HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN KONFLIK INTERPERSONAL PADA REMAJA AKHIR

RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL REGULATION AND INTERPERSONAL CONFLICT IN LATEST ADOLESCENTS

# Widiya Ningrum

Universitas Mercu Buana Yogyakarta Ningrumwidiya2003@gmail.com 082326066970

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan konflik interpersonal pada remaja akhir. hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan konflik interpersonal pada remaja akhir. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 252 orang responden yang masuk rentang usia 18-25 tahun. Pengambilan data penelitian menggunakan skala konflik interpersonal dan skala regulasi emosi. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi product moment dari Karl Pearson. Berdasarkan analisis data diperoleh hasil korelasi antara regulasi emosi terhadap konflik interpersonal (rxy) = 0,766 (p ≤ 0,001), yang berarti ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan konflik interpersonal pada remaja akhir. Diterimannya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi regulasi emosi (R2) = 0,586, yang diartikan bahwa variabel regulasi emosi memberikan kontribusi 58,6% terhadap konflik interpersonal dan sisanya 41,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor-faktor lain tersebut seperti faktor komunikasi, struktur seperti pemberian kekuasaan, tanggung jawab dan spesialisasi tugas yang diberikan harus tepat, serta variabel pribadi seperti kepribadian, emosi dan nilai-nilai yang di miliki oleh individu.

**Kata kunci** : Regulasi emosi, Konflik Interpersonal, Remaja Akhir.

***Abstract***

*This study aims to determine the relationship between emotional regulation and interpersonal conflict in late adolescents. The hypothesis put forward in this study is that there is a relationship between emotional regulation and interpersonal conflict in late adolescents. The subjects in this study were 252 respondents who were in the age range of 18–25 years. Retrieval of research data using the scale of interpersonal conflict and the emotional regulation scale The data analysis technique used is product-moment correlation from Karl Pearson. Based on the data analysis, the results showed a correlation between emotion regulation and interpersonal conflict (rxy) = 0,766 (p ≤ 0,001), which means that there is a significant relationship between emotion regulation and interpersonal conflict in late adolescents. The acceptance hypothesis in this study shows the coefficient of determination of emotion regulation (R2) = 0,586, which means that the variable of emotion regulation contributes 58,6% to interpersonal conflict and the remaining 41,4% is influenced by other factors not examined in this study. These other factors, such as communication factors and structures such as the provision of power, responsibility, and specialization of the tasks assigned, must be appropriate, as must personal variables such as personality, emotions, and values possessed by individuals.*

***Keywords****: Emotion regulation, Interpersonal Conflict, Late Adolescence.*

# PENDAHULUAN

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 mengahadapi 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 realistik 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 (Walgito, 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 memanajemen 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. 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 menunjukan 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 seharus 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 seharus dia sudah matang dalam menentukan pilihannya dan mengatur emosionalnya, namun itu belum dapat terealisasikan 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 kecendrungan 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%.

Berdasarkan urian diatas, maka hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan konflik interpersonal pada remaja akhir. Semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin rendah konflik interpersonal yang terjadi pada remaja akhir. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi, maka semakin tinggi konflik interpersonal yang terjadi pada remaja akhir.

# METODE

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan konflik interpersonal pada remaja akhir. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah 252 remaja akhir.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala. Skala adalah suatu aturan yang digunakan sebagai dasar untuk menentukan panjang pendek interval dalam suatu alat ukur, sehingga jika alat ukur tersebut digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif (Azwar, 2017). Skala yang digunakan memiliki 4 pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai).

Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu Skala konflik interpersonal dan regulasi emosi akan disusun oleh peneliti yang kemudian dilakukan profesional judgment dengan salah satu dosen peneliti dari Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Profesional judgment dilakukan dengan tujuan agar mendapatkan saran atau masukkan terkait penyusunan aitem, sehingga aitem-aitem terbaiklah yang dapat digunakan dalam penelitian ini. Saran atau masukan yang diberikan oleh dosen peneliti pada penyusunan aitem penelitian ini yaitu 1) perlunya ketelitian dan pemahaman tinggi dalam menempatkan penyataan yang sesuai dengan aspek yang dituju dan 2) memeriksa kembali terkait penyesuaian dalam pemilihan kata hubung dan kata sifat saat membuat kalimat pernyataan. Skala konflik interpersonal disusun mengacu pada aspek- aspek konflik interpersonal oleh Wilmot & Hocker (2007) dan skala regulasi emosi disusun oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Gross (2007).

