

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. PERSIAPAN PENELITIAN

1. Orientasi Kanchah Penelitian

Penelitian dilakukan dengan melibatkan 4 orang yang menikah muda, satu pasang suami istri, dan seorang istri dan suami tanpa pasangannya karena berhalangan untuk hadir. Mereka diberikan perlakuan atau intervensi yaitu pelatihan regulasi emosi. Penelitian dilakukan di Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul, D.I Yogyakarta.

Pada awalnya penelitian dilakukan di Kecamatan Kasihan dengan mencari subjek penelitian yang berdomisili di Kecamatan Kasihan. Namun dikarenakan sulitnya mencari subjek penelitian dan dengan berbagai kendala yang dialami oleh peneliti, akhirnya peneliti mendapatkan subjek penelitian yang berasal dari Kelurahan Sidoluhur, Sleman, sehingga lokasi penelitian berubah menjadi di Kelurahan Sidoluhur, Sleman, DIY.

Kelurahan Sidoluhur memiliki ketinggian tanah 113 meter dari permukaan laut, dengan topografi dataran rendah. Tata guna tanah pada Desa Sidoluhur yaitu : sertifikat Hak Milik sebanyak 5.814 buah, Sertifikat Hak Pakai sebanyak 232 buah, Tanah Kas Desa : 41.025 Ha, tidak bersertifikat : 5.758 buah.

Kelurahan Sidoluhur memiliki 15 pedukuhan yaitu Sokonilo, Berjo Kulon, Berjo Wetan, Berjo Kidul, Ngabangan, Jowah, Pandean, Kunden, Gatak, Dadapan, Krajan, Tebon, Serangan, Kragilan, dan Pirak Mertosutan. Kelurahan Sidoluhur berdiri berdasarkan maklumat Gubernur DIY Tahun 1946.

Jumlah Penduduk di Kelurahan Sidoluhur pada Semester I Tahun 2018 berjumlah 10.103 Jiwa, dengan komposisi laki-laki berjumlah 5.033 jiwa dan perempuan 5.070 jiwa.¹ Penduduk yang sudah menikah berjumlah 5.318 jiwa, dengan komposisi laki-laki berjumlah 2.693 jiwa dan perempuan berjumlah 2.625 jiwa.²

2. Persiapan Administrasi

Administrasi dimulai dengan mendata subjek yang menikah muda di Kantor Urusan Agama Kecamatan(KUA) Kasihan,Bantul. Peneliti memilih Kabupaten Bantul sebagai lokasi penelitian karena Kabupaten Bantul merupakan Kabupaten ke 2 terbanyak menikah muda di usia rentang 17-21 tahun. Kemudian setelah mendapatkan data, peneliti juga mendata pasangan menikah muda di KUA Gamping,Sleman untuk uji coba skala penelitian. Setelah peneliti mendapatkan data pasangan menikah muda dari KUA Gamping,Sleman, peneliti kemudian menyebar skala kepada pasangan menikah muda dengan bermodalkan data dari KUA Gamping,Sleman.

3. Uji Coba Skala Perilaku Agresif

¹<http://kependudukan.jogjapro.go.id/olah.php?module=statistik&periode=10&jenisdata=penduduk&berdasarkan=jumlahpenduduk&prop=34&kab=04&kec=02>. Diakses tanggal 31 Agustus 2018

²<http://kependudukan.jogjapro.go.id/olah.php?module=statistik&periode=10&jenisdata=penduduk&berdasarkan=statusperkawinan&prop=34&kab=04&kec=02>. Diakses tanggal 31 Agustus 2018

a. Uji Validitas Isi

Skala perilaku agresif yang sudah disusun oleh peneliti dikoreksi terlebih dahulu oleh *professional judgment* sebelum diberikan kepada responden penelitian di Kecamatan Gamping, Sleman.

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan uji coba skala perilaku agresif dilakukan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini. Uji coba skala diberikan kepada 30 orang yang menikah muda dengan rentang usia 18-21 tahun dan rentang 0-5 tahun usia pernikahan. Uji coba dilakukan pada bulan April-Mei 2018. Skala ini menggunakan model likert yaitu terdapat empat kategori jawaban : Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju.

1) Uji Validitas

Dengan pedoman item yang shahih memiliki koefisien (r) diatas 0,3 atau lebih maka item itu shahih, dan yang dibawah 0,3 dinyatakan gugur³ maka diantara 62 item terdapat 3 item yang gugur dan item shahih berjumlah 59.

³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung:Alfabeta,2015), hal :134

Tabel 2 item yang gugur setelah uji coba skala dan akan dijadikan sebagai alat ukur perilaku agresif pasangan menikah muda (setelah uji coba skala) yang dicetak miring dan tebal adalah item yang gugur, yaitu nomor 1,2,dan 3.

