

# HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN KOMPETENSI INTERPERSONAL PADA REMAJA PANTI ASUHAN

Rully Nurmalita, Farida Hidayati\*

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

nurmalitarully@gmail.com, farida\_hid@yahoo.co.id

## Abstrak

Kompetensi interpersonal merupakan kemampuan memulai dan membina hubungan dengan orang lain, memiliki peranan penting bagi kehidupan manusia sebagai makhluk sosial khususnya remaja. Kehidupan remaja di panti asuhan akan memberikan dampak yang berbeda bagi setiap perkembangan remaja baik perkembangan fisik, psikis, emosional maupun sosial. Regulasi emosi menentukan bagaimana seseorang berperilaku sesuai situasi yang dihadapi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk dapat mengatur emosi yang muncul dalam dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara regulasi emosi dengan kompetensi interpersonal pada remaja panti asuhan. Pada regulasi emosi peneliti menggunakan tiga aspek dari Thompson (dalam Gross 2007), yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi. Sedangkan kompetensi interpersonal disusun berdasarkan aspek dari Burhmester (dalam Dayakisni & Hudaniah, 2006), yaitu kemampuan berinisiatif, kemampuan bersikap terbuka, kemampuan bersikap asertif, kemampuan memberikan dukungan emosional dan kemampuan mengatasi konflik.

Subjek penelitian ini adalah remaja panti asuhan di Semarang. Diambil dengan menggunakan teknik *cluster sampling*, sebanyak 117 remaja panti asuhan di Semarang menjadi sampel penelitian ini. Pengumpulan data menggunakan dua buah skala psikologi, yaitu skala regulasi emosi dengan 22 aitem valid ( $\alpha=0,804$ ) dan skala kompetensi interpersonal dengan 32 aitem valid ( $\alpha=0,885$ ). Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi  $r_{xy} = 0,662$  dengan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) yang berarti hipotesis penelitian ini diterima, yaitu ada hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan kompetensi interpersonal. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi pula kompetensi interpersonal dan semakin rendah regulasi emosi maka akan semakin rendah pula kompetensi interpersonal. Sumbangan efektif regulasi emosi terhadap kompetensi interpersonal remaja panti asuhan sebesar 43,8% dan selebihnya berasal faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini seperti konsep diri, penerimaan diri dan status ekonomi.

**Kata Kunci : Regulasi Emosi, Kompetensi Interpersonal, Remaja Panti Asuhan.**

**\*Penulis Penanggung Jawab**

# **THE CORRELATION BETWEEN EMOTION REGULATION AND INTERPERSONAL COMPETENCE AMONG ADOLESCENT IN ORPHANAGE**

Rully Nurmalita, Farida Hidayati

Faculty of Psychology Diponegoro University

nurmalitarully@gmail.com, farida\_hid@yahoo.co.id

## **ABSTRACT**

Interpersonal competence is the ability to start and build relationships with others, have an important role in human life as social beings, especially adolescents. Adolescent life in the orphanage will give a different effect for each adolescent development both physical, psychological, emotional and social. Emotion regulation determines how a person behaves according to the situation at hand. Emotion regulation is the ability of an individual to be able to regulate emerged emotions. The purpose of this study is to examine the relationship between emotion regulation and interpersonal competence among adolescent in orphanage. On emotion regulation researchers used three aspects of Thompson (in Gross, 2007), which monitors the emotion, emotion evaluating, and modifying emotional. While interpersonal competence compiled based on aspects of Burhmester (in Dayakisni & Hudaniah, 2006), which is ability to take the initiative, self-disclosure, assertive, emotional support and conflict management.

The subjects were adolescents in orphanage in Semarang. Taken by using cluster sampling, a total of 117 adolescents in orphanage in Semarang became the study sample. Collecting data using two psychological scales, the scale of emotion regulation with 22 item valid ( $\alpha = 0.804$ ) and interpersonal competence scale with 32 item valid ( $\alpha = 0.885$ ). Data analysis was performed using simple regression analysis techniques.

