

## Pengelolaan Emosi Pelaku *Klitih* di Yogyakarta

Yohanes Eka Wahyuntara<sup>1\*</sup>, Yohanes Heri Widodo<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Sanata Dharma, Indonesia

[yohaneseka160502@gmail.com](mailto:yohaneseka160502@gmail.com)<sup>1\*</sup>

Alamat: Jl. Affandi, Mrican, Caturtunggal, Kec. Depok, Kab.Sleman,  
Daerah Istimewa Yogyakarta 55281

Korespondensi penulis: [yohaneseka160502@gmail.com](mailto:yohaneseka160502@gmail.com)

**Abstract.** *This study aims to: (1) Determine the forms of emotions that often appear in perpetrators (2) Determine the emotional management strategies of perpetrators, (3) Determine the causes of emotional management of perpetrators, (4) Determine the impact of emotional management of perpetrators, (5) Determine the obstacles to managing emotions of perpetrators. This type of research uses a mixed methods approach with a convergent design of mixed methods with data collection techniques using interviews with 3 subjects in accordance with the research criteria. The data analysis technique in this study is based on the results of interviews with subjects, data processing processes, data presentation and conclusions. The results of the study showed that the three subjects were less able to determine good emotion management strategies. Based on aspects of emotion management, the three subjects showed an imbalance between the subject and the management of his emotions. As for these aspects, 1) Awareness of feelings and thoughts that arise, 2) Ability to control negative emotions, 3) Change of negative emotions into motivation.*

**Keywords:** *Emotion management, klitih perpetrators, Yogyakarta*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mengetahui bentuk emosi yang sering muncul pada pelaku (2) Mengetahui strategi pengelolaan emosi pelaku klitih, (3) Mengetahui penyebab pengelolaan emosi pelaku klitih, (4) Mengetahui dampak pengelolaan emosi pelaku klitih, (5) Mengetahui hambatan pengelolaan emosi pelaku klitih. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed methods* dengan desain *convergent mixed methods* dengan teknik pengumpulan data dengan menggunakan wawancara terhadap 3 subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian. Teknik analisis data pada penelitian ini berdasarkan pada hasil wawancara bersama subjek, proses pengolahan data, penyajian data dan kesimpulan. Hasil penelitian yang tertera pada penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga subjek kurang dapat menentukan strategi pengelolaan emosi yang baik. Berdasarkan aspek-aspek pengelolaan emosi, ketiga subjek menunjukkan ketidakseimbangan diri subjek dengan pengelolaan emosinya. Adapun aspek-aspek tersebut, 1) Kesadaran akan perasaan dan pikiran yang muncul, 2) Kemampuan mengontrol emosi-emosi negatif, 3) Perubahan emosi negatif menjadi motivasi.

**Kata kunci:** Pengelolaan emosi, Pelaku klitih, Yogyakarta

### 1. LATAR BELAKANG

Pengelolaan emosi adalah cara atau strategi individu yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar untuk mempertahankan, meningkatkan, atau mengurangi aspek respons emosional, yaitu pengalaman dan perilaku emosional (Gross dan Thompson, 2007). Oleh karena itu, dibutuhkan kemampuan pengelolaan emosi yang tepat pada individu. Pengelolaan emosi adalah suatu kemampuan untuk mengontrol dorongan yang timbul dengan tujuan untuk penyesuaian dan meraih keberhasilan.

Kemampuan individu dalam mengelola emosi, tentu berkaitan dengan berbagai situasi yang dialami sehari-hari. Apabila individu kurang mampu dalam mengelola emosi negatif, maka akan berdampak pada kondisi psikologisnya seperti mengalami kecemasan dan depresi

(Gross, Richards & John, 2006; Santrock, 2007). Jika tingkat pengelolaan emosi individu rendah, maka akan membuat individu menerima konsekuensi dari keputusan yang tidak tepat dan dapat merugikan orang lain. Individu akan terlihat menunjukkan kemarahan dengan perilaku yang meledak-ledak seperti berkelahi, membanting, memukul, dan sebagainya.

Individu yang baru memasuki usia remaja belum memiliki kesetabilan emosi sehingga membuat remaja mudah terpengaruh oleh lingkungannya. Hal ini menyebabkan remaja kurang mampu mengelola emosinya dan cenderung berperilaku agresif. Sujanto (1996) memaparkan bahwa seorang remaja selalu berusaha keras agar menjadi yang paling menonjol di lingkungannya, berani tanpa melakukan perhitungan, egois, kasar dalam bersikap, mudah marah dan tersinggung, serta tidak takut akan kematian.

Saat remaja, individu akan mulai tertarik pada lawan jenis, karir, dan mengeksplorasi identitas dirinya (Berk, 2012). Hal ini membuat remaja merasakan tekanan, seperti dalam akademis, kebutuhan untuk menjadi populer, keinginan untuk diterima kelompok sosial, dan masalah-masalah lain dalam hubungan dengan lawan jenis.