Aspek	Sub Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
Agresi Fisik	1.mudah menyerang pasangan secara fisik	Memukul untuk melukai pasangan, menampar pasangan dengan kekuatan penuh, menendang pasangan dengan keras, dan melempari pasangan dengan benda-benda tertentu	<i>1,2,3 4, 18</i> 19,20,35	5,6,7,8, 37,47,48,57	
Agresi Verbal	1.Menghina pasangan dan memaki pasangan 2. mudah menghardik pasangan karena kesalahan kecil	Menghina pasangan dengan kata-kata kasar dan umpatan, memaki-maki pasangan, menghardik pasangan, mengutuk pasangan	9,10,11,12 13,29,36, 50,60	14 15,16,17 33,38,49,23	
Kemarahan	1.menjadikan pasangan sebagai tempat pelampiasan amarah 2.memarah-marahi pasangan tanpa alasan yang jelas dan masuk akal	Menjadikan pasangan sebagai kambing hitam atas setiap permasalahan yang dihadapi dalam rumah tangga, memarah-marahi pasangan tanpa sebab yang masuk akal,	21,22,26, 31,41,44,45	56,62,42,43, 51,55,58	
Permusuhan	1.mencari-cari kesalahan pasangan 2.menampakkan sikap tidak senang terhadap pasangan 3.menyimpan kekesalan,dendam, dan tidak mau menyelesaikannya dengan pasangan	Tidak berbicara kepada pasangan, tidak mau melakukan hubungan suami istri dengan pasangan, menampilkan kekesalan terhadap pasangan dimedia sosial	24,27,30,40 32,39,52	25,28,34,46 53,54,59,61	
					59

Dari hasil ujicoba skala kepada 30 responden, terdapat 3 item yang gugur melalui uji validitas dengan menggunakan *SPSS 16 for windows*. Dengan nilai *Cronbach Alpha* 0,994. Adapun 3 item yang gugur ialah item nomor 1,2, dan 3, dengan masing-masing nilai koreksi -0,171, 0,183, 0,481. Sehingga total item yang akan diujikan kembali untuk penelitian ialah 59 item.

Tabel 3 item dari sebaran alat ukur perilaku agresif yang gugur saat uji coba alat ukur

No	Item	Skor	Corrected item	Ketentuan
1	1	-0,171	0,30	Tidak valid
2	2	0,183	0,30	Tidak valid
3	3	0,481	0,30	Tidak valid

Tabel 4 nilai *Cronbach Alpha* menunjukkan angka 0,994

Cronbach's Alpha	N of Items
.994	62

2) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas menurut Sekaran (2000) dalam Alni Rahmawati,⁴ hasil uji reliabilitas dapat dianggap reliabel jika nilai *Cronbach Alpha* $\geq 0,6$

⁴ Alni Rahmawati,dkk,*Statistika Teori dan Praktek*,(Yogyakarta:Manajemen UMY,2014),hal:337

Hasil yang diperoleh ialah koefisien reliabilitas (r) sebesar 0,994. Skala ini dapat dikatakan andal untuk mengukur perilaku agresif pasangan menikah muda.

Menentukan batas kategori skor

Skala terdiri dari 59 item dengan skor tiap item antara 1-4

Menghitung mean hipotetik

$$\begin{aligned}\mu &= \frac{1}{2} (i_{\max} + i_{\min}) \sum k \\ &= \frac{1}{2} (1+4)59 \\ &= 148\end{aligned}$$

Langkah kedua yaitu menentukan deviasi standar hipotetik (σ) dengan rumus

$$\begin{aligned}\sigma &= \frac{1}{6} (x_{\max} - x_{\min}) \\ &= \frac{1}{6}(236-59) \\ &= 30\end{aligned}$$

Langkah ketiga memasukkan hasil hitungan ke dalam kategori berikut

$$\text{Rendah} = X < (\mu - 1 \cdot \sigma) = X < (148 - 30) = x < 118$$

$$\text{Sedang} = (\mu - 1 \cdot \sigma) < X \leq (\mu + 1 \cdot \sigma) = (148 - 30) < X \leq (148 + 30) = 118 < X \leq 178$$

Tabel 5 Kategorisasi ujicoba skala

NO	Skor	Frekuensi		Kategorisasi
		F	F%	
1	<118	18	72%	rendah
2	118-178	7	28%	sedang
3	>178	0	0%	tinggi
Jumlah		25	100%	

Berdasarkan uji coba skala perilaku agresif, dari 25 subjek, terdapat 7 subjek yang memiliki skor sedang dan mendekati tinggi, yaitu : 132,145,119,121,136,121,126. Sehingga mereka layak untuk mengikuti kelas pelatihan regulasi emosi. Ketujuh subjek itu memiliki beberapa perilaku agresif , yaitu menaruh curiga terhadap pasangan, menganggap setiap permasalahan yang terjadi di rumah disebabkan oleh pasangannya, memaki pasangan, menendang pasangan, menghina keluarga pasangan, sehingga ketujuh subjek penelitian ini layak untuk mengikuti kelas pelatihan regulasi emosi karena terdapat perilaku agresif seperti yang tercantum dalam aspek-aspek perilaku agresif yang sudah dijelaskan pada bagian kerangka teori.