The results showed a correlation coefficient  $r_{xy} = 0.662$  and  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) which means that the research hypothesis is accepted, i.e. there is a positive and significant correlation between emotion regulation and interpersonal competence. If the emotion regulation became high, the interpersonal competence also became higher. Otherwise, if the emotion regulation became low, the interpersonal competence also became lower. Effective contribution of emotion regulation to interpersonal competence among adolescent in orphanage by 43.8% and the rest comes other factors that are not disclosed in this study such as self-concept, self-acceptance and economic status.

**Keyword: Emotion Regulation, Interpersonal Competence, Adolescent in Orphanage.**

## **PENDAHULUAN**

Secara hakiki manusia merupakan makhluk sosial yang tidak dapat terlepas dari orang lain, sehingga sebagian besar dari kehidupannya melibatkan interaksi dengan orang lain. Keinginan untuk melakukan interaksi sosial dengan orang lain pada umumnya dilandasi dengan adanya imbalan sosial yang dapat diperoleh individu jika berhubungan dengan orang lain. Kemampuan dan kecakapan individu untuk memahami berbagai situasi sosial atau yang sering disebut sebagai kompetensi interpersonal, digunakan individu dalam kehidupan sehari-hari agar dapat menjalin interaksi sosial yang baik. Individu dengan kompetensi interpersonal yang memadai mampu untuk dapat berkomunikasi secara efektif dengan orang lain sehingga, dapat meningkatkan kepercayaan diri. Individu dengan kompetensi interpersonal yang tinggi cenderung lebih disukai dan dianggap positif serta lebih dihargai untuk diajak menjalin suatu hubungan (Dayakisni & Hudaniah, 2006, h.63).

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak menuju dewasa. Banyak tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh remaja untuk dapat berkembang secara optimal. Salah satu tugas perkembangan remaja adalah menjalin hubungan dengan teman-teman sebaya dan penyesuaian diri dengan lingkungan sosial. Remaja membutuhkan kompetensi interpersonal yang cukup untuk dapat berinteraksi dengan teman sebaya ataupun lingkungan sosial lain, tak terkecuali para remaja yang tinggal di panti asuhan. Remaja panti asuhan sangat membutuhkan kemampuan ini, karena sebagian besar remaja panti asuhan merasa minder dan kurang percaya diri, menganggap dirinya berbeda dari remaja lainnya yang masih memiliki dan tinggal bersama orang tuanya (Hartati & Respati, 2012, h.80).

Menurut Muralidharan dkk. (2010, h.24) kurangnya kompetensi interpersonal membuat remaja kurang mampu bergaul dengan lingkungan sosial, menarik diri dari lingkungan sosial, cemas, penuh dengan kecurigaan, kurang mampu berempati, dan takut akan penolakan dan pengabaian. Dampak dari kurangnya kompetensi interpersonal pada remaja juga akan menyebabkan remaja lebih mudah mengalami depresi (Muralidharan dkk., 2010, h.26). Sejalan dengan

hal tersebut Burlison dkk. (dalam Tsang & Lak, 2010, h.2) berpendapat secara psikologis individu dengan kompetensi interpersonal yang rendah lebih beresiko terkena beberapa masalah klinis seperti depresi, kecemasan sosial, dan kecanduan obat dan alkohol.

Individu dengan kompetensi interpersonal yang baik ditandai dengan adanya penyesuaian diri yang lebih mudah terhadap lingkungan baru (Muharam, 2008, h.24-27). Kemampuan untuk memulai suatu hubungan dan adanya keterbukaan dalam diri individu menjadi faktor penting untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan. Remaja yang mampu menyesuaikan diri sesuai dengan nilai yang berada suatu kelompok, akan membuat remaja memiliki peluang besar untuk diterima oleh kelompok.