## 2. KAJIAN TEORITIS

### **Pengertian Pengelolaan Emosi**

Pengelolaan emosi merupakan suatu langkah memahami, mencegah, mengelola terjadinya, bentuk, durasi berlangsungnya perasaan internal, emosi psikologis, proses perhatian, motivasi dan atau perilaku yang berhubungan dengan emosi (Pratisti, 2012)

### **Aspek-aspek Pengelolaan Emosi**

Terdapat beberapa aspek pengelolaan emosi yang dikemukakan oleh Thompson (dalam Hidayat, 2016), yaitu :

- a. *Emotions Monitoring*
- b. *Emotions Evaluating*
- c. *Emotions Modification*

### **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengelolaan Emosi**

- a. Hubungan dengan Orang tua

Hal ini sangat penting untuk perkembangan remaja karena pada masa ini mereka membutuhkan perhatian yang ekstra dan orangtua yang peka terhadap kondisi anaknya (Rice, 1999).

- b. Umur dan Jenis Kelamin

Umur dan jenis kelamin juga mempengaruhi bagaimana individu mengelola emosinya. Seorang perempuan berumur 7-17 tahun lebih mampu mencurahkan emosi negatifnya dibandingkan dengan laki-laki pada usia yang sama (Salovey & Sluyter, 1997).

c. Hubungan Interpersonal

Hal ini mempengaruhi proses pengelolaan emosi individu karena emosi akan meningkat bila seiring keinginan individu untuk mencapai tujuan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya

### **Hambatan dalam Mengelola Emosi**

Emosi negatif pasti dialami oleh setiap individu dan memiliki tingkatan yang berbeda-beda. Bahkan hanya satu persoalan saja bisa membuat individu menunjukkan emosional lebih dari satu (Hasan, 2006). Penyebab individu sulit dalam mengelola emosinya adalah kesalahan dalam proses berpikir dan kesalahan dalam menilai situasi. Kesalahan dalam proses berpikir akan memicu pikiran yang tidak rasional, menyalahkan diri sendiri dan memunculkan masalah emosi

### **Dampak Negatif Pengelolaan Emosi**

Dampak negatif akan muncul jika individu tidak dapat mengelola emosinya dengan baik :

- a. Gangguan Mental
- b. Gangguan Pengambilan Keputusan
- c. Konflik dalam Hubungannya

## **3. METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed methods* dengan desain *convergent mixed methods*. Creswell, (2018) mengungkapkan *mixed methods* ini adalah penelitian yang menggabungkan antara data kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif bersumber dari hasil dominan pada analisis data, sedangkan kualitatif didapatkan dari hasil *coding* dan pengumpulan data.

Pelaksanaan penelitian ini berlokasi di Yogyakarta. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 21 Maret 2024, 15 Mei 2024, dan 21 Juli 2024. Penelitian menggunakan wawancara terfokus adalah jenis penelitian yang melibatkan proses tanya jawab yang intens antara peneliti dan subjek yang diteliti. Fokus utamanya adalah untuk mendapatkan informasi

yang diharapkan oleh peneliti, sehingga durasi dan jumlah wawancara disesuaikan dengan situasi yang ada (Moleong, 2019). Selain itu dalam penelitian ini juga menggunakan teknik validitas data dengan bentuk Uji Kredibilitas, dimana dalam teknik ini melakukan *member checking* data yang diperoleh dari partisipan. Arikunto (dalam Sijarwadi, 2011)

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengumpulan data pada penelitian ini pada tanggal 21 Maret 2024, 15 Mei 2024, dan 21 Juli 2024. Dalam penelitian ini diperoleh tiga subjek dan masing-masing subjek merupakan pelaku klitih di Yogyakarta. Melalui wawancara, penelitian ini dapat memperoleh data yang mendalam dari masing-masing subjek sehingga tujuan dalam penelitian ini dapat terpenuhi. Temuan tentang bagaimana strategi pengelolaan emosi pelaku yang berkaitan dengan faktor penyebab yang mempengaruhinya serta hambatan dan dampak yang dialami oleh pelaku. Data dari hasil penelitian dipaparkan dalam bentuk tabel dan grafik di setiap sub bab hasil penelitian. Uraian secara komprehensif mengenai temuan penelitian pengelolaan emosi pelaku klitih di Yogyakarta yang dominan akan dipaparkan di bagian pembahasan.

**Tabel 1.** Bentuk Emosi Perilaku

| Category             | Code              | Count | % Codes | Cases | % Cases |
|----------------------|-------------------|-------|---------|-------|---------|
| Bentuk Emosi\Negatif | Marah             | 7     | 6.9%    | 3     | 100.0%  |
| Bentuk Emosi\Negatif | Kecemasan/gelisah | 1     | 1.0%    | 1     | 33.3%   |
| Bentuk Emosi\Negatif | Sedih             | 1     | 1.0%    | 1     | 33.3%   |
| Bentuk Emosi\Negatif | Dendam            | 2     | 2.0%    | 1     | 33.3%   |
| Bentuk Emosi\Positif | Puas              | 2     | 2.0%    | 2     | 66.7%   |
| Bentuk Emosi\Positif | Asik/senang       | 1     | 1.0%    | 1     | 33.3%   |