Metode analisis yang digunakan dalam penelitian mengenai konflik interpersonal dan regulasi emosi adalah analisis korelasi atau hubungan yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas yaitu regulasi emosi dan variabel terikat yaitu konflik interpersonal. Analisis data dilakukan dengan menggunakan software (program) komputer (Azwar, 2017). Perhitungan analisis data dilakukan menggunakan bantuan program analisis data yaitu JAMOVI versi 2.3.26.

# HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data penelitian yang digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis penelitian ini diperoleh dari dua skala yaitu Skala Konflik Interpersonal dan Skala Regulasi Emosi.

 **Tabel 1. Deskripsi Statistik Data Penelitian**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data Hipotetik** |  |  |  | **Data Empirik** |  |
|  **Variabel**  | **N**  | **Mean**  | **Skor**  | **SD**  | **Mean**  | **Skor**  | **SD**  |
|  |  | **Min** | **Max** |  |  | **Min** | **Max** |  |
| Konflik Interperson al  | 252 | 75 | 30 | 120 | 15 | 97,6 | 55 | 110 | 14,1 |
| Regulasi Emosi | 252 | 52,5 | 21 | 84 | 10,5 | 67,7 | 41 | 78 | 5,84 |

Berdasarkan tabel hasil analisis diatas dapat diketahui bahwa jumlah subjek penelitian sebanyak 252 subjek. Jumlah aitem pada skala konflik interpersonal sebanyak 30 aitem dengan skor terendah 1 dan skor tertinggi adalah 4. Skor minimum hipotetiknya adalah (1 x N aitem) berarti 1 x 30 = 30 dan skor maksimum hipotetik adalah 4 x 30 = 120. Rata- rata atau mean (µ) hipotetik (skor minimum + skor maksimal) : 2 , sehingga didapat (30+120) : 2 = 75, dengan standar deviasinya (SD) yaitu (skor maksimal – skor minimum) : 6, sehingga didapat (120-30) : 6 = 15, dan distribusi jarak (range) hipotetik (skor maksimal – skor minimal), 120-30 = 90. Berdasarkan data empirik diperoleh skor minimum sebesar 55 dan skor maksimum sebesar 110. Rata-rata atau mean (µ) empirik diperolah sebesar 97,5 dengan standar deviasi (SD) 14,2.

Selanjutnya, hasil analisis skala regulasi emosi mempunyai jumlah 21 aitem dengan skor terendah 1 dan skor tertinggi adalah 4. Skor minimum hipotetiknya adalah (1 x N aitem) berarti 1 x 21 = 21 dan skor maksimum hipotetik adalah 4 x 21 = 84. Rata-rata atau mean (µ) hipotetik (skor minimum + skor maksimal) : 2 , sehingga didapat (21 + 84) : 2 = 52,5 dengan standar deviasinya (SD) yaitu (skor maksimal-skor minimum) : 6, sehingga didapat (84-21):6 = 10,5, dan distribusi jarak (range) hipotetik (skor maksimal – skor minimal), 84-21 = 63. Berdasarkan data empirik diperoleh skor minimum sebesar 41 dan skor maksimum sebesar 78. Rata-rata atau mean (µ) empirik diperolah sebesar 67,7 dengan standar deviasi (SD) 5,84.

**Tabel 2. Kategorisasi Skor Skala Konflik Interpersonal**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategorisasi** | **Pedoman** | **Skor** | **N** | **Persentase** |
| Tinggi | X < (µ + 1.σ) | X > 90 | 206 | 81,7% |
| Sedang | (µ - 1σ) < X <(µ + 1σ) | 90 < X < 60 | 44 | 17,5% |
| Rendah | X < (µ - 1σ) | X < 60 | 2 | 0,8% |
|  |  | Total | 252 | 100% |

Berdasarkan hasil kategorisasi diperoleh hasil yaitu kategorisasi Rendah sebesar 0,8 % (2 responden), Sedang sebesar 17,5 % (44 responden) dan Tinggi sebesar 81,7 % (206 responden). Hal ini menunjukan bahwa mayoritas remaja akhir memiliki tingkat konflik interpersonal kategori Tinggi.

