

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN RESOLUSI KONFLIK BERPACARAN PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS

Nasywa Alvita Arдинingrum¹, Ecep Supriatna², Mic Finanto Ario Bangun³

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya^{1,2,3}

e-mail: nasywaalvita0703@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara kontrol diri dengan resolusi konflik berpacaran pada mahasiswa di Universitas. Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengontrol tindakan persepsi individu terhadap situasi yang mempengaruhi perilaku dan emosi, sedangkan resolusi konflik proses pemecahan masalah terhadap perbedaan antar dua belah pihak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Sample terdiri dari 115 mahasiswa/i. Uji validitas dilakukan melalui analisis korelasi item-total, dengan 21 item skala kontrol diri dinyatakan valid ($r > 0,300$) dan 30 item yang valid dari skala resolusi konflik. Uji reliabilitas yang dilakukan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* menunjukkan bahwa skala kontrol diri memiliki reliabilitas dengan kategori sangat reliabel ($\alpha = 0,960$) dan skala resolusi konflik berada pada kategori reliabel ($\alpha = 0,988$). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *spearman's rho* melalui *software JASP 0.19.3.0*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dan resolusi konflik berpacaran pada mahasiswa di Universitas, dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,571$, dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Artinya, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin baik pula kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan konflik didalam hubungan berpacaran.

Kata Kunci: *Kontrol diri, Resolusi Konflik, Berpacaran, Dewasa awal*

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-control and dating conflict resolution in students at University. Self-control is an individual's ability to control the actions of individual perceptions of situations that affect behavior and emotions, while conflict resolution is the process of solving problems for differences between two parties. This study uses a correlational quantitative approach. The sample consisted of 115 students. The validity test was conducted through item-total correlation analysis, with 21 self-control scale items declared valid ($r > 0.300$) and 30 valid items from the conflict resolution scale. Reliability tests conducted using the Cronbach's Alpha coefficient showed that the self-control scale had reliability in the highly reliable category ($\alpha = 0.960$) and the conflict resolution scale was in the reliable category ($\alpha = 0.988$). Data analysis was conducted using Spearman's rho correlation test through JASP 0.19.3.0 software. The results of the study indicate a significant positive relationship between self-control and dating conflict resolution among students at University, with a correlation coefficient of $r = 0.571$ and a significance value of $p < 0.001$. This means that the higher the self-control possessed by students, the better the ability of students to resolve conflicts in dating relationships.

Keywords: *Self-control, Conflict Resolution, Dating, Early Adulthood*

PENDAHULUAN

Konsep bahwa manusia sebagai makhluk sosial yang tidak bisa lepas dari hubungan interpersonal telah dibahas secara luas dalam psikologi sosial dan perkembangan (Putri, 2018; Coudray et al., 2019). Hubungan romantis khususnya pada masa dewasa awal menuntut

pemenuhan aspek komunikasi dan emosi yang kompleks, yang menjadi dasar pengembangan fungsi sosial dan emosional. Sebagai makhluk sosial, manusia tidak dapat menghindari interaksi dengan orang lain, termasuk dalam menjalin hubungan romantis seperti berpacaran. Relasi ini melibatkan kedekatan emosional dan psikologis yang kompleks, mencakup unsur komunikasi, kepercayaan, komitmen, dan empati. Masa dewasa awal, yang mencakup rentang usia 18 hingga 25 tahun, merupakan fase penting bagi individu untuk membentuk hubungan yang lebih matang dan menjalani berbagai peran kehidupan yang baru. Pada tahap ini, hubungan pacaran menuntut kedewasaan emosional serta keterampilan dalam menyelesaikan konflik secara kolaboratif.

Konflik dalam relasi romantis sering muncul penelitian Zhou (2024) menunjukkan bahwa individu di usia dewasa awal cenderung masih dalam proses mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal secara efektif, yang menjadi elemen penting dalam menjaga kualitas hubungan romantis. Selain itu, Nadya (2020) juga mengemukakan bahwa kemampuan resolusi konflik merupakan keterampilan sosial yang dapat dilatih sejak dini untuk meminimalisir eskalasi konflik dalam relasi interpersonal. Akibat perbedaan latar belakang, nilai-nilai, serta ekspektasi antar pasangan. Masalah yang terkesan sederhana seperti miskomunikasi, kecemburuan terkait media sosial, atau perbedaan gaya hidup dapat memicu konflik. Apabila konflik tersebut tidak dikelola secara tepat, hal ini dapat merusak kualitas hubungan dan bahkan berisiko menimbulkan kekerasan emosional maupun fisik.