**Tabel 2.** Penyebab Eksternal Pengelolaan Emosi Perilaku

| Category                                           | Code                   | Count | % Codes | Cases | % Cases |
|----------------------------------------------------|------------------------|-------|---------|-------|---------|
| Faktor Penyebab\Eksternal\Hubungan dengan keluarga | Pola asuh tidak sesuai | 3     | 2.9%    | 1     | 33.3%   |
| Faktor Penyebab\Eksternal\Hubungan dengan keluarga | Dibanding-bandingkan   | 2     | 1.9%    | 1     | 33.3%   |

|                                                    |                                     |    |       |   |        |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------|----|-------|---|--------|
| Faktor Penyebab\Eksternal\Hubungan dengan keluarga | Selalu dianggap remeh               | 2  | 1.9%  | 1 | 33.3%  |
| Faktor Penyebab\Eksternal\Hubungan dengan keluarga | Kurangnya Komunikasi                | 7  | 6.8%  | 2 | 66.7%  |
| Faktor Penyebab\Eksternal\Hubungan dengan keluarga | Tidak dihargai                      | 1  | 1.0%  | 1 | 33.3%  |
| Faktor Penyebab\Eksternal\Hubungan dengan keluarga | Kurangnya pengertian                | 3  | 2.9%  | 1 | 33.3%  |
| Faktor Penyebab\Eksternal\Hubungan dengan keluarga | Tidak Peduli dg Perhatian Ortu      | 3  | 2.9%  | 1 | 33.3%  |
| Faktor Penyebab\Eksternal\Hubungan dengan keluarga | Kurangnya Waktu Bersama             | 2  | 1.9%  | 1 | 33.3%  |
| Faktor Penyebab\Eksternal\Hubungan dengan keluarga | Melawan Orangtua                    | 1  | 1.0%  | 1 | 33.3%  |
| Faktor Penyebab\Eksternal\Hubungan dengan teman    | Konformitas dengan teman            | 17 | 16.5% | 3 | 100.0% |
| Faktor Penyebab\Eksternal\Hubungan dengan teman    | Solidaritas                         | 2  | 1.9%  | 1 | 33.3%  |
| Faktor Penyebab\Eksternal\Sekolah                  | Beban Tugas                         | 2  | 1.9%  | 1 | 33.3%  |
| Faktor Penyebab\Eksternal\Sekolah                  | Berselisih antar jurusan            | 1  | 1.0%  | 1 | 33.3%  |
| Faktor Penyebab\Eksternal\Masyarakat               | Dendam dengan anggota Karang Taruna | 1  | 1.0%  | 1 | 33.3%  |
| Faktor Penyebab\Eksternal\Masyarakat               | Adu domba antar kelompok            | 1  | 1.0%  | 1 | 33.3%  |
| Faktor Penyebab\Eksternal\Alkohol                  | Penurunan Kendali Diri              | 2  | 1.9%  | 1 | 33.3%  |

|                                |                     |   |      |   |       |
|--------------------------------|---------------------|---|------|---|-------|
| Faktor Penyebab\Eksternal\Film | Modeling Tokoh Film | 1 | 1.0% | 1 | 33.3% |
|--------------------------------|---------------------|---|------|---|-------|

**abel 3.** Penyebab Internal Pengelolaan Emosi Perilaku

| Category                 | Code                  | Count | %Codes | Cases | %Cases |
|--------------------------|-----------------------|-------|--------|-------|--------|
| Faktor Penyebab\Internal | Mengekspresikan emosi | 1     | 1.0%   | 1     | 33.3%  |
| Faktor Penyebab\Internal | Merasakan Kepuasan    | 1     | 1.0%   | 1     | 33.3%  |
| Faktor Penyebab\Internal | Mencari Sensasi       | 1     | 1.0%   | 1     | 33.3%  |
| Faktor Penyebab\Internal | Membalas Dendam       | 1     | 1.0%   | 1     | 33.3%  |

**Tabel 4.** Strategi Pengelolaan Emosi

| Category                                                                  | Code                                   | Count | % Codes | Cases | % Cases |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------|---------|-------|---------|
| Strategi<br>Pengelolaa<br>n<br>Emosi\Non<br>Adaptif                       | Memukul<br>dan<br>membantin<br>g benda | 2     | 2.0%    | 1     | 33.3%   |
| Strategi<br>Pengelolaa<br>n<br>Emosi\Non<br>Adaptif                       | Agresi<br>Sosial                       | 6     | 5.9%    | 3     | 100.0%  |
| Strategi<br>Pengelolaa<br>n<br>Emosi\Ada<br>ptif<br>(setelah<br>bertobat) | Jalan-jalan                            | 1     | 1.0%    | 1     | 33.3%   |
| Strategi<br>Pengelolaa<br>n<br>Emosi\Ada<br>ptif<br>(setelah<br>bertobat) | Meditasi                               | 1     | 1.0%    | 1     | 33.3%   |
| Strategi<br>Pengelolaa<br>n<br>Emosi\Ada<br>ptif<br>(setelah<br>bertobat) | Menggamb<br>ar                         | 3     | 2.9%    | 1     | 33.3%   |