B. PELAKSANAAN EKSPERIMEN PENELITIAN

Sebelum pelaksanaan kelas pelatihan regulasi emosi dilaksanakan, peneliti sudah mendapatkan tujuh subjek penelitian yang memiliki kriteria sesuai dengan penelitian yaitu perilaku agresif yang sedang dan mendekati tinggi. Sehingga peneliti melakukan komunikasi kepada para subjek penelitian untuk dimintai kesediaannya sebagai subjek penelitian.

Namun dalam perjalanan peneliti melakukan komunikasi, para subjek banyak yang beralasan seperti ada kerja, masih mengurus anak, bahkan membatalkan secara sepihak perjanjian yang sudah dibuat antara peneliti dengan subjek penelitian. Karena waktu yang sudah mendekati bulan Ramadhan atau bulan puasa, maka dosen pembimbing mensarankan peneliti untuk menunda terlebih dahulu pencarian subjek dan melanjutkannya setelah idul fitri, kurang lebih sampai Bulan Juli 2018.

Peneliti mencoba untuk mencari subjek penelitian dengan cara menyebarkan poster di media sosial, melalui media sosial seperti WhatsApp, Facebook dan lainnya. Setelah berminggu-minggu mencoba mencari melalui media sosial, akhirnya peneliti mendapatkan empat subjek penelitian yang bersedia dan siap untuk mengikuti kelas pelatihan regulasi emosi pada Hari Sabtu, tanggal 21 Juli 2018 M.

C. PROSEDUR PENELITIAN

Sesuai dengan desain penelitian yang telah tercantum dalam bab tiga, peneliti terlebih dahulu memberikan *informed consent* sebagai persetujuan bahwa mereka bersedia untuk mengikuti kelas pelatihan regulasi emosi ini. Kemudian peneliti membagikan alat ukur berupa skala sebagai pre test kepada subjek penelitian. Setelah itu subjek mendapatkan perlakuan atau intervensi oleh fasilitator dalam kelas pelatihan regulasi emosi ini. Sebelum memulai materi, fasilitator menyapa dan memperkenalkan diri kepada para subjek penelitian, menjelaskan tentang kegiatan kelas pelatihan regulasi emosi ini, dan membuat kontrak perjanjian dengan subjek penelitian selama mengikuti kelas pelatihan regulasi emosi ini.

Fasilitator memulai dengan menjelaskan materi tentang emosi, apa itu emosi. Emosi terbagi menjadi dua bagian, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif ialah perasaan senang, bahagia, rasa sayang, dan kasih cinta. Sedangkan emosi negatif ialah perasaan marah, rasa sedih, kecewa, cemas, resah, dan rasa takut akan sesuatu hal.

Setiap orang merespon berbagai macam emosi dengan banyak respon pula, seperti ketika senang atau bahagia ia tersenyum, tertawa terbahak-bahak, jingkrak-jingkrak, atau mengucapkan syukur. Begitupun dengan rasa sayang, memberikan kabar dengan saling menelfon, berkirim pesan, mencium, memeluk, dan sebagainya.

Saat orang marah pun juga merespon dengan berbagai macam respon pula, seperti memukul, menampar, membanting, mengumpat, dan membentak. Saat sedih seseorang bisa menangis, menarik diri dari lingkungan sosial, menyalahkan diri terus menerus, dan malas beraktivitas apapun. Saat seseorang cemas ia akan merasa gemetar, was-was, bahkan keringat bisa bercucuran.

Terdapat beberapa dampak dari respon emosi yang berlebihan, yaitu : badan terasa tegang dan kaku, jantung berdegup kencang, nafas terasa sesak dan berat, otot-otot di tubuh serasa kaku, sakit kepala, tekanan darah meningkat, susah untuk tidur, tidak peduli dengan orang yang berada di sekitarnya, merasa dirinya orang yang paling bahagia, dan lain sebagainya.