Menyikapi hal tersebut, dibutuhkan kemampuan resolusi konflik yang efektif. Hal ini ditandai dengan komunikasi terbuka, empati, dan kolaborasi dalam mencari solusi bersama. Strategi penyelesaian konflik yang bersifat kolaboratif diyakini dapat mempertahankan stabilitas serta keberlanjutan hubungan. Namun, tidak semua individu memiliki kemampuan ini, terutama jika mereka belum mampu mengelola emosi secara adaptif. Penelitian oleh Aryasvini & Setiawan (2022) menunjukkan bahwa resolusi konflik yang efektif dapat meningkatkan kepuasan pernikahan dan hubungan romantis pada masa awal, yang menguatkan pentingnya strategi kolaboratif dalam penyelesaian konflik. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Handayani (2016), yang menekankan bahwa komunikasi terbuka dan penghargaan timbal balik menjadi kunci dalam menghindari konflik berulang dan menjaga keberlangsungan hubungan jangka panjang.

Salah satu faktor psikologis yang berkontribusi penting dalam penyelesaian konflik adalah kontrol diri. Individu dengan tingkat kontrol diri yang baik mampu menahan dorongan impulsif, mengelola emosi negatif, serta menyampaikan perasaan dan pemikiran secara konstruktif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki peran penting dalam menciptakan hubungan yang stabil, saling menghargai, dan minim konflik destruktif. Meski demikian, kajian yang secara langsung meneliti hubungan antara kontrol diri dan kemampuan resolusi konflik dalam konteks hubungan pacaran pada dewasa awal masih terbatas. Beberapa studi sebelumnya telah mengangkat variabel lain seperti empati, ketahanan emosional, persepsi konflik, dan kelekanan emosional. Namun, belum ada yang secara khusus menguji keterkaitan antara kontrol diri (dengan aspek perilaku, kognitif, dan pengambilan keputusan) dan resolusi konflik (dengan aspek pemecahan masalah positif, keterlibatan konflik, penarikan diri, dan kepuasan) dalam hubungan romantis mahasiswa dewasa awal.

Penelitian yang dilakukan oleh Silva et al., (2014) menyoroti peran empati dan strategi penyelesaian konflik dalam meningkatkan kepuasan hubungan, tetapi tidak meneliti kontrol diri secara eksplisit. Tosun & Dilmac (2015) menekankan nilai-nilai dan ketahanan emosional dalam konteks pernikahan, bukan hubungan pacaran pada dewasa awal. Sementara itu, Utami & Mariyati (2015) membahas persepsi konflik dalam hubungan pernikahan bagi istri bekerja, tanpa mempertimbangkan peran kontrol diri. Kalamsari & Ginanjar (2022) mengeksplorasi

kelekatan emosional dan resolusi konflik pada dewasa muda, tetapi tidak memasukkan kontrol diri sebagai variabel prediktor. Dengan demikian, belum ada penelitian yang secara spesifik menguji hubungan antara kontrol diri dan resolusi konflik dalam konteks hubungan romantis mahasiswa dewasa awal.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dan resolusi konflik dalam hubungan berpacaran pada mahasiswa Universitas X. Dalam penelitian ini, kontrol diri diukur melalui tiga indikator utama yaitu pengendalian perilaku, pengendalian kognitif, dan pengambilan keputusan. Sementara itu, resolusi konflik diukur melalui empat indikator yaitu pemecahan masalah positif, keterlibatan konflik, penarikan diri, dan kepatuhan.