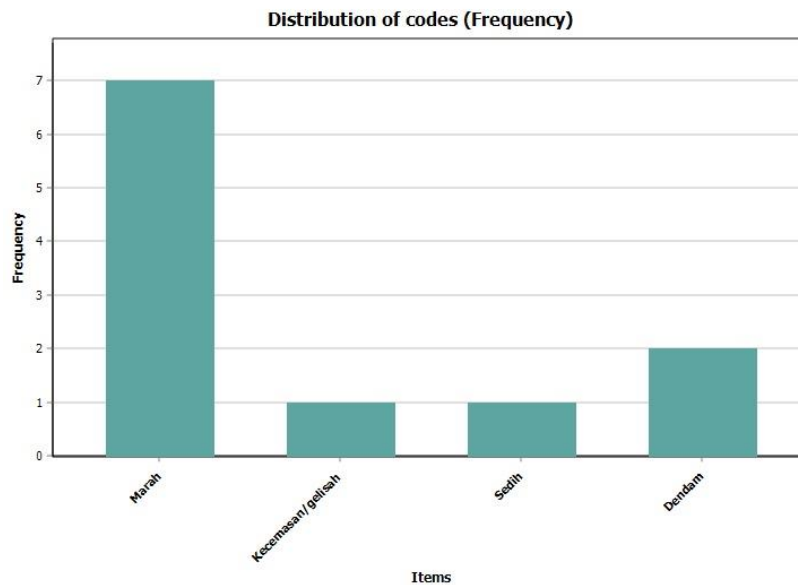
|                                          |                      |   |      |   |       |
|------------------------------------------|----------------------|---|------|---|-------|
| Strategi<br>Pengelolaan<br>Emosi\Adaptif | Diam<br>(sikap awal) | 1 | 1.0% | 1 | 33.3% |
|------------------------------------------|----------------------|---|------|---|-------|

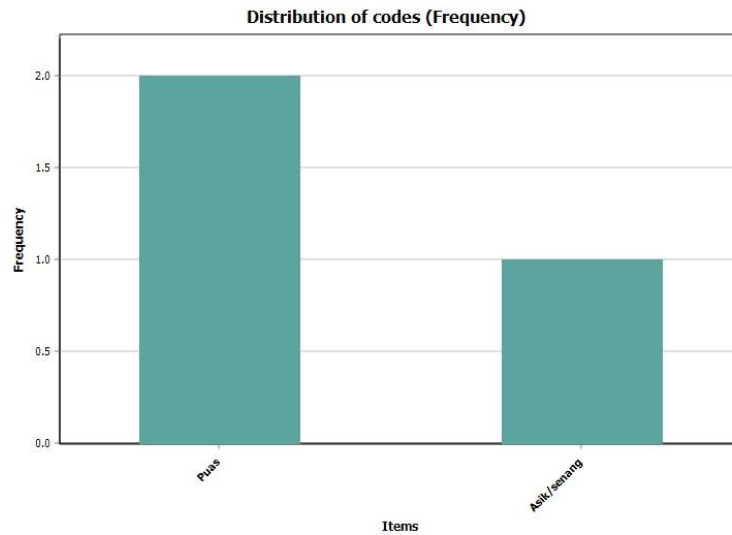
**Tabel 5.** Hambatan Pengelolaan Emosi

| Category | Code                       | Count | % Codes | Cases | % Cases |
|----------|----------------------------|-------|---------|-------|---------|
| Hambatan | Berat                      | 1     | 1.0%    | 1     | 33.3%   |
| Hambatan | Ganjel                     | 2     | 1.9%    | 2     | 66.7%   |
| Hambatan | Terpancing                 | 2     | 1.9%    | 2     | 66.7%   |
| Hambatan | Terbawa<br>ajakan<br>teman | 2     | 1.9%    | 2     | 66.7%   |

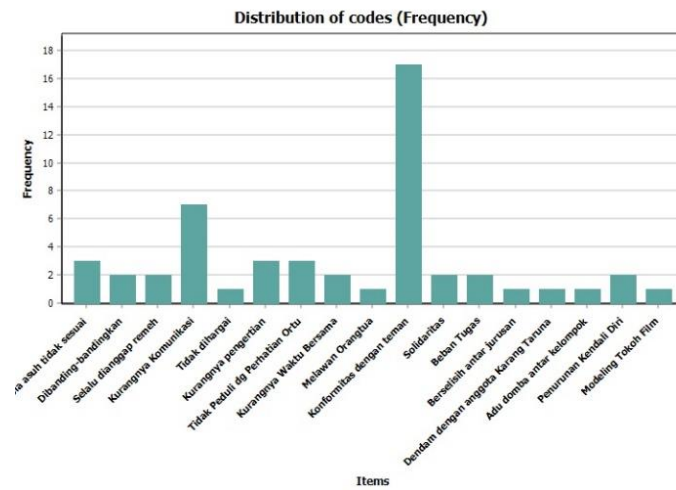
**Tabel 6.** Dampak Pengelolaan Emosi

| Category     | Code                            | Count | % Codes | Cases | % Cases |
|--------------|---------------------------------|-------|---------|-------|---------|
| Dampak\Baik  | Merubah Pandangan               | 3     | 2.9%    | 2     | 66.7%   |
| Dampak\Baik  | Menghindar                      | 1     | 1.0%    | 1     | 33.3%   |
| Dampak\Buruk | Dihindari Teman                 | 2     | 1.9%    | 1     | 33.3%   |
| Dampak\Buruk | Mendapat First Impression Buruk | 1     | 1.0%    | 1     | 33.3%   |
| Dampak\Buruk | Merasakan Keresahan             | 1     | 1.0%    | 1     | 33.3%   |
| Dampak\Buruk | Dihindari Orang                 | 1     | 1.0%    | 1     | 33.3%   |