Hurlock (2003, h.217) menjelaskan bahwa ada beberapa hal yang menjadi kondisi di mana remaja mampu untuk dapat diterima atau ditolak dalam suatu kelompok. Diantaranya adalah daya tarik interpersonal, sportif, memiliki tanggungjawab, matang terutama dalam pengendalian emosi, seifat kepribadian, dan status sosial ekonomi. Remaja yang matang, terutama dalam hal emosional mampu untuk dapat menampilkan emosi pada saat dan tempat yang tepat dengan cara yang dapat diterima. Remaja yang emosinya matang memberikan reaksi emosional yang stabil, tidak berubah-ubah dari emosi atau suasana hati ke suasana hati yang lain.

Agar dapat mencapai mencapai kematangan emosional, remaja harus belajar untuk mendapat gambaran mengenai situasi yang menimbulkan reaksi emosional selain itu remaja juga harus belajar menggunakan katarsis emosi untuk mengekspresikan emosinya. Untuk dapat mengekspresikan emosi yang timbul akibat reaksi emosional remaja membutuhkan kemampuan mengatur emosi sesuai dengan tujuan atau situasi yang dihadapi atau sering disebut sebagai regulasi emosi (Gross, 2007, h.6). Pengontrolan emosi atau regulasi emosi berperan penting dalam kehidupan sehari-hari agar dapat mengelola emosi untuk meraih tujuan. Menurut Rubin dkk. (dalam Santrock jilid II, 2007, h.65) kemampuan meregulasi emosi berkaitan dengan keberhasilan remaja dalam menjalin relasi dengan kawan-kawan sebaya.

Penelitian mengenai regulasi emosi yang dilakukan oleh Morelen dan Zeman (2008, h. 53) menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan regulasi emosi antara anak-anak yang tinggal di desa (tinggal dengan orang tua) dengan anak-anak yang tinggal di panti asuhan. Anak-anak yang tinggal di desa lebih menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang adaptif dengan menampilkan ekspresi kemarahan yang sesuai dibanding dengan anak-anak yang tinggal di panti asuhan. Kebanyakan anak-anak yang tinggal di desa telah belajar lebih banyak untuk mengurangi ekspresi emosi negatif, karena jika menampilkan respon emosi yang negatif akan mendapatkan hukuman dari orang tua. Orang tua pun lebih banyak mensosialisasikan ekspresi emosi kepada anak-anak. Berbeda dengan anak-anak yang tinggal di panti asuhan, anak-anak lebih sering mendapat pengabaian mengenai ekspresi emosi yang ditampilkan, hal ini karena satu pengasuh harus menangani 10 anak panti, sehingga kurang terlalu memperhatikan ekspresi emosi tiap anak. Selain itu penelitian ini juga mendapatkan hasil bahwa anak yang tinggal di panti asuhan lebih rentan untuk mengalami masalah gangguan emosional dan kesejahteraan psikologis.

Rubin, Chen dan Hymel (dalam Rubin, Bukowski & Parker, 2006, h.615) berpendapat bahwa regulasi emosi membantu seseorang untuk dapat mengekspresikan emosinya sesuai dengan situasi yang dihadapi. Kondisi individu yang kurang mampu meregulasi emosi dengan baik cenderung akan bertindak agresif dan menyebabkan individu tersebut mengalami kesulitan saat berinteraksi dengan orang lain. Karakteristik disposisional yang terkait dengan regulasi emosi menjadi dasar munculnya perilaku dan hubungan sosial anak-anak. Regulasi emosi dipandang sebagai faktor penting dalam menentukan keberhasilan seseorang dalam usahanya untuk berfungsi secara normal di kehidupannya seperti proses dalam beradaptasi, berespon yang sesuai dan fleksibel (Thompson dalam Garnefski & Kraaij, 2006, h.1046).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara regulasi emosi dengan kompetensi interpersonal pada remaja panti asuhan.