Mengisi kekosongan ini menjadi penting karena hubungan romantis pada tahap perkembangan ini dapat membentuk pola relasi jangka panjang. Hanya sedikit penelitian yang secara langsung mengevaluasi hubungan antara dimensi kontrol diri yakni regulasi perilaku, kendali kognitif, dan pengambilan keputusan dengan strategi resolusi konflik seperti pemecahan masalah, penarikan diri, dan kepatuhan. Meskipun beberapa studi (misalnya Fristian et al., 2022; Lestari, 2020) telah mengaitkan kontrol diri dengan penurunan kekerasan dalam hubungan dan tingkat kecemburuan, implikasi yang lebih luas terhadap keterlibatan dalam konflik konstruktif masih jarang diteliti.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan resolusi konflik dalam hubungan pacaran pada mahasiswa dewasa awal. Dengan menjelaskan hubungan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi pada teori dan praktik psikologi, khususnya dalam merancang program pendidikan dan layanan konseling yang mendukung pengembangan kapasitas regulasi diri dan manajemen konflik adaptif pada kalangan dewasa muda. Temuan terkini (misalnya Jordan & Troth, 2021; Amin, 2024) juga memperkuat pentingnya kecerdasan emosional dan kontrol diri dalam fungsi interpersonal, sehingga mendesak adanya penelitian empiris yang fokus dan kontekstual untuk menjawab gap tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena mampu mengumpulkan dan menganalisis data dalam bentuk angka yang kemudian diolah menggunakan metode statistik untuk memperoleh hasil yang objektif (Yuliani & Supriatna, 2014). Jenis penelitian korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu kontrol diri sebagai variabel bebas dan resolusi konflik sebagai variabel terikat. Korelasi ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel, arah hubungannya (positif atau negatif), serta kekuatan hubungan tersebut (Periantalo, 2016).

Penelitian ini terdiri atas dua variabel utama, yaitu kontrol diri sebagai variabel independen (X) dan resolusi konflik sebagai variabel dependen (Y). Kontrol diri dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam mengelola perilaku, kognitif, dan keputusan yang diambil ketika menghadapi konflik dalam hubungan berpacaran. Sementara itu, resolusi konflik diartikan sebagai kemampuan individu dalam menyelesaikan konflik dengan pasangan melalui pemecahan masalah positif, keterlibatan konflik, penarikan diri, dan kepatuhan.

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa dewasa awal berusia 18–25 tahun yang sedang atau pernah menjalin hubungan pacaran. Karena jumlah pastinya tidak diketahui, populasi ini dikategorikan sebagai populasi tak terhingga (Sugiyono, 2016). Sampel sebanyak 115 orang diperoleh menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode snowball

sampling. Snowball sampling merupakan teknik yang dilakukan dengan memanfaatkan jejaring sosial dari responden awal untuk mengakses partisipan lain yang memiliki karakteristik serupa. Dalam konteks penelitian ini, peneliti pertama-tama memilih satu responden kunci yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu mahasiswa berusia 18–25 tahun yang sedang atau pernah menjalin hubungan pacaran selama minimal satu tahun. Responden tersebut kemudian diminta untuk menyebarkan kuesioner kepada teman atau kenalan lain yang memenuhi kriteria serupa. Proses ini berlangsung secara bertahap hingga jumlah sampel yang diperlukan tercapai. Penentuan jumlah sampel dilakukan berdasarkan perhitungan GPower 3.1.9.7 dengan estimasi effect size 0,3, tingkat signifikansi 0,05, dan power 0,95, sesuai anjuran Cohen (1988) dan validasi Faul et al. (2009) yang mendukung akurasi penggunaan parameter ini dalam konteks psikologi sosial dan pendidikan.

Tabel 1. Karakteristik Sampel

Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin: Perempuan	69	60%
Jenis Kelamin: Laki-laki	46	40%
Status hubungan: Sedang pacaran	87	75,7%
Pernah pacaran	28	24,3%
Durasi > 1 tahun	115	100%

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner online menggunakan Google Form. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban. Skala ini terdiri dari dua jenis pernyataan, yaitu favorable dan unfavorable, dengan bobot skor yang disesuaikan berdasarkan jenis item. Alternatif jawaban terdiri atas: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Penelitian ini menggunakan dua instrumen utama, yaitu skala kontrol diri dan skala resolusi konflik. Skala kontrol diri disusun berdasarkan aspek-aspek dari Thalib (2023), yang mengadaptasi kerangka kerja Averill dengan tiga dimensi utama: pengendalian perilaku, pengendalian kognitif, dan pengambilan keputusan. Sementara itu, skala resolusi konflik dikembangkan berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Bonache et al. (2016), yang mencakup pemecahan masalah positif, keterlibatan konflik, penarikan diri, dan kepatuhan

Uji validitas dalam penelitian ini dilakukan melalui validitas isi dan validitas empiris. Validitas isi diperoleh dari proses review ahli terhadap konstruk instrumen, sedangkan validitas empiris dilaksanakan melalui uji coba pada 30 responden menggunakan teknik Corrected Item-Total Correlation. Suatu item dikatakan valid apabila nilai koefisien korelasinya $\geq 0,300$ (Azwar, 2015). Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pada skala kontrol diri memenuhi kriteria validitas, sedangkan tiga item pada skala resolusi konflik (item nomor 10, 20, dan 33) dieliminasi karena nilai korelasinya berada di bawah ambang batas. Reliabilitas instrumen dianalisis menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, dengan hasil sebesar 0,960 untuk skala kontrol diri dan 0,988 untuk skala resolusi konflik, yang mengindikasikan bahwa kedua instrumen tersebut memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat tinggi.