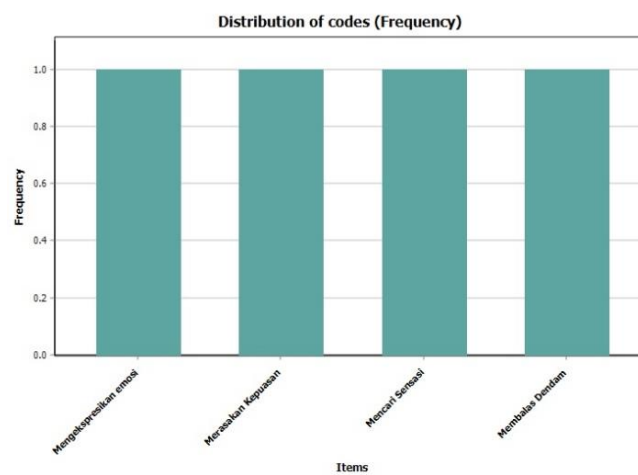
**Gambar 1.** Diagram untuk Emosi Negatif Pelaku



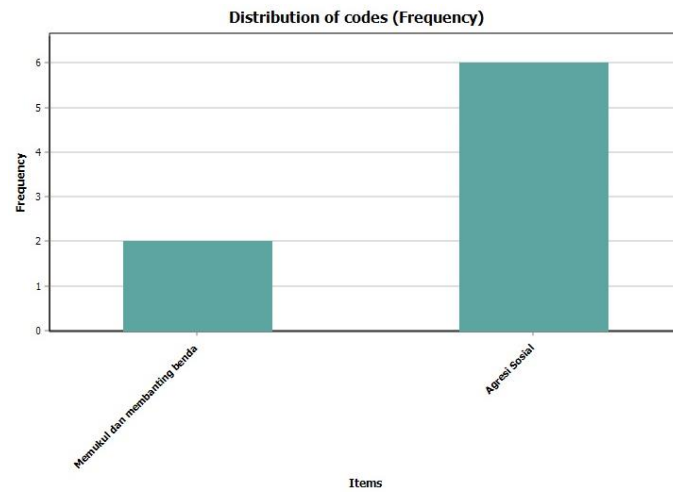
**Gambar 2.** Diagram entuk Emosi Positif Pelaku



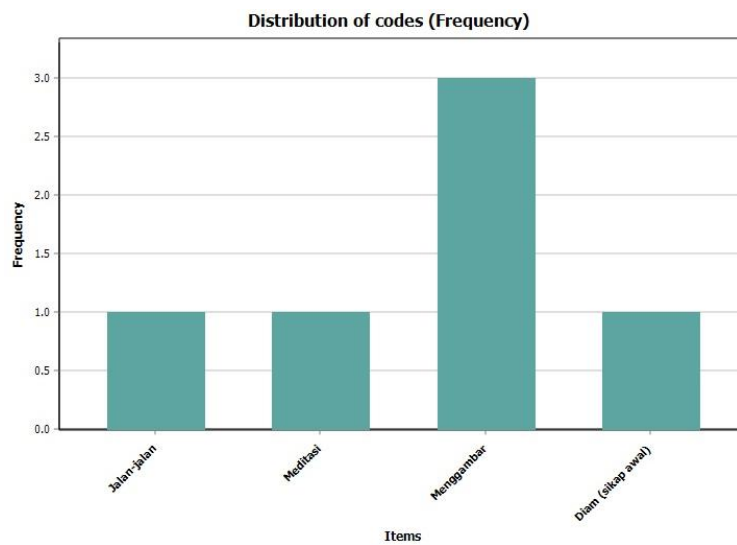
**Gambar 3.** Diagram Penyebab Eksternal Pengelolaan Emosi Pelaku



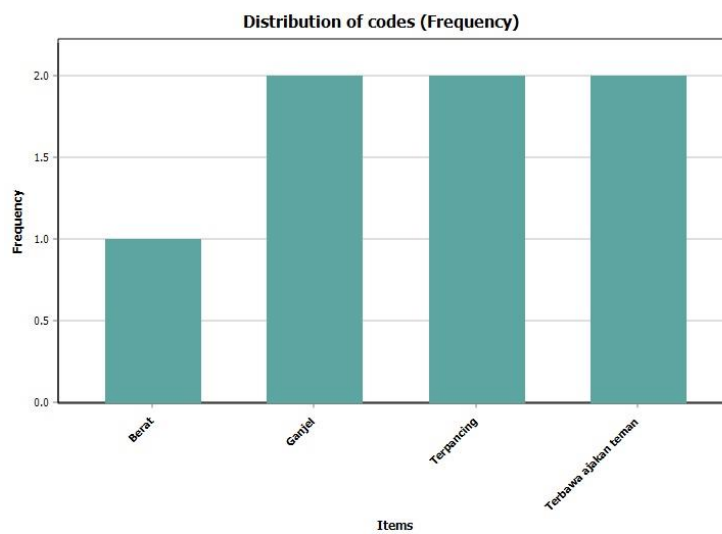
**Gambar 4.** Diagram Penyebab Internal Pengelolaan Emosi Pelaku