## **METODE**

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja panti asuhan di Kota Semarang dengan karakteristik sampel berusia 12-21 tahun, bertempat tinggal sehari-hari di panti asuhan. Sebanyak 117 remaja panti asuhan menjadi sampel dalam penelitian yang menggunakan teknik *cluster sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan dua buah skala psikologi, yaitu skala regulasi emosi dengan 22 aitem valid ( $\alpha=0,804$ ) dan skala kompetensi interpersonal dengan 32 aitem valid ( $\alpha=0,885$ ). Pada regulasi emosi peneliti menggunakan tiga aspek dari Thompson (dalam Gross 2007, h.251-252), yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi. Sedangkan kompetensi interpersonal disusun berdasarkan aspek dari Burhmester (dalam Dayakisni & Hudaniah, 2006, h.173-175), yaitu kemampuan berinisiatif, kemampuan bersikap terbuka, kemampuan bersikap asertif, kemampuan memberikan dukungan emosional dan kemampuan mengatasi konflik. Metode analisis data dalam penelitian adalah analisis regresi sederhana. Penelitian menggunakan analisis statistik dengan program komputer *Statistical Product and Social Sciences (SPSS)* versi 20.0.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan angka korelasi  $r_{xy} = 0,662$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), hal tersebut berarti bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan kompetensi interpersonal pada remaja panti asuhan, maka hipotesis dalam penelitian ini diterima. Regulasi emosi yang dimiliki remaja panti asuhan pada saat dilakukan penelitian berada dalam kategori tinggi (68%) hal ini berarti bahwa kemampuan remaja dalam mengelola emosi bekerja cukup baik. Tingginya regulasi emosi yang ada pada remaja panti asuhan dikarenakan adanya peran ibu asuh sebagai pengganti ibu kandung yang lebih besar untuk memberikan contoh pengaturan emosi kepada remaja panti asuhan.

Pratisti (2012, h.126) peran kehidupan ibu yang bersedia menerima kehadiran seorang anak, memberikan dukungan, sensitif terhadap reaksi emosional anak akan berdampak pada regulasi emosi yang tinggi pada remaja.

Remaja yang memiliki regulasi emosi yang tinggi akan memiliki kompetensi sosial yang tinggi (Fabes dkk., 2006, h. 299-300), sehingga lebih mudah untuk menjalin relasi sosial dengan rekan sebaya (Parke dkk., 2006, h.149-150). Sementara remaja dengan regulasi emosi yang rendah lebih rentan terhadap masalah gangguan perilaku (Fabes dkk., 2006,h.299-300), berperilaku agresif dan menghindari situasi sosial (Parke dkk., 2006, h. 149-150). Keterampilan remaja dalam mengatur emosi sangat penting untuk keberhasilan menjalin hubungan dengan orang lain, dengan menjalin hubungan dengan orang lain maka individu dapat memperoleh informasi dan keterampilan yang mampu untuk mengembangkan kompetensi interpersonal yang ada didalam dirinya.

Berdasarkan hasil kategorisasi kompetensi interpersonal remaja panti asuhan pada saat penelitian, diperoleh sebanyak 63,8 % (30 dari 47) sampel penelitian berada dalam kategori tinggi dan sebanyak 36,8 % (17 dari 47) sampel penelitian berada dalam kategori sangat tinggi. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan sumbangan efektif 43,8% terhadap kompetensi interpersonal. Hasil analisis tambahan terhadap kompetensi interpersonal berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan kompetensi interpersonal antara remaja panti asuhan laki-laki dan perempuan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kompetensi interpersonal pada remaja panti asuhan SOS Children's Village Semarang. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi kompetensi interpersonal, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi semakin rendah pula kompetensi interpersonal pada remaja panti asuhan. Regulasi emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 43,8% terhadap kompetensi interpersonal.