Gangguan psikologis juga bisa menimpa orang yang merespon emosi secara berlebihan, yaitu stress, depresi, dan mengalami kecemasan. Adanya pengelolaan emosi bertujuan agar emosi tetap stabil, seperti saat marah tidak serta merta mengungkapkan kemarahannya secara berlebihan seperti menendang, memukul, atau mengumpat dengan kata-kata yang tidak pantas. Begitupun saat senang atau bahagia tidak mesti tertawa terbahak-

bahak. Regulasi emosi atau pengelolaan emosi berupaya mengajarkan untuk tetap tenang saat merasakan emosi positif ataupun emosi negatif.

Regulasi emosi memiliki peran penting dalam diri seseorang. Seseorang yang melatih dirinya untuk terus dan mampu meregulasi emosi dapat terhindar dari gangguan psikologis seperti stress, depresi, dan kecemasan. Selain itu juga mampu untuk berfikir positif, berupaya untuk tetap tenang dalam segala kondisi dan situasi, mampu berkonsentrasi dengan baik dalam belajar, dan terhindar dari masalah lingkungan sosial sehingga mampu menjalin hubungan sosial yang lebih baik tentunya dengan orang-orang yang berada di sekitarnya.

Setelah fasilitator selesai menjelaskan materi, di ujung materi fasilitator mempersilahkan para subjek penelitian untuk bertanya apabila ada yang kurang dipahami dari materi tersebut.

Selanjutnya fasilitator meminta para subjek penelitian untuk menggambarkan emosi yang sedang mereka rasakan. Peneliti telah menyiapkan kertas HVS dan crayon sebagai media untuk menggambar. Setelah selesai menggambar, fasilitator menanyakan satu persatu kepada para subjek penelitian tentang gambar itu, apa maknanya, dan mengapa menggambar itu. Setiap gambar yang Digambar oleh subjek penelitian kemudian dicoba untuk diinterpretasikan oleh masing-masing dari mereka.

Fasilitator lalu menjelaskan sekilas tentang apa maknanya, dan mengapa, agar para subjek tidak kebingungan dalam memahami perintah fasilitator.

Fasilitator melanjutkan kembali dengan meminta para subjek untuk kembali menggambar, namun kali ini diminta untuk menggambar sungai kehidupan. Fasilitator ingin melihat dan mengetahui bagaimana kehidupan para subjek penelitian dengan menggambarkan dan menjelaskan sungai kehidupannya tersebut. Setelah selesai menggambar, fasilitator kembali bertanya kepada para subjek penelitian tentang maknanya, apa yang berharga baginya di kehidupannya, dan lain-lain. Apa-apa yang membuat subjek merasa kesal saat melihat kembali masa lalunya, fasilitator mencoba untuk mengajak para subjek untuk mengambil keputusan terhadap masa lalu itu.

Caranya ialah dengan tidak lagi terfokus dengan masa lalu yang buruk dan kelam itu. Respon atau reaksi yang ditimbulkan bermacam-macam, ada yang menyobek hasil gambar tadi sebagai bentuk ia ingin bebas dari masa lalunya yang kelam, ada yang meremuk kertas itu, ada yang melipat kertas itu menjadi kecil, itu semua sebagai salah satu upaya untuk terbebas dari masa lalu dan mampu untuk menatap masa depan yang lebih baik.

Selanjutnya, fasilitator meminta para subjek penelitian untuk kembali menggambar bebas sesuai emosi yang mereka rasakan, namun dengan alunan musik yang telah dipersiapkan sebelumnya oleh peneliti.

Fasilitator meminta peneliti untuk menyalakan musiknya sesuai dengan instruksi fasilitator. Musik yang diputar ialah musik sedih, bahagia, menegangkan, resah, dan rock. Setelah dirasa cukup, fasilitator meminta para subjek untuk berhenti menggambar dan kemudian dimintai satu persatu untuk menjelaskan apa maksud dari gambar yang telah digambar tadi.

Selanjutnya, fasilitator meminta peneliti untuk menayangkan sebuah video perkembangan manusia dari sejak kandungan hingga meninggal dunia. Setelah para subjek penelitian menonton video tersebut, fasilitator menjelaskan tentang kehidupan, bagaimana hidup dan kemudian bertanya kepada para subjek penelitian tentang apa itu hidup dan kehidupan.

Setelah selesai istirahat solat ashar, fasilitator melanjutkan dengan memberikan relaksasi kepada para subjek penelitian, dan peneliti diminta untuk memutar musik yang telah dipersiapkan sebelumnya. Setelah itu, fasilitator meminta para subjek penelitian untuk menggambarkan emosi mereka ketika proses relaksasi tadi.