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis mengenai ada tidaknya hubungan antara kontrol diri dan resolusi konflik. Sebelum dilakukan uji korelasi, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang mencakup uji normalitas dan linearitas. Berdasarkan hasil uji Kolmogorov-Smirnov, diketahui bahwa data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), sehingga analisis dilanjutkan dengan menggunakan uji korelasi non-parametrik Spearman's rho. Semua analisis dalam penelitian ini dilaksanakan dengan bantuan perangkat lunak JASP versi 0.19.3.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini terdiri dari 115 orang yang telah bersedia mengisi kuesioner yang disebar oleh peneliti yaitu dewasa awal terdiri dari perempuan (60%) dan laki-laki (40%) yang pernah dan sedang menjalani hubungan berpacaran. Kuesioner penelitian disebarluaskan kepada mahasiswa/i dewasa awal yang berusia 18-25 tahun yang pernah/sedang menjalani hubungan berpacaran selama 1 tahun. Tabel 1 dibawah ini menggambarkan responden penelitian berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 1. Profil Responden Penelitian (Jenis Kelamin)

Tabel 1. Profil Responden Penelitian (Jenis Kelamin)			
	Profil	N	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	46	40 %
	Perempuan	69	60 %

Kriteria penilaian aitem pada penelitian ini bedasarkan pada daya beda aitem menurut Periantalo (2016), dengan indeks daya aitem minimal sebesar 0,300. Berdasarkan hasil dari uji validitas skala resolusi konflik yaitu *Conflict Resolution Styles Inventory (CRSI)* yang terdiri dari 33 aitem, telah menunjukkan bahwa terdapat 3 aitem yang gugur ($p < 0,300$) dan 30 aitem skala resolusi konflik yang valid, dengan menunjukkan nilai koefisien korelasi aitem lebih dari 0,300 yaitu dengan nilai terendah 0,433 sampai dengan nilai tertinggi 0,953. Validitas skala resolusi konflik dapat ditunjukkan dalam Tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Validitas Skala Resolusi Konflik

Dimensi	Sebelum Uji Coba		Sesudah Uji Coba	
	<i>Fav</i>	<i>Fav</i>	<i>Fav</i>	<i>Fav</i>
Pemecahan Masalah Positif	1,4,15,33*,20*,3,6		1,4,15,3,6	
Keterlibatan Konflik	31,10*,7,8,11,23,14,9,12,10		31,7,8,11,23,14,9,12,10	
Penarikan Diri	5,19,21,16,18,27,2,29		5,19,21,16,18,27,2,29	
Kepatuhan	24,17,32,13,25,26		24,17,32,13,25,26	
Total	30		30	

Koefisien reliabilitas penelitian ini digunakan sebagai prosedur estimasi reliabilitas dan cara perhitungan koefisien reliabilitas yang didapatkan melalui penyajian skala pada kelompok responden, dengan nilai minimal klasifikasi skor reliabilitas sebesar 0,700 (Azwar, 2015). Bedasarkan Uji reliabilitas resolusi konflik yaitu *Conflict Resolution Styles Inventory (CRSI)* menunjukkan bahwa alat ukur resolusi konflik sangat reliabel dengan nilai skor reliabilitas sebesar 0,988. Data uji reliabilitas dapat dilihat pada Tabel 3 dibawah ini.

Tabel 3. Skor Uji Reliabilitas Resolusi Konflik

Tabel 3. Skor CJI Reliabilitas Skor dari CRSI		
Skala	Skor	Keterangan
<i>Conflict Resolution Styles Inventory (CRSI)</i>	0,988	Sangat Reliabel

Berdasarkan hasil dari uji validitas skala kematangan emosional yaitu kontrol diri yang terdiri dari 21 aitem, telah menunjukkan ($p<0,300$) dan 21 aitem skala kontrol diri yang valid, dengan menunjukkan nilai koefisien korelasi aitem lebih dari 0,300 yaitu dengan nilai terendah 0,484 sampai dengan nilai tertinggi 0,900. Validitas skala kontrol diri dapat ditunjukkan dalam Tabel 4 dibawah ini.