Beberapa saran yang dapat peneliti kemukakan berdasarkan hasil penelitian, yaitu:

1. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini menunjukkan tingginya kompetensi interpersonal yang dimiliki remaja panti asuhan, sehingga diharapkan remaja panti asuhan tersebut dapat mempertahankan atau bahkan meningkatkan kompetensi interpersonal dengan mempertahankan atau meningkatkan regulasi emosi melalui mengikuti pelatihan regulasi emosi.

## 2. Bagi Panti Asuhan

Memperbanyak kegiatan sosial yang melibatkan remaja sehingga dimungkinkan remaja akan lebih banyak melakukan interaksi dengan orang lain dengan cara banyak mengikutsertakan remaja dalam kegiatan masyarakat di sekitar lingkungan panti asuhan. Panti asuhan juga diharapkan dapat memberikan pelatihan atau keterampilan guna meningkatkan regulasi emosi remaja.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam, dengan memperhatikan variabel –variabel yang diduga mempengaruhi kompetensi interpersonal yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa masih ada beberapa anak berada dalam kondisi regulasi emosi rendah, sehingga diharapkan penelitian selanjutnya dapat memberikan pelatihan regulasi emosi kepada remaja panti asuhan.

Diharapkan tulisan ini juga menjadi salah satu sumber referensi pendukung dalam melakukan penelitian selanjutnya. Selain itu peneliti selanjutnya diharapkan lebih banyak mencari referensi buku dan instrument alat ukur mengenai kompetensi interpersonal dan regulasi emosi mengingat masih terbatas dan lemahnya referensi serta alat ukur dalam penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Dayakisni, T., Hudaniah. (2006). *Psikologi sosial*. Malang: UMM Press.
- Fabes, R.A., Gaertner, B.M., Popp, T.K. (2006). Getting along with others: social competence in early childhood. *Early Childhood Development*, 15, 297-316



- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotional regulation questionnaire-development of a short 18-item version (CERQ-short). *Journal of Personality and Individual Differences*, 41, 1045-1053.
- Gross, J.J. (2007). *Handbook of emotional regulation*. New York, NY: Guilford Press.
- Hartati, L., & Respati, W.S. (2012). Kompetensi interpersonal pada remaja yang tinggal di panti asuhan asrama dan yang tinggal di panti asuhan cottage. *Jurnal Psikologi*, Vol. 2, No. 2, 79-86.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan edisi kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Morreale, S.P., Spitzberg, B.H., & Barge, J.K. (2007). *Human communication, motivation, and skills second edition*. Belmont: Thomson Higher Education.
- Muharam, M.A. (2008). Hubungan antara kompetensi interpersonal dengan penyesuaian diri pada remaja yang orang tuanya mengalami mutasi kedinasan. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: PS Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII.
- Muralidharan, A., Sheets, E.S., Madsen, J., Craighead, L.W., & Craighead, W.E. (2010). Interpersonal competence across domains: relevance to personality pathology. *Journal of Personality Disorders*, Vol.25, No.01, 16-27.
- Parke, R.D., McDowell, D.J., Cladis, M., Leidy, M.S. (2006). Family and peer relationship: the role of emotion regulatory processes. *Emotional Regulation in Couples and Families*, 7, 143-162
- Pratisti, W. D. (2012). Peran kehidupan emosional ibu, budaya, dan karakteristik remaja pada regulasi emosi remaja. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami*, 116-130.
- Rubin, K.H., Bukowski, W.M., & Parker, J.G. (2006). Peer interactions, relationship, and group. *Handbook of Child Psychology*, 10, h. 571-645.
- Santrock, J.W. (2007). *Remaja jilid II edisi sebelas*. Jakarta: Erlangga.
- Tsang, H.W.H., & Lak, D.C.C. (2010). Social skills. *International Encyclopedia of Rehabilitation*. New York: Center for International Rehabilitation Research Information and Exchange.