**Tabel 3. Kategorisasi Skor Skala Regulasi Emosi**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategorisasi** | **Pedoman** | **Skor** | **N** | **Persentase** |
| Tinggi | X < (µ + 1.σ) | X > 63 | 215 | 85,3% |
| Sedang | (µ - 1σ) < X< (µ + 1σ) | 63 < X < 42 | 36 | 14,3% |
| Rendah | X < (µ - 1σ) | X < 42 | 1 | 0,4% |
|  |  | Total | 252 | 100% |

Berdasarkan hasil kategorisasi, analisis deskriptif kategorisasi berdasarkan mean dan standar deviasi secara hipotetik diperoleh hasil yaitu kategorisasi Rendah sebesar 0,4% (1 responden), Sedang sebesar 14,3% (36 responden) dan Tinggi sebesar 85,3% (215 responden). Hal ini menunjukan bahwa mayoritas remaja akhir memiliki regulasi emosi kategori Tinggi. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode Uji Normalitas Shapiro-Wilk dengan JAMOVI versi 2.3.26. Aturan yang digunakan dalam penelitian ini adalah: jika p>0,050 maka distribusi data dikatakan normal dan jika p<0,050 maka distribusi data tidak normal. Sehingga, hasil uji Normalitas Shapiro-Wilk yang didapat untuk variabel konflik interpersonal diperolah W = 0,686 dengan P<0,001, maka dengan begitu sebaran data variabel konflik interpersonal dapat dikatakan memiliki distribusi data yang tidak normal. Sedangkan, uji normalitas Shapiro-Wilk pada variabel regulasi emosi diperoleh W = 0,814 dengan P<0,001, maka dengan begitu sebaran data variabel konflik interpersonal dapat dikatakan memiliki distribusi data yang tidak normal. Menurut Hadi (2015) apabila jumlah subjek diatas 30 (N ≥ 30), maka data tetap terdistribusi normal. Sedangkan, jumlah subjek dalam penelitian ini adalah N = 252 (N ≥ 30). Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel menunjukkan hubungan yang linier. Berdasarkan hasil uji linieritas antara variabel regulasi emosi terhadap konflik interpersonal, F = 355 dengan (p ≤ 0,050), maka hubungan antara variabel regulasi emosi dengan variabel konflik interpersonal adalah linier.

Berdasarkan hasil analisis korelasi yang dilakukan dengan versi JAMOVI versi 2.3.26, diperoleh koefisien korelasi (rxy)= 0,766 (p≤0,001). Hasil analisis ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara variabel regulasi emosi dengan konflik interpersonal pada remaja akhir, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah konflik interpersonal terjadi pada remaja akhir. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi, maka semakin tinggi konflik interpersonal terjadi pada remaja akhir.

Berdasarkan uraian diatas, perhitungan skala regulasi emosi diperoleh koefisien determinasi (R2) = 0,586. Hal ini menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 58,6% terhadap konflik interpersonal dan sisanya 41,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor-faktor lain yang dimaksud yaitu faktor komunikasi, struktur seperti pemberian kekuasaan, tanggung jawab dan spesialisasi tugas yang diberikan harus tepat, serta variabel pribadi seperti kepribadian, emosi dan nilai-nilai yang di miliki oleh individu (Robbin & Judge, 2013).

# KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara regulasi emosi terhadap konflik interpersonal pada remaja akhir, bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah konflik interpersonal pada remaja akhir. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi konflik interpersonal pada remaja akhir dapat terjadi. Hasil penelitian menunjukkan bahawa remaja yang memiliki pengendalian emosi, mampu merasakan emosi serta mampu mengatur respon emosinya, maka remaja tersebut minim mengalami konflik dengan orang lain. Hal tersebut dapat dilihat dari koefisien korelasi (rxy) antara regulasi emosi terhadap konflik interpersonal sebesar (rxy) = 0,766 (p ≤ 0,001), dan variabel regulasi emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 58,6% terhadap variabel konflik interpersonal dan sisanya 41,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

# SARAN

Saran yang dapat diberikan berdasarkan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Remaja Akhir

Dari hasil peneltian ini, disarankan untuk remaja yang memiliki regulasi emosi yang tinggi untuk bisa mempertahankan hal tersebut, dan untuk remaja yang masih memiliki regulasi emosi yang sedang maupun rendah diharapkan untuk dapat meningkatkan kemampuan pengendalian emosinya dengan cara mengikuti psikoedukasi, pelatihan regulasi emosi dan psikoterapi, sehingga mampu meminimalisir terjadinya konflik interpersonal dan dapat mencegah terjadinya emosi ditimbulkan secara berlebihan.

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat melakukan penelitian pada aspek lain yang mempengaruhi regulasi emosi individu. Kemudian dalam penyusunan aitem-aitem, peneliti selanjutnya diharapkan dapat membuat atau mengadaptasi penelitian sebelumnya dengan mempertimbangkan kembali jumlah aitem yang diperlukan supaya dapat menghidari rendahnya antusias subjek dalam pengisian kuesioner penelitian.

Selain itu, juga diharapkan penelitian selanjutnya mampu meneliti faktor-faktor lain yang belum diteliti oleh peneliti. Faktor-faktor lainnya antara lain yaitu, faktor komunikasi, struktur dan variabel pribadi seperti kepribadian dan nilai-nilai yang di miliki dalam diri individu.