Tabel 4. Validitas Skala Kontrol Diri

Aspek	Indikator	Sebelum Uji Coba		Sesudah Uji Coba	
		Fav	Unfav	Fav	Unfav
Mengendali kan Perilaku	Menahan diri untuk tidak melakukan Tindakan implusive yang dapat menyakiti pasangan.	1,12,5	6,17	1,12,5	6,17
	Menghindari perilaku negative seperti agresi verbal ataupun fisik.	4,13		4,13	
Mengendali kan Kognitif	Berpikir rasional sebelum mereaksi respon terhadap pasangan.	9,2	8,10	9,2	8,10
	Mengalihkan pikiran negative dengan focus pada aspek pasangan.	20,3,1 4		20,3,1 4	
Mengendali kan Keputusan	Mempertimbangkan dengan matang setiap keputusan yang akan berpengaruh terhadap hubungan.	15,11	7,18	15,11	7,18
	Melibatkan keputusan dalam pengambilan keputusan dan yang menyangkut hubungan	16,19, 21		16,19, 21	
TOTAL		15	6	15	6

Ket: (*) aitem yang gugur dengan nilai $p < 0,300$.

Berdasarkan Uji reliabilitas validitas skala kontrol diri menunjukkan bahwa alat ukur kontrol diri dalam kategori reliabel dengan nilai skor reliabilitas sebesar 0,960, yang dapat dilihat melalui Tabel 5 dibawah ini.

Tabel 5. Skor Uji Reliabilitas Kontrol Diri

Skala	Skor	Keterangan
Kontrol Diri	0,960	Sangat Reliabel

Dalam hasil deskriptif yang diperoleh dengan responden yang berjumlah sebanyak 115 responden dengan skala skor 1 sampai 5, didapatkan hasil bahwa pada variabel kontrol diri nilai mean sebesar 83.000, median sebesar 120.000 dan standar deviasi sebesar 6.727. Selanjutnya, pada variabel kontrol diri didapatkan nilai mean sebesar 82.209, median sebesar 115.112 dan standar deviasi sebesar 17.930, dapat dilihat di Tabel 6 dibawah ini.

Tabel 6. Hasil Deskriptif Kontrol Diri & Resolusi Konflik

Variabel	Mean	Median	SD
Kontrol Diri	83.000	120.000	6.727
Resolusi Konflik	82. 209	115.112	17.930

Berdasarkan hasil uji normalitas yang didapatkan melalui Tabel 7 di bawah ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada variabel kontrol diri sebesar 0,026 ($p>0,05$). Dapat dikatakan bahwa data tidak terdistribusi secara normal. Selanjutnya, didapatkan nilai signifikansi pada variabel resolusi konflik sebesar $<0,001$ ($p>0,05$), yang mana dapat dikatakan bahwa data tidak terdistribusi secara normal. Uji linearitas pada kedua variabel diperoleh nilai signifikansi 0,101. Hasil tersebut dapat dikatakan ($p>0,05$) yang memiliki arti bahwa hubungan antar kedua variabel penelitian linear. Hasil uji normalitas dan linearitas dapat ditunjukkan melalui Tabel 7 berikut ini.

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas dan Uji Linearitas menggunakan JASP

Variabel	Uji Normalitas <i>Kolmogrov-Smirnov</i>	Uji Linearitas
Kontrol Diri	0,026 Uji asumsi tidak terpenuhi	
Resolusi Konflik	$< 0,001$ Uji asumsi tidak terpenuhi	0,101

Berdasarkan kategorisasi kontrol diri, dapat diketahui bahwa responden yang memiliki kategorisasi kontrol diri yang tinggi berjumlah 110 orang dengan presentase 95,7%, responden yang memiliki kontrol diri yang sedang berjumlah 4 orang dengan presentase 3,5% dan responden yang memiliki kontrol diri yang rendah berjumlah 1 orang dengan presentase 1%. Melalui hasil dari kategorisasi kontrol diri menunjukkan bahwa responden lebih banyak berada pada kategori tinggi, yang dapat dilihat melalui Tabel 8 dibawah ini.

