banyak terjadi konflik dan permasalahan yang dialami remaja dalam masa perkembangannya. Selanjutnya juga dijelaskan mengenai regulasi emosi, dapat terjadi dalam berbagai bentuk menyesuaikan dengan konteks, bentuk tersebut berupa “intrinsik dan ekstrinsik” (Gross & Jazaieri, 2014).

Dengan begitu, konflik interpersonal yang sering dialami oleh remaja seharusnya dapat diminimalisir dengan adanya kematangan dalam mengelola emosional, sehingga diperlukannya regulasi emosi yang baik supaya dapat terus menciptakan hubungan interpersonal yang sempurna. Terdapat beberapa aspek dalam regulasi emosi, menurut Gross (2007) bahwasannya regulasi emosi seseorang dilihat dari tiga aspek, yaitu kemampuan mengatur emosi, kemampuan merasakan emosi dan kemampuan mengatur respon emosi.

Remaja akhir yang masuk dalam usia 18-25 tahun ini ketika menghadapi perkuliahan akan bertemu dengan lingkungan sosial yang baru, sehingga individu akan mulai beradaptasi dengan teman baru. Dari situlah remaja akhir akan merasa tumbuh menjadi orang baru yang seharusnya siap untuk melakukan hubungan sosial dengan teman sebayanya. Konflik terkadang dapat muncul diakibatkan adanya kecemburuan sosial individu satu dengan yang lain. Hal ini dapat dipicu oleh individu lain yang lebih mendapatkan perhatian khusus dari teman yang lain, atau temannya lebih unggul dalam hal apapun, sehingga membuat remaja tersebut merasa dirinya kurang diperhatikan. Disitulah konflik muncul, dengan begitu remaja secara emosional yang seharusnya dia sudah matang dalam menentukan pilihannya dan mengatur emosionalnya, namun itu belum dapat terealisasi dengan baik, sehingga remaja belum dapat dikatakan sempurna dalam meregulasi emosinya dengan menghadapi berbagai masalah yang timbul dengan teman sebayanya.

Pada penelitian Aryaningsih dan Susilawati, (2020) mencatat bahwa intensitas komunikasi dan pengawasan berperan dalam menurunkan tingkat konflik interpersonal pada masa dewasa awal yang mengalami hubungan pacaran jarak jauh. Hal ini dapat dibuktikan dengan pengujian hipotesis menggunakan teknik regresi berganda, menunjukkan koefisien regresi sebesar 0,596, koefisien determinasi sebesar 0,355, nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), nilai koefisien beta baku sebesar -0,373 untuk komunikasi variabel intensitas dan -0,373 untuk regulasi emosi -0,348. Selain itu, menurut temuan yang dilakukan oleh Ramadhani (2016), kemampuan resolusi konflik interpersonal remaja

dibentuk oleh pemahaman mereka dalam memandang konflik, pemahaman mereka terhadap konflik, kemampuan mereka dalam merumuskan solusi alternatif dan mengevaluasi alternatif yang dipilih, sehingga kompetensi konstruktif mulai berkembang berkaitan dengan konflik antar pribadi yang dihadapi.

Akan tetapi berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Sawitri (2020), menyatakan bahwa adanya hubungan yang positif dan signifikan antara konflik interpersonal dengan orangtua dan kecenderungan perilaku *cyberbullying* dan penelitian Permatasari (2014) menyatakan terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan konflik interpersonal konstruktif pada mahasiswa yang berpacaran jarak jauh. Semakin tinggi regulasi emosi mahasiswa yang berpacaran jarak jauh, maka akan semakin tinggi konflik interpersonal konstruktif yang dialami. Kontribusi regulasi emosi terhadap konflik interpersonal konstruktif pada mahasiswa yang berpacaran jarak jauh sebesar 21,8%.

Melihat kenyataan di lapangan perlu adanya penelitian yang menunjukkan keterhubungan secara khusus antara regulasi emosi dengan konflik interpersonal pada remaja akhir. Maka dari itu berdasarkan uraian di atas rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan konflik interpersonal pada remaja akhir”

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan konflik interpersonal pada remaja akhir.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa memberi manfaat sebagai sumbangan ilmu di dunia psikologi dalam bidang psikologi klinis, khususnya yang berhubungan dengan strategi penanganan konflik.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan referensi sebagai peneliti lain yang ingin meneliti dalam bidang psikologi secara umum.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi tentang pentingnya regulasi emosi pada individu yang merasa dirinya sering mengalami konflik interpersonal dengan teman ataupun dalam kehidupan sosialnya, sehingga mempunyai kematangan emosional dengan baik.