# DAFTAR PUSTAKA

Adams, R. & Laursen, B. (2007). *The Correlates of Conflict: Disegreement Is Not Necessarily Detrimental.* Juornalof Family Psychology, 21 (3), 445-458.

Adawiyah, S. E. (2020). *Human Relations.* Jakarta : Edu Pustaka.

Aldionita, Mella. (2014) Hubungan Konflik dan Stres Terhadap Kinerja Karyawan CV. Bina Cipta Nusa Perkasa Bandar Lampung. Jakarta: Rajawali Pers.

Anshori, M., & Iswati, S. (2019). Metodologi penelitian kuantitatif. Pusat Penerbitan dan Percetakan UNAIR (AUP).

Apriyeni, E., Machmud, R., & Sarfika, R. (2019). Gambaran konflik antara remaja dan orang tua. *Jurnal Endurance*, *4*(1), 52-57.

Aryaningsih, P. I. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2020). Peran intensitas komunikasi dan regulasi emosi terhadap konflik interpersonal pada dewasa awal yang menjalani hubungan berpacaran jarak jauh. Jurnal Psikologi Udayana, 7(1), 20-30.

Asiah, S. (2017). Manajemen Konflik Teori dan Aplikasi. Pustaka Cendekia.

Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2015). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan Validitas* Edisi 4. Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2018). *Reliabilitas dan Validitas (4th ed).* Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan Validitas edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bandura, A. (2006). *Guide for constructing self-efficacy scales. Self-efficacy beliefs of adolescents*. Information Age Publishing.

Dahniel, R. A., & Dharma, S. (2014). *Perilaku Organisasi Kepolisian.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Dahniel, R. A., & Dharma, S. (2014). *Perilaku Organisasi Kepolisian.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Dayakisni, T. & Hudaniah. (2009). Psikologi Sosial. Malang: UMM Press.

Goleman, Daniel. (2003). *Emotional intelligence: Kecerdasan emosional*.
[Terjemahan: Hermaya]. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Gratz and Roemer (2004). *Emotion Regulation, Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale*. New York.

Gross, J, J. (2007). Handbook Of Emotion Regulation. New York. Guilford Press.

Gross, J, J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, andpsychopathology: An affective science perspective. ClinicalPsychological Science.

Gross, J. J. (2002). *Emotion Regulation : Affective , Cognitive , And Cocial Consequences.*Psychophysiology. Https://Doi.Org/10.1017.S0048577201393198

Gross, J. J. (2013). *Emotion regulation: taking stock and moving forward. Emotion*, *13*(3), 359-365.

Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). *Emotion regulation in everyday life*.

Hadi, S. (2015). *Metodologi riset*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Hardjana, M. A. 1994. Konflik di tempat kerja. Salatiga : Satya Wacana.

Hendrati, F. (2010). Peningkatan Keharmonisan Perkawinan Pada Pasangan Suami-Istri Di Tahap Awal Usia Perkawinan Melalui Penerapan Modifikasi Program Enneagram. Laporan Akhir Kegiatan Penelitian Hibah Disertasi Doktor.

Hurlock, E. B. (1980). Psikologi perkembangan suatu pendektan rentang kehiduan.Ciracas, Jakarta: Erlangga.

Husamah, H. (2017). Menyelamatakan Masa Depan Generasi Emas Bangsa. Research Report.

Jung, M. F. (2016). Coupling interactions and performance: Predicting team performance from thin slices of conflict. ACM Transactions on Computer-Human Interaction, 23(3). <https://doi.org/10.1145/2753767>.

Kesek. (2010). Directand in direct approaches to emotional regulation in children. Dissertation of the University of Minnesota.

Kostiuk, L. M., & Fouts, G. T. (2002). *Understanding of emotions and emotion regulation in adolescent females with conduct problems: A qualitative analysis*. *The Qualitative Report*, *7*(1), 1-15.

Kusuma, K. J., & Puspitadewi, N. W. S. (2018). Regulasi emosi pada individu dewasa awal yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh. Jurnal Penelitian Psikologi, 5(2), 1-10.

Latifah, Melia Himmatul (2019). Pengaruh Konflik Interpersonal terhadap Kebahagiaan Tiga Generasi dalam Satu Rumah dimediasi oleh Resolusi Konflik. Skripsi Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang`

Latipun. (2006). *Psikologi Konseling: Edisi Ketiga*. Malang: UMM. Press

Miller, Rowland S. (2012). *Intimate Relationships (6thed).* New York : McGraw Hill.