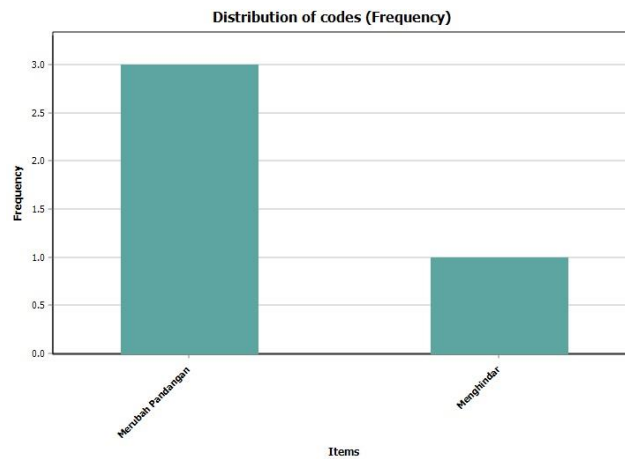
**Gambar 5.** Diagram Strategi Pengelolaan Emosi Pelaku Non Adaptif



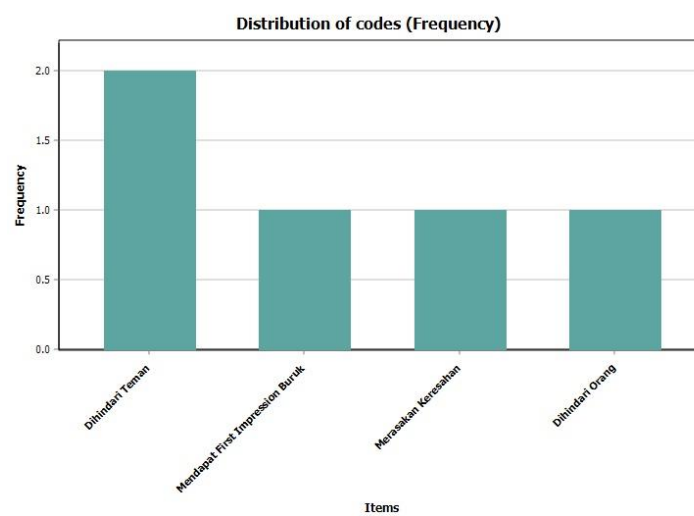
**Gambar 6.** Diagram Pengelolaan Emosi Pelaku Adaptif



**Gambar 7.** Diagram Hambatan Pengelolaan Emosi



**Gambar 8.** Diagram Dampak Baik Pengelolaan Emosi Perilaku



**Gambar 9.** Diagram Dampak Buruk Pengelolaan Emosi Perilaku

## Bentuk Emosi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek dominan mengungkapkan bentuk emosi yang sama, yaitu marah. Bentuk emosi tersebut sering muncul pada berbagai kondisi yang dialami oleh subjek. Memahami bentuk-bentuk emosi yang sering muncul ini sangat penting untuk diketahui, karena informasi ini berguna untuk menentukan strategi pengelolaan emosi yang tepat untuk menanganinya.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Day dkk. (2006) dimana subjek dalam penelitian ini merupakan narapidana Australia yang terjerat kasus kekerasan dan menunjukkan hubungan marah dengan kekerasan. Selain itu, mereka beranggapan bahwa marah yang dilampiaskan dengan kekerasan bukan merupakan hal yang nyaman, karena menyebabkan *emotional distress* setelah itu.

## Penyebab Pengelolaan Emosi Pelaku

Salah satu perubahan besar yang dialami remaja adalah dalam hubungan sosialnya. Remaja menjadi lebih tertarik pada hubungan sosialnya dengan teman. Di kalangan remaja, terdapat preferensi untuk membentuk kelompok dengan teman, melakukan aktivitas sosial, dan mendukung kelompok tersebut. Dalam analisis data, telah dipaparkan temuan dominan mengenai penyebab subjek memilih strategi pengelolaan emosinya. Penyebab dominan muncul dari pengaruh relasi subjek dengan lingkungan sekitarnya. Dalam hal ini, ketiga subjek mengalami konformitas dengan kelompok atau lingkup pertemanannya. Hal ini selaras dengan tipe konformitas internalisasi yang dikemukakan oleh Prayitno (2009:72-73) dimana terdapat kebebasan dalam menentukan konformitas berdasarkan pertimbangan seperti hubungan, emosi, pengalaman, hati nurani, dan semangat dalam mengambil keputusan tentang sikap dan tindakan. Selain disebabkan oleh konformitas dengan teman.

Peneliti juga menemukan bahwa ketiga subjek mengalami permasalahan dalam hubungan dengan orangtuanya. Dalam hal ini, ketiga subjek mengungkapkan kurangnya komunikasi dengan orangtua. Ketiga subjek berkomunikasi dengan orangtua hanya ketika butuh sesuatu saja. Hal ini juga berhubungan dengan kurangnya waktu bersama atau *quality time* dengan orangtua. Keluarga memegang pengaruh penting dalam tahap perkembangan remaja, terkhusus dalam perkembangan emosional remaja. Siswandi et al., (2020) mengungkapkan peran orangtua adalah untuk membimbing, memberi contoh dan menginstruksikan seorang anak yang bertujuan agar anak dapat mengekspresikan dan mengendalikan emosinya dengan baik dan tepat.