Selanjutnya, fasilitator meminta para subjek penelitian untuk berdiri dari bangku mereka, kemudian melakukan permainan bermain kaca, yaitu masing-masing subjek berpasang-pasangan dan saling berhadapan. Salah satu ada yang menjadi cermin, dan yang satu bercermin seperti orang biasa. Selang beberapa menit, bergantian peran yang tadi menjadi cermin sekarang menjadi orang biasa yang bercermin.

Setelah itu, fasilitator memberikan relaksasi kembali kepada para subjek penelitian. Selanjutnya dan yang terakhir, fasilitator meminta para

subjek penelitian untuk menggambarkan perasaan mereka setelah akhir dari kelas pelatihan regulasi emosi ini, dan kemudian menjelaskannya. Sebelum kelas ditutup, peneliti kembali membagikan alat ukur sebagai *post-test* bagi para subjek dan meminta para subjek untuk mengisinya.

Fasilitator kemudian menutup kelas dan berterima kasih kepada para subjek penelitian yang telah mau untuk bisa mengikuti kelas pelatihan regulasi emosi ini.

Tabel 6 Deskripsi Statistik Skor Pre-test dan Post-test

Keadaan	Statistik	Empirik	Hipotetik
Pre Test	Jumlah skor minimal	80	59
	Jumlah skor maksimal	127	236
	Rata-rata	102,75	148
	Simpangan baku	19,636	29,5
Post test	Jumlah skor minimal	78	59
	Jumlah skor maksimal	111	236
	Rata-rata	100,50	148
	Simpangan baku	15,155	29,5

Hasil data hipotetik pada kategori *pre-test* ialah 59 dan skor tertinggi 236 dengan rata-rata hipotetik sebesar 148 dan simpangan baku 29,5..Data empirik dari skor *pre-test* diperoleh skor terendah yaitu 80 dan skor tertinggi ialah 127 dengan rata-rata empirik sebesar 102,75 dan simpangan baku sebesar 19,636.

Pada skor *post-test* diperoleh skor terendah 78 dan skor tertinggi 111 dengan rata-rata empirik sebesar 100,50 dan simpangan baku sebesar 15,155.

Tabel 7 Kategorisasi *Pre-test*

NO	Skor	Frekuensi		Kategorisasi
		F	F%	
1	<118	3	75%	rendah
2	118-178	1	25%	sedang
3	>178	0	0	tinggi
Jumlah		4	100%	

Kategorisasi skor *pre-test* ini merujuk pada pengkategorian skor yang telah dipaparkan sebelumnya pada bagian menentukan batas kategori skor. Terlihat dari tabel data di atas bahwa tiga subjek memiliki kategorisasi tingkat perilaku agresif yang rendah, yaitu subjek 1, 2, dan 4 dan subjek 3 yang memiliki kategorisasi tingkat perilaku agresif sedang. Selanjutnya akan disajikan kategorisasi skor *post-test*.

Tabel 8 Kategorisasi *Post-test*

NO	Skor	Frekuensi		Kategorisasi
		F	F%	
1	<118	4	100%	Rendah
2	118-178	0	0%	Sedang
3	>178	0	0%	tinggi
Jumlah		4	100%	

Berdasarkan data skor *post-test* terdapat empat subjek yang memiliki kategorisasi tingkat perilaku agresif yang rendah, yang sebelumnya terdapat satu subjek yang memiliki tingkat perilaku agresif yang sedang.

D. HASIL DAN ANALISIS DATA

Data yang diperoleh yaitu skor perilaku agresif pasangan yang menikah muda didapat melalui *pre test* dan *post test*.

Tabel 9 skor perbandingan *pre dan post-test*

Kategori	N	Mean	Std.Deviation	Minimum	Maximum
<i>Pre test</i>	4	102,75	19,636	80	127
<i>Post test</i>	4	100,50	15,155	78	111

Terlihat dari data diatas bahwa terdapat penurunan skor dari skor *pre-test* kepada skor *post-test* yaitu skor maksimal dari 127 menurun pada skor 111, dan skor minimal dari 80 menurun pada skor 78.

Untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dengan skor *post-test* setelah setelah diberikan intervensi berupa pelatihan regulasi emosi, maka data dianalisis dengan menggunakan Teknik *Wilcoxon Signed-Rank Test*.

Kaidah yang digunakan ialah apabila $p < 0,05$ (5%) maka terdapat perbedaan yang signifikan. Namun bila $p > 0,05$ (5%) maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Hasil pada penelitian eksperimen ini menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan ($p = 0,593$) antara kondisi *pre test* dan *post test*.

Tabel 10 hasil uji *Wilcoxon*

	Z	P	Keterangan
<i>Pre-test & post-test</i>	-535	0,593	tidak signifikan

Dari tabel diatas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan regulasi emosi tidak berpengaruh dalam menurunkan perilaku agresif pasangan menikah muda. Namun dari analisis kualitatif, terdapat beberapa perbedaan yang dialami subjek setelah mengikuti kelas pelatihan regulasi emosi, yaitu : lebih mampu dalam mengatur dan mengontrol amarah dalam dirinya, lebih mampu untuk menghargai pasangan, mencoba untuk tidak melempar benda kepada pasangan saat sedang marah, dan memulai untuk menyelesaikan masalah dan tidak pergi meninggalkan pasangan ketika marah. Lebih lengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 11 perbandingan kondisi subjek sebelum dan sesudah mengikuti kelas pelatihan regulasi emosi

No	Subjek	Sebelum	Sesudah
1	Subjek 2	Menggigit apabila merasa marah dan kesal	Lebih mampu mengendalikan amarah diri, menjadi lebih sabar
		Menghardik pasangan bila pembicaraannya dipotong	Lebih bisa menghargai pasangan dan mengendalikan dirinya, dan tidak terlalu mempermasalahkan kebiasaan pasangannya yang suka memotong pembicaraan
		Pernah melempar benda kepada pasangan ketika marah	Lebih mampu mengendalikan diri dan mencoba untuk tidak melempar benda saat marah kepada pasangan
2	Subjek 3	Pergi meninggalkan pasangan apabila marah	Mulai mencoba untuk tidak pergi saat marah, mengendalikan emosi dan lebih teratur dalam mengelola amarah di saat sedang marah
		Memiliki perasaan yang campur aduk dan kurang baik akibat masalah keluarga	Merasa senang dan bahagia bisa mengikuti pelatihan regulasi emosi, sehingga subjek mulai mampu untuk mengendalikan perasaan yang kurang baik
3	Subjek 4	Suka mengomel dan berkeluh kesah atau berceles kepada pasangannya saat ia marah	Subjek mulai bisa untuk mengalihkan amarahnya kepada hal lain dan mulai mengendalikan amarahnya, menghindari mengomel dan berkeluh kesah berlebihan kepada pasangannya

E. PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui apakah pelatihan regulasi emosi berpengaruh untuk menurunkan perilaku agresif pasangan menikah muda. Hasil penelitian dari proses kelas terapi menunjukkan pelatihan regulasi emosi berpengaruh dalam menurunkan perilaku agresif pasangan menikah muda. Terlihat dari subjek yang mengalami penurunan skor dari *pre-test* kepada *post-test* setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi.

Untuk seberapa besar pengaruh pelatihan regulasi emosi dalam menurunkan perilaku agresif pasangan nikah muda, dari hasil dari uji *Wilcoxon* ialah *Asymp Sig (1-tailed)* $(0,593) > (0,05)$, yang berarti pengaruh pelatihan regulasi emosi tidak begitu besar dalam menurunkan perilaku agresif pasangan menikah muda.

Terdapat dua subjek yang mengalami penurunan skor dari *pre-test* ke *post-test*, yaitu

Tabel 12 skor hasil pre-test dan post-test subjek

No	Hasil Perilaku Agresif	
	Pre Test	Post Test
subjek 1	107	111
subjek 3	127	106
subjek 2	97	107
subjek 4	80	78

Terlihat bahwa adanya penurunan skor oleh dua subjek, yaitu pada subjek 3 dan 4, dan kenaikan skor oleh dua subjek yaitu subjek 1 dan 2. Selama proses pelatihan regulasi emosi, para subjek penelitian mengikuti kelas pelatihan dengan baik dan memperhatikan secara seksama fasilitator saat memberi materi dan intervensi. Meskipun subjek memperhatikan dengan seksama dan mengikuti pelatihan dengan baik, namun subjek masih belum secara benar-benar terbuka untuk bisa mengungkapkan emosinya secara total, masih cenderung bersifat defensif, dan sedikit tertutup.

Subjek 2 sebelum mengikuti kelas pelatihan regulasi emosi memiliki perilaku agresif, yaitu menggigit apabila ia marah. Selain itu subjek 2 sebelumnya juga pernah melempar benda kepada pasangannya karena marah, namun setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi subjek 2 lebih mampu mengendalikan dirinya saat marah dan mencoba untuk tidak melempar benda kepada pasangannya saat marah.

Selain itu subjek 2 sebelum mengikuti kelas pelatihan regulasi emosi pernah menghardik pasangan ketika pembicaraannya dipotong oleh pasangan, namun setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi, subjek 2 lebih mampu mengendalikan dirinya dan menghargai pasangannya tanpa harus menghardik bila pembicaraannya dipotong dan mulai untuk tidak terlalu mempermasalahkan kebiasaan pasangan yang sering memotong pembicaraan.