Tabel 8. Kategorisasi Kontrol Diri

Kategori	Batas Nilai	N	Persentase
Tinggi	$X > 64,22$	110	95,7%
Sedang	$61,78 < X < 64,22$	4	3,5%
Rendah	$X < 61,78$	1	0,9%
Total		115	100%

Selanjutnya, kategorisasi resolusi konflik pada Tabel 9 dibawah ini, dapat dilihat bahwa responden yang memiliki kategorisasi resolusi konflik yang tinggi berjumlah 3 orang dengan presentase 2,6%, responden yang memiliki kategorisasi resolusi konflik yang sedang berjumlah 111 orang dengan presentase 96,5% dan responden yang memiliki kategorisasi resolusi konflik yang rendah berjumlah 1 dengan presentase 0,9%. Melalui hasil dari resolusi konflik ini, menunjukkan bahwa responden lebih banyak berada dalam kategori sedang.

Tabel 9. Kategorisasi Resolusi Konflik

Kategori	Batas Nilai	N	Persentase
Tinggi	$X > 93,3$	3	2,6%
Sedang	$86,7 < X < 93,3$	111	96,5%
Rendah	$X < 86,7$	1	0,9%
Total		115	100%

Uji hipotesis dalam penelitian ini adalah uji korelasi *pearson* untuk melihat seberapa besar hubungan antara kematangan emosi dengan agresi relasional. Berdasarkan hasil uji korelasi, menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar -0,360 dengan taraf signifikansi $<0,001$ yang menandakan bahwa terdapat hubungan yang berkorelasi negatif

antara kematangan emosi dengan agresi relasional dan kedua variabel dinyatakan sangat signifikan, yang mana hipotesis telah diterima. Dengan demikian, hasil pengujian ini dapat dilihat melalui Tabel 10 dibawah ini.

Tabel 10. Uji Hipotesis menggunakan Korelasi *Spearman's rho*

Variabel	Koefisien Korelasi	Signifikansi	Jumlah Subjek
Kontrol Diri			
Resolusi Konflik	0,571	< 0,001	115

Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 115 mahasiswa dewasa awal yang sedang atau pernah menjalin hubungan berpacaran. Pemilihan responden dilakukan melalui teknik non-probability sampling dengan metode snowball, di mana partisipan ditentukan berdasarkan kriteria tertentu, yaitu berusia antara 18 hingga 25 tahun, sedang atau pernah menjalin hubungan berpacaran, dan memiliki masa pacaran lebih dari satu tahun.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan platform Google Form, yang disebarluaskan melalui media sosial seperti WhatsApp dan Instagram. Dari total responden, sebanyak 69 orang (60%) berjenis kelamin perempuan dan 46 orang (40%) berjenis kelamin laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan. Kecenderungan tersebut dapat dikaitkan dengan minat perempuan yang cenderung lebih tinggi dalam membahas topik emosional dan hubungan interpersonal.

Sebelum dilakukan analisis utama, peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap instrumen yang digunakan. Uji validitas dilakukan menggunakan corrected item-total correlation dengan kriteria minimum 0,300. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh item pada skala kontrol diri memenuhi syarat validitas, dengan rentang nilai antara 0,484 hingga 0,900. Sementara itu, tiga item pada skala resolusi konflik (nomor 10, 20, dan 33) dinyatakan gugur karena memiliki nilai di bawah batas minimal, yaitu kurang dari 0,300. Setelah item-item tersebut digugurkan, skala resolusi konflik terdiri dari 30 item yang valid, sedangkan skala kontrol diri terdiri dari 21 item yang semuanya valid. Hasil uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach Alpha menunjukkan bahwa skala kontrol diri memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,960, sedangkan skala resolusi konflik memiliki nilai sebesar 0,988. Kedua nilai ini menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan sangat reliabel dan konsisten dalam mengukur variabel masing-masing.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, rerata skor kontrol diri yang diperoleh responden adalah 120,000 dengan standar deviasi 6,727, sedangkan rerata skor resolusi konflik adalah 115,112 dengan standar deviasi 17,930. Jika dibandingkan dengan mean hipotetik masing-masing variabel, yakni 63 untuk kontrol diri (21 item x skor tengah 3) dan 90 untuk resolusi konflik (30 item x skor tengah 3), maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi namun resolusi konflik berada pada tingkat sedang. Secara lebih rinci, 95,7% responden berada dalam kategori kontrol diri tinggi, 3,5% sedang, dan 0,9% rendah. Pada variabel resolusi konflik, 96,5% responden berada pada kategori sedang, 2,6% tinggi, dan 0,9% rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki kemampuan mengelola perilaku, pikiran, dan keputusan secara adaptif, tetapi masih berada dalam proses belajar membangun keterampilan komunikasi dan resolusi konflik yang efektif dalam hubungan romantis. Hal ini memperkuat pendapat Zhou (2024) yang menyatakan bahwa mahasiswa dewasa awal masih dalam tahap pengembangan kompetensi komunikasi interpersonal, yang berdampak pada keterbatasan dalam menyelesaikan konflik secara optimal meskipun kontrol diri mereka sudah tergolong tinggi.