## Strategi Pengelolaan Emosi Pelaku

Pengelolaan emosi atau regulasi emosi harus dimiliki oleh seorang remaja dalam tahap perkembangannya. Pengelolaan emosi yang dimaksud adalah dengan mengatur jumlah emosi dan luapan emosinya agar tidak berdampak buruk bagi dirinya sendiri maupun orang lain. Dalam penelitian ini, dominan subjek mengungkapkan perilaku agresi sosial, dikarenakan subjek kesulitan dalam mengelola emosinya. Tri Dayakisni & Hudaniah (2003:211) memaparkan beberapa faktor seseorang dapat berperilaku agresif, yaitu:

- a. Kesadaran diri yang rendah

Hal ini menyebabkan seseorang kemungkinan yang besar dapat berperilaku agresi, menciptakan perasaan yang minim empati dan tidak memiliki rasa takut.

- b. Adanya emosi negatif

Mengalami situasi yang tidak menyenangkan dapat memunculkan reaksi yang agresif, karena emosi negatif yang dirasakannya.

Hal ini sejalan dengan teori Davidoff (1991) bahwa perilaku agresi tersebut dapat terjadi karena disebabkan oleh beberapa faktor, yakni faktor lingkungan, faktor biologis, faktor emosi, dan faktor belajar sosial. Maka dari itu, sangat dibutuhkan kemampuan mengatur emosi pada diri individu yang disebut sebagai regulasi emosi.

### **Hambatan Pengelolaan Emosi Pelaku**

Dari pernyataan subjek saat wawancara, dapat diketahui bahwa subjek mengalami permasalahan emosi. Hal tersebut dibuktikan melalui persepsi subjek yang rendah terhadap sekitar, yakni kurangnya kemampuan untuk mengingat akan konsekuensi dari perilaku yang ditunjukkan. Peneliti menganggap subjek mengalami permasalahan emosi karena subjek mengatakan bahwa dirinya ketika marah harus melampiaskan emosinya menggunakan kekerasan. Hal tersebut tentu menyebabkan subjek memiliki citra yang kurang baik di mata orang lain karena menimbulkan konflik dan merugikan orang lain. Permasalahan emosi didefinisikan melalui tindakan yang tidak bertanggung jawab, kurang mampu dalam mengendalikan diri dan emosi, pola pikir yang kurang rasional dan menghindari permasalahan (Goleman, 2000).

Selain adanya temuan hambatan dari dalam diri, peneliti juga menemukan hambatan dari luar diri subjek. Dari hasil wawancara dengan ketiga subjek, dominan mengungkapkan bahwa subjek merasa terpancing dengan situasi dan juga terpengaruh dengan ajakan teman. Adanya provokasi atau ajakan dari teman tersebut termasuk dalam faktor sosial, dimana remaja baik secara terpaksa atau tidak akan terpengaruh untuk melakukan perilaku kekerasan.

### **Dampak Pengelolaan Emosi Pelaku**

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek, dapat dipahami bahwa terdapat sisi positif dalam dampak pengelolaan emosi subjek. Hal tersebut dikarenakan subjek merasa bahwa orang lain melakukan tindakan yang sama dengan subjek memiliki kesamaan dalam pengalaman emosional. Selain dampak positif dalam segi pandangan, juga terdapat dampak negatif yang diungkapkan ketiga narasumber.

Strategi pengelolaan emosi yang kurang tepat dari ketiga subjek berdampak negatif pada hubungan subjek dengan orang lain. Dengan memahami, mengelola, dan memiliki dorongan emosional yang positif remaja mampu untuk memahami emosi orang lain, yang pada akhirnya mempengaruhi terbentuknya hubungan interpersonal yang baik (Shahzad, 2013).

Sedangkan jika seorang remaja tidak mempunyai pemahaman, pengelolaan, dan dorongan emosi positif tersebut akan menimbulkan gejolak emosional yang tidak terkontrol disertai perilaku agresif.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Setelah melalui proses analisis dan pembahasan, peneliti dapat memaparkan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- a. Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek yakni Subjek D, Subjek R, dan Subjek G tidak bisa menentukan strategi yang tepat untuk mengelola emosinya. Hal tersebut menyebabkan timbulnya perilaku non adaptif seperti perilaku agresi yang tidak terkontrol akibat adanya luapan emosi yang dirasakan.
- b. Dari hasil penelitian ini, juga dapat disimpulkan bahwa ketidakmampuan dalam menentukan strategi pengelolaan emosi ketiga subjek lebih dominan dipengaruhi oleh interaksi sosial, baik dengan teman, keluarga, maupun lingkungan sekitar.
- c. Dapat disimpulkan bahwa ketidakmampuan ketiga subjek dalam mengelola emosi menyebabkan subjek juga mengalami gangguan emosional. Hal ini menyebabkan subjek selalu merasakan emosi marah dan selalu dilampiaskan dengan perilaku kekerasan.

### Saran

- a. Penelitian ini masih perlu diperdalam dengan melakukan observasi yang lebih mendalam lagi. Maka dari itu, peneliti bisa mendapatkan cakupan yang lebih luas untuk menyempurnakan penelitian ini. Selain itu, peneliti juga bisa memperluas literature mengenai pengelolaan emosi.
- b. Hasil menunjukan bahwa seorang remaja masih perlu melatih kembali pengelolaan emosi yang dimiliki agar meminimalisir terjadinya gangguan emosional yang menyebabkan munculnya perilaku agresi dan merugikan orang lain.

## DAFTAR REFERENSI

- Berk, R. A., Boyd, E. A., & Hamner, K. M. (2012). Thinking more clearly about hate-motivated crimes. Dalam *Hate and bias crime* (hlm. 49–60). Routledge.
- Boyatzis, R. E., Goleman, D., & Rhee, K. (2000). Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory (ECI). *Handbook of emotional intelligence*, 99(6), 343–362.
- Choirunissa, R., & Ediaty, A. (2020). HUBUNGAN ANTARA KOMUNIKASI INTERPERSONAL REMAJA-ORANGTUA DENGAN REGULASI EMOSI PADA SISWA SMK. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 1068–1075. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21856>
- Creswell, J. D., Pacilio, L. E., Lindsay, E. K., & Brown, K. W. (2018). *Brief mindfulness meditation training alters psychological and neuroendocrine responses to social evaluative stress*. *Psychoneuroendocrinology*, 44, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2014.02.007>
- Davidoff, L. L. 1991. Psikologi Suatu Pengantar Edisi Kedua Jilid 2. Jakarta : Penerbit Erlangga
- Day, A., Davey, L., Wanganeen, R., Howells, K., DeSantolo, J., & Nakata, M. (2006) *The meaning of anger for Australian Indigenous offenders: the significance of context*, *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 50(5), 520–539, The Association, London, England [C1.1]ERA journal ID: 6319 – Scopus EID: 2-s2.0-33748131782
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion Regulation in Everyday Life. Dalam *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (hlm. 13–35). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11468-001>
- Gross, J., & Thompson, R. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. *Îçinde JJ Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation (s. 3-27)*.
- Hasan, A. B. P., & Islami, P. P. (2006). Menyingkap Rentang Kehidupan Manusia dari Pra-kelahiran hingga Paska-kematian, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), Article 2. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Hidayat, M. N. (2016). *PERBEDAAN STRATEGI REGULASI EMOSI PADA PEROKOK YANG MENGALAMI NEGATIVE AFFECT*.
- KARMILLA SARI, -. (2021). *HUBUNGAN ANTARA SECURE ATTACHMENT PADA IBU DENGAN REGULASI EMOSI PADA SISWA SMA* [Skripsi, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU]. <https://repository.uin-suska.ac.id/54297/>
- Mardison, S. (2016). Konformitas Teman Sebaya Sebagai Pembentuk Perilaku Individu. *Jurnal Al-Taujih : Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.15548/atj.v2i1.941>

- Maysaroh, L. (2023). Kecenderungan berperilaku agresi dilihat dari kepercayaan diri dan regulasi emosi: Kecenderungan berperilaku agresi dilihat dari kepercayaan diri dan regulasi emosi. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), Article 4.
- Moleong, L. J. (2019). Metodologi penelitian kualitatif (Revisi). Bandung: PT remaja rosdakarya, 102-107.
- Pratisti, W. D. (2012). *Peran kehidupan emosional Ibu, Budaya dan Karakteristik Remaja Pada Regulasi Emosi Remaja*.
- Prayitno. 2009. Dasar Teori dan Praktis Pendidikan. Jakarta: Grasindo.
- Putra, A., & Suryadinata, S. (2020). Menelaah Fenomena Klitih di Yogyakarta Dalam Perspektif Tindakan Sosial dan Perubahan Sosial Max Weber. *ASKETIK*, 4(1), 1–21. <https://doi.org/10.30762/ask.v4i1.2123>
- Rice, P.F. (1999). *The adolescent: Development, relationship, and culture*. (9th ed.). Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Salovey, P., & Sluyter, D. J. (1997). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (1st ed). Basic Books; WorldCat.
- Shahzad, S., Begum, N., & Khan, A. (2013). *UNDERSTANDING EMOTIONS IN ADOLESCENTS: LINKAGE OF TRAIT EMOTIONAL INTELLIGENCE WITH AGGRESSION*. 2(3).
- Siswandi, W., Caninsti, R., & Kunci, K. (2020). Peran dukungan sosial teman sebaya terhadap regulasi emosi mahasiswa perantau tahun pertama di Jakarta. *Jurnal Psikogenesis*, 8(2). <https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/Jurnal-Online-Psikogenesis/article/view/1586>
- Sri Sujarwadi. (2011). *VALIDITAS DAN RELIABILITAS INSTRUMEN PENELITIAN*.
- Sujanto, A. (1996). Psikologi Perkembangan (Edisi Revisi). Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Taylor, J. L., & Novaco, R. W. (2018). Treatment for Anger, Aggression, and Violence. Dalam W. R. Lindsay & J. L. Taylor (Ed.), *The Wiley Handbook on Offenders with Intellectual and Developmental Disabilities* (1 ed., hlm. 248–271). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118752982.ch14>
- Tridayakisni & Hudaniah. 2003. Psikologi Sosial. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Ulya, M., Nurliana, & Sukiyat, -. (2021). PENGELOLAAN DAN PENGENDALIAN EMOSI NEGATIF PERSPEKTIF AL-QUR'AN. *El-'Umdah*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.1/rasyid%2C%2B4.%2BPengelolaan%2Bdan%2BPengendalian%2BEmosi%2BNegati%2BPerspektif%2BAI-Qur%27an.pdf>