Subjek 3 memiliki perilaku agresif apabila marah ia meninggalkan pasangannya pergi, dan subjek 4 apabila marah ia berkeluh kesah dan marah-marah kepada pasangannya.

Subjek 3 yang sebelumnya memiliki perilaku agresif yaitu meninggalkan pasangannya bila ia marah, setelah mengikuti kelas pelatihan regulasi emosi, lebih bisa dan paham untuk mengendalikan emosi dengan lebih baik. Selain itu setelah subjek 3 mengikuti pelatihan regulasi emosi subjek sudah mulai lebih paham bagaimana mengendalikan emosi dengan baik, merasa lebih senang dari sebelumnya karena sebelumnya subjek 3 memiliki masalah dengan keluarga sehingga perasaannya sedikit kacau dan tidak terkendali.

Subjek 4 yang sebelumnya memiliki perilaku agresif yaitu berkeluh kesah dan marah-marah pada pasangannya bila ia sedang marah, setelah mengikuti kelas pelatihan regulasi emosi, ia lebih bisa menyalurkan emosi dengan baik tanpa harus mengomel dan memarah-marahi pasangannya.

Subjek 4 juga merasa lebih lega dan mampu mengendalikan emosinya setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi, meski ia merasa lelah setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi tersebut.

Sebagaimana diungkapkan Prayitno seperti dikutip oleh Novi Kristina⁵ bahwa perilaku agresif ialah sebuah perilaku yang berusaha untuk membatasi dirinya untuk bisa fokus dalam waktu yang singkat, fikiran yang sulit untuk mampu

⁵ Novi Kristina, *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok terhadap Perilaku Agresif pada Siswa kelas VIII MTs At-Taqwa Jatingarang Bodeh Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011*, Skripsi, Maret 2011, hal : 9

fokus, banyak melakukan tindakan yang tidak memiliki tujuan dan begitu minimnya akan pengendalian diri. Hal ini terlihat dan IAF kerap kali memandang suaminya, mengganggu, menunjukkan masih minimnya pengendalian diri belum begitu kenal satu sama lain walau sudah berumah tangga dalam rentang waktu 2 tahun. Sikap subjek IA juga bertolak belakang dengan teori regulasi emosi Gross(2007) bahwa seseorang itu mampu untuk mengatur hal-hal seperti pemikirannya, emosi-emosi dalam dirinya yang mengacu pada keberagaman proses emosi.

Kemampuan untuk meregulasi emosi bagi masing-masing individu tentu berbeda-beda, ada yang mampu bertahan di kala guncangan dan emosi yang meluap-luap, namun ada juga yang bersifat reaktif saat emosi negatif datang menghampiri sehingga melakukan tindakan di luar norma seperti mengumpat dengan kata-kata kasar, memukul, menendang, menampar, dan sebagainya. Regulasi emosi hadir sebagai tujuan untuk membuat setiap individu percaya akan dirinya sendiri bahwa ia harus mampu dan kuat untuk menghadapi emosi-emosi yang telah di titipkan kepadanya.

Pada dasarnya regulasi emosi ialah kapabilitas setiap individu untuk mampu mengontrol dan menyesuaikan emosi-emosi yang muncul dalam dirinya pada intensitas dan kuantitas yang tepat sehingga mampu mencapai tujuan yang diinginkan.

Regulasi emosi yang baik, kemudian dilatih secara intens dan berkala oleh setiap orang, termasuk subjek penelitian, mampu untuk mempengaruhi kehidupan

seseorang, mulai dari kebijakan dalam mengambil keputusan, mampu untuk memprioritaskan hal yang lebih penting, dan mampu untuk menerima hal-hal baru yang sebelumnya belum ada di dalam kehidupannya. Ini terdapat dalam ciri-ciri regulasi emosi yaitu :

1) Mengenal emosi diri

Mampu mengenali perasaannya, melihat secara jauh ke depan, visioner, dan berupaya untuk menjadikan masa lalu sebagai acuan untuk menghadapi masa yang akan datang.

2) Mengelola emosi

Emosi yang hadir tidak serta merta dibenci, namun diolah dengan cara mengalihkannya, menjadikan setiap emosi berpotensi untuk membuat harinya menjadi lebih baik dan gembira.

3) Mampu memotivasi diri sendiri

Hanya diri sendirilah yang mampu dan bisa untuk mengubah nasib dan masa depan, menjadikan diri lebih baik dari yang sebelumnya.

4) Mengenal emosi orang lain

Berinteraksi dengan orang asing, akan menimbulkan wawasan dan fikiran baru bagi seseorang, ia akan mampu untuk menerima hal-hal baru yang mungkin dapat membuat hidupnya menjadi lebih baik lagi.

5) Membina hubungan dengan orang lain

Membina hubungan dengan orang baru juga akan membuka cakrawala pikiran seseorang, menjadikannya lebih berkembang dan fleksibel terhadap orang baru yang hadir di sekitarnya.⁶

Kelima ciri-ciri regulasi emosi ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi setiap orang untuk bisa memperbaiki dirinya, mengembangkan manajemen atau regulasi emosi dalam dirinya.

Intervensi atau pelatihan regulasi emosi yang disampaikan mengacu pada aspek-aspek strategi regulasi emosi menurut Gross (2007) yang mencakup *strategies to emotion regulation, engaging in goal directed behavior, control emotional responses, acceptance of emotional response*.

Pasangan nikah muda masih dalam tahap proses pencarian diri, menemukan siapa sebenarnya pasangannya, berupaya untuk mengenali pasangannya lebih dalam, dan emosi yang masih meluap-luap. Dengan adanya pelatihan regulasi emosi, peserta diharapkan dapat memahami bagaimana cara meregulasi emosi, mengatasi emosi negatif, mempertahankan emosi positif, serta mendapatkan berbagai macam manfaat untuk kehidupan rumah tangganya di kemudian hari.

Perilaku agresif juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya sebagaimana yang dikemukakan Junia Trisnawati, Fathra Annis Nauli dan Agrina⁷ terdapat pengaruh pola asuh terhadap perilaku agresif remaja. Keluarga yang

⁶ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence, Mengapa EI lebih penting daripada IQ*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1998), hal: 58

⁷ Junia Trisnawati, Fathra Annis Nauli, Agrina, *Faktor-faktor yang mempengaruhi Perilaku Agresif Remaja di SMK Negeri 2 Pekanbaru*, JOM PSIK Universitas Riau, Volume 1 No 2, Oktober 2014, hal: 5

memberikan pendidikan yang keras dan kerap menghukum akan membuat anaknya menjadi agresif dan cenderung untuk memberontak. Gustina(2011) dalam Junia Trisnawati menyatakan, salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku agresif ialah pola asuh dan perilaku orang tua terhadap anak-anaknya.

Apabila perilaku agresif ini tidak mampu diregulasi dan diatur dengan baik oleh kedua belah pihak, yaitu suami dan istri, maka akan timbul kekerasan dalam rumah tangga, yang dalam banyak kasus suami yang melakukan tindak kekerasan terhadap istri. Faktor-faktor yang mampu menimbulkan kekerasan suami terhadap istri dalam rumah tangga ialah : pertengkaran soal uang, yaitu suami tidak mampu memenuhi kebutuhan ekonomi atau menganggur (55%),istri yang menuntut haknya untuk dipenuhi akhirnya suami melakukan tindak kekerasan, perasaan cemburu terhadap pasangan, memiliki problema seksual, suami yang suka mengkonsumsi alkohol atau narkoba, berselisih paham tentang bagaimana cara mendidik anak,dll.⁸

Terdapat banyak akibat yang muncul setelah istri mendapat tindak kekerasan dari suami. Yaitu 50% lebih istri merasa tidak berarti dan merasa sedih nestapa, 50% istri tersakiti hatinya dan mengalami stress. Istri juga kehilangan kepercayaan akan sosok suami, merasa gugup, khawatir, merasa trauma berkepanjangan dan kehilangan rasa percaya diri.⁹

⁸ S. Hafsa Budi. A, *Studi Kasus tentang Kekerasan terhadap Perempuan dalam Rumah Tangga di Kota Yogyakarta*, Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa, Volume 3 Nomor 2, Agustus 2006, hal :81

⁹ S. Hafsa Budi. A, *Studi Kasus tentang Kekerasan terhadap Perempuan dalam Rumah Tangga di Kota Yogyakarta*, Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa, Volume 3 Nomor 2, Agustus 2006, hal :81

Perlu adanya keseriusan dalam mengikuti pelatihan-pelatihan yang terkait seperti regulasi emosi ini, agar kedua belah pihak, yaitu peneliti dan subjek penelitian masing-masing mendapatkan manfaat, tidak hanya satu pihak saja yang mendapatkan manfaatnya, sehingga para subjek pun bisa mendapatkan manfaat, minimal bagi dirinya sendiri untuk kehidupannya dalam berumah tangga dan juga untuk mendidik anak-anaknya kelak.

Oleh karenanya, dari berbagai macam permasalahan dan pembahasan yang telah disebutkan diatas, penelitian ini dan sejenisnya, yang membutuhkan konsentrasi dan kesungguhan dari subjek penelitian dalam mengikuti pelatihan menjadi sebuah hal mutlak bagi subjek penelitian untuk bisa dan mampu menyerap materi dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.