Sebelum menguji hipotesis, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi statistik, yakni uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov yang menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, dengan signifikansi sebesar 0,026 untuk kontrol diri dan $< 0,001$ untuk resolusi konflik, keduanya berada di bawah batas 0,05. Oleh karena itu, analisis korelasi dilakukan dengan menggunakan uji Spearman's rho yang menghasilkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,571 dan $p\text{-value} < 0,001$. Nilai ini termasuk dalam kategori kuat dan menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kontrol diri dan resolusi konflik dalam hubungan berpacaran. Artinya, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh individu, semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengelola dan menyelesaikan konflik secara efektif. Hasil ini mendukung temuan Fristian et al. (2022) yang mengemukakan bahwa kontrol diri mampu mengurangi risiko kekerasan dalam relasi pacaran, serta Lestari (2020) yang menunjukkan bahwa kecemburuhan yang tinggi dapat ditekan melalui pengendalian diri yang baik. Selain itu, temuan ini sejalan dengan penelitian Kalamsari & Ginanjar (2022) yang menegaskan pentingnya kontrol diri dalam menjaga keharmonisan hubungan, serta diperkuat oleh teori Baumeister et al. (2007) yang menjelaskan bahwa kontrol diri berfungsi sebagai mekanisme penghambat impulsif dan penunjang kualitas interaksi sosial.

Temuan ini mendukung asumsi teoritis bahwa kontrol diri berperan penting dalam mengelola konflik interpersonal, khususnya dalam konteks hubungan romantis pada masa dewasa awal. Individu yang mampu mengendalikan perilaku, pikiran, dan keputusan mereka cenderung menghindari reaksi emosional yang berlebihan dan lebih terbuka dalam mencari solusi bersama. Penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya yang menyebutkan bahwa kontrol diri dapat menjadi prediktor penting terhadap keberhasilan resolusi konflik. Hal ini juga didukung oleh penelitian Jordan & Troth (2021), yang menemukan bahwa kemampuan mengelola emosi dan kontrol diri merupakan faktor kunci dalam penyelesaian masalah tim dan konflik interpersonal, khususnya pada populasi mahasiswa.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dan resolusi konflik dalam hubungan berpacaran pada mahasiswa dewasa awal. Temuan ini memberikan kontribusi penting dalam upaya pengembangan intervensi psikologis yang dapat meningkatkan keterampilan kontrol diri dan penyelesaian konflik secara konstruktif pada individu usia dewasa awal.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kontrol diri dan resolusi konflik dalam hubungan pacaran pada mahasiswa dewasa awal, dengan kontribusi sebesar 32,6% terhadap kemampuan menyelesaikan konflik secara konstruktif ($r = 0,571$; $p < 0,001$). Temuan ini menegaskan pentingnya kontrol diri sebagai komponen kunci dalam dinamika hubungan interpersonal, karena kemampuan untuk mengelola impuls dan emosi berperan penting dalam menentukan efektivitas penyelesaian konflik. Dalam konteks hubungan romantis, hal ini tidak hanya terkait dengan keterampilan komunikasi, tetapi juga dengan pengendalian diri yang mendalam, sejalan dengan teori regulasi diri Baumeister et al. (2007). Meskipun mahasiswa menunjukkan tingkat kontrol diri yang tinggi, kemampuan resolusi konflik mereka masih pada tahap perkembangan sedang, menunjukkan perlunya pelatihan tambahan dalam membangun strategi penyelesaian konflik yang kolaboratif dan efektif. Oleh karena itu, hasil ini berkontribusi pada literatur psikologi sosial dengan menyoroti pentingnya pengembangan intervensi berbasis kontrol diri dalam mendukung hubungan yang sehat pada masa dewasa awal.