Nisa, S., & Sedjo, P. (2011). Konflik pacaran jarak jauh pada individu dewasa muda. *Jurnal Psikologi, 3* (2)

Permatasari, Natalya Yannies. (2014). Hubungan Natara Regulasi Emosi dengan Konflik Interpersonal Konstruktif Pada Mahasiswa Yang Berpacaran Jarak Jauh. Skripsi (tidak diterbitkan), Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.

Prasetiyo, R., Puspitaningsari, M., & Sinthyawati, N. N. (2017). Perbedaan
kecerdasan emosional antara mahasiswa aktif dalam ukm olahraga dengan
mahasiswa yang tidak mengikuti ukm olahraga (Studi pada Progam Studi
Pendidikan Jasmai dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang). Jurnal Prodi
Pendidikan Jasmani & Kesehatan, 3 (1).

Puspita, W. (2018). Manajemen konflik : suatu pendekatan psikologi, komunikasi dan pendidikan. Yogyakarta: Deepublish.

Quintero, Maria G. (2016). *How can we resolve conflict*. (Online). Diakses dari https://prezi.com/m/14ru03vhzuxm/how-can-we-resolve-conflict/ pada 17 Oktober 2022

Ramadhani, Hetti S. 2016. Kemampuan Resolusi Konflik Interpersonal pada Diri Remaja Setelah Mengikuti *Conflict Resolution Outbound Training*. Surabaya : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Reivich, K. & Shatte, A. 2002. The Resilience Factor. New York : Broadway
Books.

Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). *Emotion regulation and memory: the cognitive costs of keeping one's cool*. Journal of personality and social psychology, 79(3), 410.

Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). Perkembangan Peserta Didik. Yogyakarta: UNY Press.

Ritonga, I. S. Z. (2021). Hubungan Regulasi Emosi dengan Agresivitas Verbal Mahasiswa pada Paguyuban Masal (Mahasiswa Asal Labuhan Batu) di Banda Aceh (Doctoral dissertation, UIN Ar-raniry).

Robbins Steppen P & Judge, Timothy A. (2013). *Organizational Behavior*. United States of America : Pearson Education, Inc.

Robbins, S & Judge, T. (2013). *Organizational Behavior*. America : *Pearson Education*.

Rosyidah, U., & Mas’udah, L. (2022). Larangan Berlebih-Lebihan Dalam Al-Qur’an. *Jadid: Journal of Quranic Studies and Islamic Communication*, *2*(1), 138-162.

Sarwono, Sarlito W. (2002) , Psikologi Sosial, Individu dan Teori-Teori Psikologi Sosial. Jakarta: Balai Pustaka.

Sawitri, Martha (2020) *Hubungan antara konflik interpersonal dengan orangtua dan kecenderungan perilaku Cyberbullying pada remaja.* Skripsi thesis, Sanata Dharma University.

Septiani, D., & Nasution, I. N. (2017). Perkembangan Regulasi Emosi Anak Dilihat
Dari Peran Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan. Psychopolytan, 1(1), 23–30.

Shantz., C.U. & Hartup, W. (1992). *Conflict In Child And Adolescent Development*. New York : Cambridge University Press.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.

Sulastri, S., Wahyu, K., & Novita, S., (2020). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Cyberbullying Pada Remaja di SMK N 1 Sedayu. Naskah Publikasi Program Studi Psikologi.

Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). Psikologi sosial edisi kedua belas. Jakarta: Kencana.

Umasugi, S. C. (2013). Hubungan antara regulasi emosi dan religiusitas dengan kecenderungan perilaku bullying pada remaja. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, 2(1).

Vater, A.,& Schroder-Abe, M. (2015). *Explaining the link between personality and relationship satisfaction: Emotion regulation and interpersonal behaviour in conflict discussions*. European Journal of Personality, 29(2). 201-215. https://doi.org/10.1002/per.1993.

Walgito, Bimo. 2007.Psikologi Kelompok. Yogyakarta: Andi Offset.

Wijono, S. (2015).*Psikologi Industri dan Organisas*i. Jakarta: Prenamedia Group.

Wilmot, William W & Hocker, Joyce L. (2007). *Interpersonal Conflict (ed 7th)*. New York: McGraw-Hill.

Wilson, J. W. (1999). *Emotion Related Regulation : An Emerging Construct.* Developmental Psychology, 35 (1), 214 – 222.

Winardi. (2015). Manajemen Prilaku Organisasi, Edisi Revisi, Prenada Media Group, Jakarta.

Wirawan. (2010). Konflik dan manajemen konflik teori, aplikasi dan penelitian. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.

Yusuf. (2012). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya.