

Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Agresivitas pada Mahasiswa Maluku Tenggara di Yogyakarta

Leonardo Teniwut^{1✉}, FX. Wahyu Widiatoro²
(1,2) Psikologi, Universitas Proklamasi 45

✉ Corresponding author

[teniwutleonardo@gmail.com]

Abstrak

Tindakan agresivitas yang marak terjadi di Indonesia, termasuk di kalangan mahasiswa Maluku Tenggara yang berdomisili di Yogyakarta karena rendahnya kemampuan regulasi emosi. Regulasi emosi berperan penting dalam mengelola respons individu terhadap situasi yang memicu agresi, sehingga menjadi aspek yang perlu dikaji lebih lanjut dalam memahami perilaku agresivitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan agresivitas pada Mahasiswa Maluku Tenggara di Yogyakarta. Sampel yang digunakan berjumlah 60 orang dengan populasi berlokasi di daerah Sleman, Bantul, dan Kota Yogyakarta yang memiliki karakteristik inklusi sebagai berikut: 1). Mahasiswa Maluku Tenggara yang lama tinggal 1-7 tahun di DIY, 2). Mahasiswa Maluku Tenggara yang belum kawin, 19-26 tahun di DIY. Metode yang digunakan berupa analisis *Pearson Product Moment* dengan bantuan program SPSS versi 17.0 for windows. Pengumpulan data menggunakan dua skala psikologi, yaitu skala regulasi emosi dengan agresivitas, nilai Cronbach Alpha dari keseluruhan variabel adalah lebih dari 0,60 sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh butir pertanyaan yang digunakan dalam kuesioner bersifat reliabel. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan agresivitas mahasiswa Maluku Tenggara dapat diterima. Nilai korelasi kearah negatif hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah agresivitas Mahasiswa Maluku Tenggara.

Kata Kunci: Agresivitas, Regulasi Emosi, Mahasiswa Maluku Tenggara

Abstract

Aggressive actions are rampant in Indonesia, including among Southeast Maluku students who live in Yogyakarta due to their low emotional regulation abilities. Emotional regulation plays an important role in managing individual responses to situations that trigger aggression, so it is an aspect that needs to be studied further to understand aggressive behavior. This research aims to determine the relationship between emotional regulation and aggressiveness in Southeast Maluku students in Yogyakarta. The sample used was 60 people with a population located in the Sleman, Bantul and Yogyakarta City areas which had the following inclusion characteristics: 1). Southeast Maluku students who have lived 1-7 years in DIY, 2). Unmarried Southeast Maluku students, 19-26 years old in DIY. The method used is *Pearson Product Moment* analysis with the help of the SPSS version 17.0 for Windows program. Data collection used two psychological scales, namely the emotional regulation scale with aggressiveness, the Cronbach Alpha value of all variables was more than 0.60 so it can be concluded that all the questions used in the questionnaire are reliable. These results indicate that there is an acceptable relationship between emotional regulation and aggressiveness in Southeast Maluku students. The correlation value is negative, this shows that the higher the emotional regulation, the lower the aggressiveness of Southeast Maluku students.

Keyword: Aggressiveness, Emotion Regulation, Southeast Maluku students.

PENDAHULUAN

Tindakan agresivitas saat ini marak terjadi di Indonesia. Setiah hariya media masa memberitakan kasus perilaku agresivitas yang kerap terjadi. Berbagai macam bentuk perilaku agresi mulai dari kerusuhan, pertikaian, caci maki dan pembulian yang mengarah pada kekerasan fisik. Jenis perilaku yang mengarah kepada tindak kekerasan dari tahun ke tahun terus mengalami peningkatan (Agustina Sitanggang dkk., 2023). Berdasarkan data Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) bahwa sudah insiden perilaku agresif (*bullying*) pada usia dewasa muda mencapai 2.473 kasus. Kasus agresivitas selama dua tahun terakhir, 49% di antaranya dilakukan usia dewasa muda. Kasus agresivitas di Indonesia pada tahun 2023 meningkat 2,1% dibanding tahun sebelumnya yang mana sebagian besar terjadi di kota-kota besar seperti Jakarta, Surabaya, Yogyakarta, dan di kota lainnya. Tidak hanya dilakukan oleh warga masyarakat, namun anak muda berstatus mahasiswa melakukan tindakan agresivitas yang menjadikan agresivitas merupakan salah satu fenomena yang belum terselesaikan (Anggraini & Desiningrum, 2020).

Mahasiwa Maluku Tenggara merupakan mahasiswa yang berasal dari maluku tenggara yang mendiami wilayah tertentu dengan status sebagai pelajar. Mahasiswa Maluku Tenggara Sebagian besar memiliki karakter yang keras, tegas yang menjadikan ciri khas tersendiri. Selain itu perawakan yang memiliki ciri khas tertentu menjadikan mahasiswa Maluku memiliki karakter tersendiri yang dipengaruhi kondisi geografis dan lingkungan.

Agresivitas adalah perilaku yang memiliki arti untuk menyakiti seseorang baik secara fisik atau verbal (Sekar, 2021). Agresivitas didefinisikan sebagai kecenderungan perilaku yang menunjukkan sikap permusuhan (Chaplin, 2012). Bentuk-Bentuk Agresivitas tersebut adalah agresi fisik, verbal, kemarahan (*anger*), dan kecurigaan (*hostility*) (Maharani dkk., 2023). Tindakan agresivitas yang sering melibatkan mahasiswa Maluku Tenggara diantaranya kericuhan yang melibatkan oknum, tetapi dikarenakan besarnya rasa kekeluargaan diantara mahasiswa Maluku, pada akhirnya melibatkan banyak oknum yang tidak berkepentingan.

Kondisi yang menjadi pemicu Tindakan agresi dapat memicu agresi dengan memancing rasa benci, dan keterbangkitan fisik. Reaksi ini cenderung mengartikan segala sesuatu menjadi berbahaya dan bereaksi agresif. Sampai saat ini, terdapat berbagai macam fenomena/fakta-fakta perilaku agresi yang dilakukan oleh oknum mahasiwa yang melibatkan Mahasiswa yang berasal dari Maluku. Dimulai oleh masalah sepele sampai masalah yang serius. Kendati demikian, seharusnya tidak perlu melakukan kekerasan untuk menyelesaikan masalah yang ada tersebut.

Beberapa contoh kasus agresivitas yang melibatkan pemuda Maluku yang berstatus mahasiswa yang terjadi di Yogyakarta, pemukulan kepada pemuda Malu yang terjadi di slaah satu tempat karaoke yang cukup populer dilakukan oleh oknum yang berasal dari NTT. Hal tersebut menjadi pemantik terjadinya kerusuhan cukup besar yang melibatkan banyak orang sehingga menjadi kerusuhan antar suku Maluku dan NTT (Jogjakartanews, 2023). Tidak hanya itu, Kasus Agresivitas lainnya, yang masih baru terjadi pada pertengahan tahun 2023 yang melibatkan 3 suku sekaligus yakni Maluku, NTT dan Papua. Kerusuhan tersebut dilatarbelakangi oleh cekcok oleh oknum perihal lahan yang dijaga, hingga adu mulut. Tetapi Kembali kepada penyebabnya di awal, besarnya rasa kekeluargaan dengan prinsip masalah satu orang adalah masalah bersama, justru melibatkan banyak oknum yang menimbulkan kerusakan pada beberapa ruko di Kawasan padat babarsari (Sulistyoningsih, 2023). Setiap perilaku yang dilakukan oleh oknum pemuda baik yang berstatus mahasiswa maupun bukan mahasiswa tersebut pada dasarnya dapat merugikan atau menimbulkan korban pada pihak orang lain maupun Masyarakat (Sutarji, 2022).

Perilaku agresivitas yang dilakukan seseorang berkaitan erat dengan regulasi emosi yang dimilikinya. Menurut Gottman dan Katz (dalam Anggreiny, 2014) regulasi emosi merujuk pada emampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif atau negatif yang dirasakan, dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, dapat memusatkan perhatian kembali dan mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Tidak hanya itu, Regulasi emosi juga dipandang sebagai kemampuan dalam mengelola, menilai, mengatasi, dan mengungkapkan emosi dengan tepat (Taneo & Huwae, 2023). Regulasi emosi merupakan bagian dari kecerdasan emosional yang dapat di rubah dan pelajari setiap waktu Apabila seseorang memiliki kemampuan ketrampilan regulasi emosi yang baik maka reaksi yang akan dikeluarkan pun

akan positif, sebaliknya apabila ketrampilan regulasi emosi buruk maka reaksi yang keluar pun berupa tindakan yang negatif dan agresif (Kiranadevi & Aryanti, 2022).

Regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam meregulasi emosi menjadi salah satu kekuatan dalam menghadapi lingkungan dan membuat individu merasa diterima secara sosial (Azizah & Hendriani, 2023). Regulasi emosi definisi dari gross berarti kemampuan individu dalam penyesuaian diri, mengatur dan mengekspresikan emosi dan perasaan dalam kehidupan sehari-hari melalui sikap dan perilakunya, seperti proses dalam beradaptasi dan merespon terhadap lingkungan sosial di sekitarnya (Priatini dkk., 2019). Dalam memahami proses regulasi emosi (S J Kahar dkk., 2022) memberikan fokus pertama pada situasi yang dialami oleh individu karena emosi merupakan respons dari adanya keterbangkitan psikologis yang terjadi sebagai akibat dari interaksi antara individu dengan situasi yang dimaknai relevan dengan tujuannya. menjelaskan lebih lanjut bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh pertumbuhan keterampilan dan penalaran fokus pada individu dalam menganalisis emosi dan intervensi emosi (Harta Dvikaryani & Jannah Miftakhul, 2020).

Regulasi emosi merupakan strategi yang dilakukan seseorang dilakukan secara tidak sadar atau secara sadar yang berfungsi untuk mengurangi atau meningkatkan respon emosi atau mengarah kepada kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatur dan mengelola reaksi emosi yang akan ditampilkan (S J Kahar dkk., 2022). Ada dua strategi regulasi emosi: (1) *Cognitive Reappraisal* (penimbangan ulang kognitif) adalah bentuk perubahan kognitif yang melibatkan situasi inti emosi yang potensial sehingga mengubah pengaruh emosional. (2) *Expressive Suppression* (penekanan secara sadar ekspresi emosi) adalah bentuk pengungkapan respon yang memperlambat perilaku mengekspresikan emosi yang sedang dialami.

Berdasarkan penjelasan di atas, untuk mengetahui apakah terdapat Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Agresivitas mahasiswa Maluku Tenggara khususnya yang berdomisi di Yogyakarta dan sekitarnya.

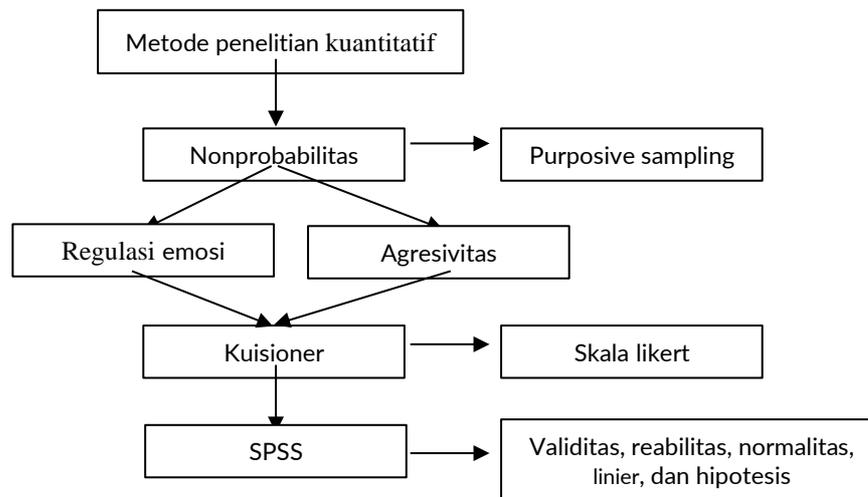
METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode pengumpulan data berupa skala likert dan teknik sampling dalam penelitian ini adalah metode tak acak (*Nonprobability sampling*) dengan metode *Purposive sampling*. Terdapat dua skala yang digunakan untuk mengungkap variabel -variabel yang dilibatkan dalam penelitian ini yakni skala regulasi emosi dan skala agresivitas. Penelitian yang berupa skala pengukuran yang berisikan beberapa item yang mewakili variabel bebas (Regulasi emosi) dan variabel terikat (Agresivitas) Sugiyono, 2010. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah model skala likert dengan lima alternatif jawaban. Yaitu: Sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

Variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian dari indikator tersebut dijadikan titik tolak ukur dalam menyusun instrument yang berupa pernyataan. Butir-butir yang berada dalam skala dibagi menjadi dua macam, yaitu kelompok pernyataan mendukung (*favorable*) dan kelompok pernyataan tidak mendukung (*unfavorable*) (Sugiyono, 2013). Sistem penilaian atau skor dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Skala agresivitas disusun berdasarkan teori Buss dan Perry (1992) yaitu *Aggression Questionnaire* yang kemudian di adaptasi oleh penulis sesuai dengan kondisi subyek penelitian agar bahasa dalam alat ukur ini mudah di pahami. Skala Agresivitas ini terdiri bentuk agresi yaitu: Menyerang, Memukul, Berdebat, Menyebarkan gosip, Bersikap sarkastis, Kesal, Mudah marah, Benci, Curiga, dan Iri hati. Sedangkan skala regulasi emosi terdiri dari 4 indikator yakni Temperamen, Perhatian atau attention, Lingkungan, Pengalaman, Pola asuh orangtua, Pengalaman traumatik, Gender, Usia, Perubahan jasmani, Perubahan pandangan terhadap dunia luar.

Alat ukur ini berbentuk model skala likert dengan rentang pilihan jawaban: Sangat Setuju, Setuju, Tidak setuju, sangat tidak setuju. Jumlah item yang digunakan dalam instrumen ini adalah sebanyak 31 item. Alat ukur Regulasi Emosi yang digunakan berbentuk skala Likert dengan empat pilihan jawaban. Skala psikologi ini digunakan mengingat bahwa data yang ingin diukur berupa konstruk atau konsep psikologi yang ingin diungkap secara tidak langsung melalui aspek-

aspek perilaku yang diterjemahkan dalam butir-butir pernyataan (Azwar & Abrian, 2015). Bagan penelitian dapat ditunjukkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Bagan Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Validitas adalah sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukur dalam melakukan fungsi ukurnya. alat tes dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukur secara tepat atau memberikan ketelitian sehingga dapat menunjukkan gejala yang akan diukur dengan sebenar-benarnya (Dwi Cahyani & Gusman, 2023). Validitas atau kesahihan adalah menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur mampu mengukur apa yang ingin diukur (*valid measure if it successfully measure the phenomenon*) (Duli, 2019).

Sebanyak 31 sampel yang akan diuji validitasnya. Adapun item pernyataan dianggap valid apabila r hitung $>$ r tabel. Adapun kriteria data yang baik adalah bahwa data tiap indikator yang mewakili variabel yang sama harus mengelompok tersendiri atau terpisah dengan indikator-indikator yang mewakili variabel lainnya yang berbeda metode analisis faktor yang dibantu dengan menggunakan program SPSS versi 17.0 for windows.

Hasil yang diperoleh dari uji validitas skala agresivitas bahwa semua hasil menunjukkan Reliable. Suatu variabel dikatakan reliable ketika memiliki Alpha Cronbach lebih dari 0.70 (Duli, 2019). Diketahui Alpha Cronbach hitung adalah 0.922. Jadi dapat disimpulkan bahwa butir sudah reliable, dimana nilai tersebut dapat dinyatakan valid dan skala Regulasi Emosi dapat disimpulkan bahwa semua hasil menunjukkan valid.

Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan (Sjamsuddin & Anshari, 2023). Penelitian ini diuji dengan menggunakan Alpha Cronbach. Uji reliabilitas dapat dilakukan bersama-sama terhadap seluruh butir pernyataan dalam instrument penelitian. Suatu instrumen dapat dikatakan reliabel jika memiliki koefisien keandalan (reliabel) sebesar $\geq 0,60$ (Permana & Ikasari, 2023).

Semakin nilai cronbach alpha mendekati 1,00 maka nilai reabilitas datanya semakin terpercaya untuk masing-masing variable. Dalam penelitian ini analisis skala menggunakan Teknik Alpha Cronbach dengan bentuk bantuan program SPSS versi 17.0 for windows. Hasil yang diperoleh berdasarkan perhitungan kemudian dibandingkan dengan kaidah ujir eliabilitas untuk menemukan status reliabilitas. Reliabilitas Berdasarkan uji reliabilitas yang dimodifikasi pada masing-masing skala, maka didapat nilai koefisien asli cronbach's alpha dari skala Agresivitas sebesar 0,922 Dengan total 31 aitem. Sedangkan nilai koefisien cronbach's alpha dari regulasi emosi sebesar 0,954 dengan jumlah 31 aitem. Pengujian reliabilitas diatas menunjukkan koefisien Cronbach's Alpha dari skala regulasi emosi dan agresivitas dinyatakan reliabel. artinya skala tersebut sangat reliabel untuk digunakan sebagai alat ukur.

Deskripsi selanjutnya adalah melakukan pengkategorian skor yang diperoleh dari masing-masing variabel. Uji kecenderungan digunakan untuk mengetahui gambaran umum dari masing-masing variabel bebas dan terikat dalam penelitian. Adapun cara yang digunakan dengan

mengidentifikasi kecenderungan skor rata-rata data pengelompokan tersebut menggunakan rumus Sudijono (2012: 40-41).

Tabel 1. Responden

Usia	Jumlah	Persentase
21	7	14%
22	7	14%
23	13	28%
24 ke Atas	33	44%
TOTAL	60	100%

Responden yang digunakan pada penelitian ini adalah Mahasiswa Maluku Tenggara usia 21 tahun sampai 24 tahun ke atas. Dari tabel gambaran umum responden berdasarkan usia di atas, didapatkan bahwa subjek penelitian yang berusia 21 tahun sebanyak 7 orang (14%), subjek penelitian yang berusia 22 sebanyak 7 orang (18%), subjek penelitian yang berusia 23 sebanyak 13 orang (28%) dan yang berusia 24 tahun sebanyak 33 orang (44%). Berdasarkan penjelasan tersebut kategorisasi akan dibagi menjadi tiga bagian yaitu kategori Rendah, kategori Sedang dan kategori Tinggi untuk variabel Regulasi Emosi dan Variabel Agresivitas.

Tabel 2. Uji Normalitas

		<i>Unstandardized Residual</i>
N		64
<i>Normal Parameters^{a,b}</i>	<i>Mean</i>	0,0000000
	<i>Std. Deviation</i>	13,58081167
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	0,290
	<i>Positive</i>	0,032
	<i>Negative</i>	-0,040
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>		0,565
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		0,907
<i>a. Test distribution is Normal.</i>		
<i>b. Calculated from data.</i>		

Uji normalitas adalah uji yang bertujuan untuk menguji apakah pada model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel bebas (independen) (Permana & Iksari, 2023). Tujuan dari uji normalitas yaitu untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Hal ini disebabkan karena uji t dan F mengasumsikan bahwa nilai residual mengikuti distribusi normal. Seandainya asumsi ini dilanggar maka uji statistik menjadi tidak valid untuk jumlah sampel yang kecil (Ghozali, 2016). Kaidah yang digunakan adalah jika $p > 0.01$ maka sebarannya normal dan sebaliknya apabila $p \leq 0.01$ maka sebarannya tidak normal.

Tabel 2. menunjukkan bahwa nilai signifikansi asimtotik (0.907) lebih besar dari tingkat signifikansi yang digunakan (0.05). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada bukti yang cukup untuk menolak hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa data residual mengikuti distribusi normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data residual dari penelitian ini mengikuti distribusi normal.

Uji linearitas digunakan untuk melihat apakah spesifikasi model yang digunakan sudah benar atau tidak. Dengan uji linearitas akan diperoleh informasi apakah model empiris sebaiknya linear, kuadrat, atau kubik (Ghozali, 2016). Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan *Uji Test for Linearity* dengan pada taraf signifikansi 0,05. Apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa model regresi bersifat linear. Hasil uji linearitas ditunjukkan pada Tabel 3.

Tabel 3. Uji Linearitas

No	Model Regresi	Nilai signifikansi <i>Linearity</i>	Nilai signifikansi <i>Linearity</i> Diisyaratkan	Keterangan
1	Regulasi emosi	0,510	> 0,05	Linear
2	Agresivitas	0,551	> 0,05	Linear

(Sumber: Data primer yang diolah, 2024)

Berdasarkan hasil uji linearitas dalam Tabel 4.10, model regresi regulasi emosi memiliki nilai signifikansi linearity sebesar 0,510. Karena nilai ini lebih besar dari 0,05, model regresi ini memenuhi syarat linearitas, sehingga hubungan antara regulasi emosi dan agresivitas adalah linear. Demikian pula, model regresi agresivitas dan regulasi emosi memiliki nilai signifikansi linearity sebesar 0,551. Karena nilai ini lebih besar dari 0,05 model regresi ini juga memenuhi syarat linearitas, sehingga hubungan antara regulasi emosi dan agresivitas adalah linear. Oleh karena itu, Tabel 4.10 menunjukkan bahwa kedua model regresi yang diuji memiliki hubungan linear antara variabel-variabel yang terlibat.

Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu hipotesis kerja (H_a) dan hipotesis nol (H_0). Hipotesis kerja menyatakan adanya hubungan antara variabel X dan Y serta pengaruh antar dua kelompok, sedangkan hipotesis nol atau sering disebut juga hipotesis statistik diuji dengan perhitungan statistik yang menyatakan tidak ada hubungan pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Pada Uji Korelasi dalam penelitian ini menggunakan metode *Pearson Correlation*, dikarenakan data penelitian berdistribusi normal maka *Pearson Correlation* dapat digunakan.

Setelah dilakukan analisis deskriptif statistik dan analisis regresi linear berganda, maka selanjutnya hasil pengujian hipotesis akan peneliti rangkum menjadi sebuah tabel. Rangkuman hasil pengujian hipotesis ditunjukkan pada Tabel 4.

Tabel 4. Rangkuman hasil pengujian Hipotesis

No.	Hipotesis	Hasil Hipotesis Nilai t/F	Keputusan Hasil Pengujian
1.	Terdapat Hubungan Positif Antara Regulasi Emosi Dan Agresivitas Pada Mahasiswa Maluku Tenggara di Yogyakarta	6,673	0,000 Diterima

(Sumber: Data primer yang diolah, 2024)

Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi agresivitas maka rendah regulasi emosi pada mahasiswa Maluku Tenggara sebaliknya semakin rendah agresivitas maka semakin tinggi agresivitas mahasiswa Maluku Tenggara.

Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Agresivitas Pada Mahasiswa Maluku Tenggara Di Yogyakarta

Penelitian ini membahas mengenai hubungan antara regulasi emosi dan agresivitas Mahasiswa Maluku Tenggara. Berdasarkan analisis data yang dilakukan dapat diketahui bahwa terdapat hububungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan agresivitas dengan nilai koefisien korelasi sebesar - 0,425 dengan nilai p yaitu 0,000 ($p < 0,05$). Artinya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah agresivitas pada Mahasiswa Maluku Tenggara, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi agresivitas Mahasiswa Maluku Tenggara.

Data penelitian ini menunjukkan koefisien regresi sebesar -0,383, yang berarti bahwa setiap penambahan satu nilai regulasi emosi akan mempengaruhi penurunan agresivitas sebesar 0,383 (38,3%). Sebaliknya, setiap penurunan satu nilai regulasi emosi akan mempengaruhi peningkatan agresivitas sebesar 0,383 (38,3%). Hasil tersebut sesuai dengan beberapa penelitian lain mengenai regulasi emosi dan agresivitas, yang menemukan bahwa regulasi emosi

berhubungan secara negatif dengan agresivitas. Kemampuan regulasi emosi mampu mengurangi perilaku agresi, dan rendahnya kemampuan regulasi emosi mampu meningkatkan agresivitas (Krisdiyanto, 2022).

Hasil penelitian ini menemukan bahwa Mahasiswa Maluku Tenggara dengan kemampuan tinggi dalam melakukan regulasi emosi akan mampu menjaga stabilitas emosinya. Hal ini dapat dilihat dari item-item dalam skala penelitian yang menunjukkan bahwa semakin rendah agresivitas yang dilakukan oleh Mahasiswa Maluku Tenggara. Selain itu, Mahasiswa Maluku Tenggara yang mampu melakukan regulasi emosi tidak mudah terpancing amarahnya cenderung tidak memaki, berkelahi, dan membenci serta perilaku lain yang dapat menyakiti orang lain.

Hasil tersebut memperkuat apa yang telah diungkapkan Makmuroch (2014), bahwa seseorang dengan regulasi emosi yang tinggi mampu memahami situasi dan mengubah pikiran atau penilaiannya mengenai situasi yang dihadapi secara positif, sehingga memunculkan emosi positif pula.

Mahasiswa Maluku Tenggara dengan regulasi emosi tinggi mampu membuat keputusan pasti tentang langkah apa yang akan dilakukan ketika menghadapi berbagai macam situasi. Mahasiswa Maluku Tenggara mampu menenangkan diri maupun situasi dalam kondisi yang tidak menyenangkan sehingga tidak memicu munculnya agresivitas. Hasil tersebut selaras dengan pernyataan Kurniawan (2020), bahwa individu yang dapat menentukan langkah untuk menghadapi berbagai bentuk emosi, akan lebih mampu mengatasi situasi yang dihadapi. Mahasiswa Maluku Tenggara, dengan regulasi emosi tinggi juga mampu memberikan penilaian baik secara positif maupun negatif mengenai setiap kejadian atau kondisi yang dialami berdasarkan pengetahuan yang mereka miliki.

(Silaen & Dewi, 2015) menyatakan bahwa seseorang dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah akan kesulitan mengelola emosi sehingga sulit mengontrol diri untuk bebas dari emosi negatif, seperti kemarahan. Informasi tambahan, Tingginya tingkat agresivitas pada menunjukkan bahwa ada kaitan antara usia dengan tingkat agresivitas seseorang Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan (Hasmayni, 2016), bahwa salah satu penyebab tingginya angka agresivitas adalah kurangnya kemampuan dalam mengendalikan emosi dan mengekspresikan emosi dengan cara yang dapat diterima norma, belum matangnya emosi individu menyebabkan individu mudah terbawa pengaruh kelompok untuk melakukan perbuatan tertentu. (Fandika dkk., 2024) menambahkan bahwa usia remaja hingga dewasa awal masih mengalami kesulitan adaptasi lingkungan sehingga kepribadian mereka mudah terpengaruh oleh hal-hal negatif. Sifat yang masih tergolong labil, emosional dan gampang terprovokasi membuat perilaku agresif.

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil analisis data yang telah dilakukan dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis null yaitu tidak terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan agresivitas pada Mahasiswa Maluku Tenggara ditolak dan hipotesis alternatif yaitu terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan agresivitas pada Mahasiswa Maluku Tenggara.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Dekan dan juga Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas Proklamasi 45 Yogyakarta yang berkenan memberi dukungan bagi penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Agustina Sitanggang, Y., Lani, T., Studi Diploma Tiga Keperawatan, P., & Intan Martapura Kalimantan Selatan, S. (2023). Hubungan konsep diri dengan kontrol diri dalam tindakan agresivitas di media sosial pada keluarga yang memiliki remaja di wilayah astambul the relationship with the self-concept self-control in actions of aggressivity in social media in families with teen. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 7(2), 196–202.

- Anggraini, L. N. O., & Desiningrum, D. R. (2020). Hubungan antara regulasi emosi dengan intensi agresivitas verbal instrumental pada suku batak di ikatan mahasiswa sumatera utara universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(3), 1103–1111.
- Azizah, E. A., & Hendriani, W. (2023). Efektivitas penggunaan strategi regulasi emosi ditinjau dari perbedaan gender. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 6(2), 21–31.
- Azwar, H., & Abrian, Y. (2015). Pengaruh disiplin kerja terhadap kinerja karyawan di Hotel Grand Inna Muara Padang. *Journal of Home Economics and Tourism*, 9(2).
- Chaplin, J. E. (2012). *An Anxious Pursuit: Agricultural innovation and modernity in the Lower South, 1730-1815*. UNC Press Books.
- Duli, N. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif: beberapa konsep dasar untuk penulisan skripsi & analisis data dengan SPSS*. Deepublish.
- Dwi Cahyani, M., & Gusman, T. A. (2023). Desain dan uji validitas e-modul perkuliahan kimia fisika berbasis problem based learning. *Orbital: Jurnal Pendidikan Kimia*, 7(1), 117–125. <https://doi.org/10.19109/ojpk.v7i1.17499>
- Fandika, H., Andriyansah, A., & Syamsuddin, F. R. (2024). Adaptasi karyawan UMKM terhadap perubahan lingkungan bisnis untuk meningkatkan kinerja. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 4(2), 491–498.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 23*. http://digilib.itbwigalumajang.ac.id/index.php?p=show_detail&id=2775
- Harta Dvikaryani, N. K. S., & Jannah Miftakhul. (2020). Hubungan antara regulasi emosi dengan agresivitas atlet tinju batlyon artileri pertahanan udara sedang 8. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7, 1–7.
- Hasmayni, B. (2016). Perilaku agresif pada anggota geng motor ditinjau dari tingkat usia dan suku di kota Medan. *JUPIIS: Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial*, 8(2). <http://103.242.233.34/index.php/jupiis/article/view/5162>
- Kiranadevi, S. Y., & Aryanti, K. S. (2022). The correlation between emotional regulation and aggressive behavior in inmates at the class IIA correctional institution Ambarawa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 13(1).
- Krisdiyanto, J. (2022). Meningkatkan regulasi emosi mahasiswa dalam mengendalikan perilaku agresif melalui pelatihan meditasi mindfulness. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(2), 104–113.
- Kurniawan, M. A. (2020). *Tingkat ketertarikan masyarakat terhadap transportasi online, angkutan pribadi dan angkutan umum berdasarkan persepsi*. 1(2).
- Maharani, S. E., Lestari, M. A., & Wijayani, M. R. (2023). Hubungan antara regulasi emosi dengan agresivitas anggota TNI-AD Batalyon Kavaleri 9/SDK. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 2(01), 17–26.
- Makmuroch. (2014). Keefektifan pelatihan ketrampilan regulasi emosi terhadap penurunan tingkat ekspresi emosi pada caregiver pasien skizofrenia di rumah sakit jiwa daerah Surakarta. *Wacana*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.13057/wacana.v6i1.2>
- Permana, R. A., & Ikasari, D. (2023). Uji normalitas data menggunakan metode empirical distribution function dengan memanfaatkan matlab dan minitab 19. *Semnas Ristek (Seminar Nasional Riset dan Inovasi Teknologi)*, 7(1). <https://proceeding.unindra.ac.id/index.php/semnasristek/article/view/6238>
- Priatini, R. D., Stanislaus, S., & Muâ, B. (2019). Apakah kesulitan regulasi emosi berpengaruh terhadap dangerous driving behavior sopir bus antar-kota? *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 21(2), 99–109.
- S J Kahar, M. K., Situmorang, N. Z., & Urbayatun, S. (2022). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku agresif pada siswa SMA di Yogyakarta. *Psyche 165 Journal*, 15(1), 7–12. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i1.143>
- Sekar, P. R. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi agresivitas remaja. *Psyche 165 Journal*, 27–31.
- Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas (Studi korelasi pada siswa di SMA Negeri 9 Semarang). *Jurnal Empati*, 4(2), 175–181.

- Sjamsuddin, I. N., & Anshari, D. (2023). Uji reliabilitas dan validitas instrumen literasi kesehatan digital untuk mahasiswa program sarjana. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(1), 68–74. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i1.2902>
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. https://digilib.unigres.ac.id/index.php?p=show_detail&id=43
- Sulistyoningsih, S. (2023). Pengaruh leverage, intensitas aset tetap, dan insentif pajak terhadap agresivitas pajak (studi kasus pada perusahaan basic materials di bursa efek Indonesia). *Jurnal Ilmiah Akuntansi dan Finansial Indonesia*, 7(1), 13–26. <https://doi.org/10.31629/jiafi.v7i1.5957>
- Sutarji. (2022). Karakteristik demografi dan sosial ekonomi pemulang. *Jurnal Geografi*, 6(2), 121–132.
- Taneo, M., & Huwae, A. (2023). Religiositas dan kontrol diri pada mahasiswa rantau di Salatiga. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 5200–5208.