Secara teoritis, hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting terhadap pengembangan literatur psikologi hubungan interpersonal, dengan menegaskan bahwa kontrol



diri merupakan faktor kognitif dan emosional yang berpengaruh terhadap dinamika penyelesaian konflik dalam hubungan romantis. Studi ini juga memperluas cakupan pemahaman terhadap fungsi kontrol diri dalam konteks spesifik usia dewasa awal dan hubungan pacaran. Secara aplikatif, hasil ini dapat dimanfaatkan untuk merancang program peningkatan kompetensi emosional mahasiswa, terutama dalam bentuk modul pelatihan berbasis kontrol diri. Modul ini dapat diintegrasikan dalam kegiatan bimbingan konseling di perguruan tinggi, dengan fokus pada latihan regulasi emosi, pengambilan keputusan yang reflektif, serta simulasi interaksi assertif dalam penyelesaian konflik pasangan. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam pengembangan program intervensi psikologis di lingkungan kampus, seperti pelatihan atau workshop yang berfokus pada peningkatan kontrol diri dan keterampilan penyelesaian konflik. Salah satu rekomendasi spesifik adalah penyusunan modul pelatihan berbasis kontrol diri yang dapat diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling mahasiswa. Modul ini dapat mencakup teknik pengelolaan emosi, latihan pengambilan keputusan yang reflektif, serta simulasi komunikasi efektif dalam menghadapi konflik hubungan romantis.

Ke depan, penelitian ini membuka peluang eksplorasi lebih lanjut dengan menambahkan variabel mediasi atau moderasi lain yang relevan, seperti empati, kecerdasan emosional, strategi komunikasi, atau kelekatan emosional, untuk memahami secara lebih komprehensif faktor-faktor yang memengaruhi dinamika resolusi konflik. Selain itu, pendekatan longitudinal juga disarankan untuk melihat perubahan pola kontrol diri dan resolusi konflik seiring perkembangan hubungan romantis. Dengan memperluas kerangka konseptual dan metodologis, studi lanjutan dapat memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai strategi adaptif yang efektif dalam menjaga keharmonisan relasi pada dewasa awal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryasvini, N., & Setiawan, J. L. (2022). Peran resolusi konflik dan ekspresivitas emosi terhadap kepuasan pernikahan pada masa awal pernikahan. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 6(2), 74–84.
- Bonache, H., Ramírez-santana, G., & Gonzalez-mendez, R. (2016). *Machine Translated by Google Machine Translated by Google Jurnal Internasional Psikologi Klinis dan Kesehatan*.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Coudray, C., Palmer, R., & Frazier, P. (2019). Moderators of the efficacy of a web-based stress management intervention for college students. *Journal of Counseling Psychology*, 66(6), 747–754.
- Handayani, Y. (2016). Komitmen, conflict resolution, dan kepuasan perkawinan pada istri yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(3), 325–333.
- Nadya, F. (2020). Kemampuan resolusi konflik interpersonal dan urgensinya pada siswa. *Sosietas: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 10(1), 775–790.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using GPower 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149–1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Fristian, A. Y., Astuti, R. D., & Ahyani, L. N. (2022). Dating violence ditinjau dari kontrol diri



- dan insecure attachment pada remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 412–421.
- Jordan, P. J., & Troth, A. C. (2021). Managing emotions during team problem solving: Emotional intelligence and conflict resolution. *Human Performance*, 17(2), 195–218.
- Kalamsari, N. S., & Ginanjar, A. S. (2022). Kelekatan, resolusi konflik, dan kepuasan hubungan berpacaran pada dewasa muda: Model analisis jalur. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10, 39–58.
- Lestari, P. D. (2020). Hubungan kecemburuan dan self-control dengan dating violence pada mahasiswa. Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. pustaka belajar.
- Silva, O. P., Dack, S. S., Davis, E. L., & McGovern, K. P. (2014). Effects of empathy and conflict resolution strategies on psychophysiological arousal and satisfaction in romantic relationships. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 39(1), 19–25.
- Thalib, S. B. (2023). *Psikologi Pendidikan Berbasis Empiris Aplikatif* (4th ed.). Prenadamedia Group.
- Tosun, F., & Dilmac, B. (2015). Predictor relationships between values held by married individuals, resilience and conflict resolution styles: A model suggestion. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 15(4), 849–857.
- Utami, T., & Mariyati, L. I. (2015). Persepsi terhadap resolusi konflik suami dan kepuasan pernikahan pada istri bekerja. *Seminar Psikologi dan Kemanusiaan*, 407–412.
- Yuliani, W., & Supriatna, E. (2014). Metode Penelitian Bagi Pemula. *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu*.
- Zhou, J. (2024). Interpersonal skills and self-efficacy among Chinese college students. *International Journal of Research Studies in Education*, 13(9), 153–160.