



## Regulasi Emosi Berpengaruh pada Perilaku Agresif Siswa SMA

Mu'mina Kurniawati SJ Kahar<sup>1✉</sup>, Nina Zulida Situmorang<sup>2</sup>, Siti Urbayatun<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

[muminakahar@gmail.com](mailto:muminakahar@gmail.com)

### Abstract

Emotional regulation has been highly affected by the appearance of aggressive behavior, especially in high school students. This research was conducted with a view to recognizing emotional regulatory relationships with aggressive behavior occurring in high school students Yogyakarta. The number of samples taken in this study were 100 students obtained by means of cluster random sampling. The research method used is a quantitative method with a scale of aggressive behavior and a scale of emotional regulation as a means of collecting data. The data analysis used was the product moment analysis technique. There is a significant positive relationship between emotional regulation and aggressive behavior towards high school students in Yogyakarta with a change in F value of 59.314 with a significance level of 0.000 ( $p < 0.01$ ) which is very significant with an effective contribution of 37.7%. The conclusion of this study is that there is a significant negative relationship between emotions and aggressive behavior. This means that the higher the emotional regulation, the lower the aggressive behavior of high school students in Yogyakarta. Conversely, the lower the emotional regulation, the higher the aggressive behavior towards high school students in Yogyakarta. So it's fitting study to see how aggressive behavior can arise because of the emotional regulation of high school students.

Keywords: Aggressive, Behavior, Emotional, Regulation, Student.

### Abstrak

Regulasi Emosi dinilai sangat berpengaruh terhadap munculnya perilaku agresif, terutama pada siswa SMA. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengenali hubungan regulasi emosi dengan perilaku agresif yang terjadi pada siswa SMA di Yogyakarta. Jumlah sampel yang diambil pada penelitian ini sebanyak 100 siswa yang diperoleh dengan metode cluster random sampling. Metode yang digunakan merupakan Metode kuantitatif dengan skala perilaku agresif serta skala regulasi emosi selaku perlengkapan pengumpulan data. Analisis data yang dipakai merupakan teknik analisis product moment. Ada hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosional dengan perilaku agresif pada siswa SMA di Yogyakarta dengan pergantian nilai F sebesar 59, 314 dengan tingkatan signifikansi 0, 000 ( $p < 0,01$ ) yang sangat signifikan dengan kontribusi efektif sebesar 37, 7%. Kesimpulan dari penelitian ini merupakan ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku agresif. Semakin besar regulasi emosi maka rendah pula perilaku agresif siswa SMA di Yogyakarta, dan semakin rendah regulasi emosi maka tinggi pula perilaku agresif pada siswa SMA di Yogyakarta. Sehingga penelitian ini sangat cocok untuk melihat bagaimana perilaku agresif dapat muncul dikarenakan regulasi emosi yang dimiliki oleh siswa SMA.

Kata kunci: Perilaku, Agresif, Regulasi, Emosi, Siswa.

© 2022 PSY165 Journal

### 1. Pendahuluan

Perkembangan sosial dan emosional pada remaja tidak menutup kemungkinan dapat mengarahkan remaja untuk berperilaku agresif misalnya memukul, menendang, menghina, yang berakibat pada kerusakan atau tersakitinya pihak lain. Perilaku agresif pada remaja menjadi salah satu yang paling umum dan remaja laki-laki lebih cenderung menunjukkan perilaku agresif [1].

Data hasil survei Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) tahun 2016 anak sebagai pelaku kekerasan fisik sebanyak 62 orang, anak sebagai pelaku kekerasan psikis sebanyak 23 orang, anak sebagai pelaku kekerasan seksual sebanyak 86 orang anak dengan kasus tawuran 126 dan anak dengan kasus *bullying* 93. Kemudian di tahun 2018, didominasi oleh agresi fisik (72%), setelah itu diikuti dengan agresi psikis (9%),

kekerasan financial ataupun pemalakan/pemerasan (4%) serta kekerasan secara seksual (2%) [2].

Remaja di Yogyakarta juga mengalami perluasan fenomena perilaku agresivitas. Perkelahian antar siswa dan geng motor menjadi permasalahan yang muncul. Kekerasan remaja di Yogyakarta dikenal dengan istilah ngelitih/klitih. Biasanya siswa mencari pelajar dari sekolah lain yang dianggap sebagai musuh untuk diserang menggunakan senjata tajam seperti pedang samurai, clurit, pisau, atau semacamnya. Namun klitih juga bisa diasumsikan putar-putar kota kemudian melakukan aksi vandalisme menggunakan cat semprot. Pada tahun 2016, puluhan permasalahan klitih sudah terjadi di DIY. Aksi tersebut menimbulkan banyak korban jiwa, terdapat pula yang hingga wafat. Kapolda DIY, Kombes Pol Ahmad Dofiri mengatakan, sampai akhir tahun ini sudah terjalin 43 permasalahan klitih yang tercatat di jajaran kepolisian DIY [3].

Pada bulan Februari 2020, peneliti melakukan wawancara pada enam siswa dan dua guru BK di SMA "X" dan SMA "Y" di Yogyakarta. Hasil wawancara pada siswa di SMA "X" dinyatakan bahwa sering terjadi tawuran antar sekolah dan adanya perilaku agresif secara verbal yaitu dengan saling mengejek atau menghina antar siswa. Hasil yang sama juga diperoleh pada siswa SMA "Y", dinyatakan bahwa bentuk perilaku agresif yang dilakukan adalah bentuk verbal seperti saling mengejek dan mengeluarkan kata kasar, non verbal seperti tawuran antar sekolah, kemarahan juga sering terjadi seperti kesal terhadap teman yang lain serta adanya permusuhan seperti perasaan iri terhadap teman. Hasil wawancara yang dilakukan kepada Guru BK, mengatakan bahwa perilaku agresif tidak hanya dilakukan dilingkungan sekolah saja bahkan ketika siswa berada dimanapun perilaku agresif sering 4 terjadi serta yang paling sering terjadi adalah dalam bentuk verbal yaitu siswa yang saling mengejek dan menghina.

Kasus agresi fisik berupa pembacokan di bagian kepala oleh seorang siswa SMA berusia 17 tahun terhadap seorang siswa SMP berusia 15 tahun yang terjadi di Jalan Bausasran, Danurejan, Kota Yogyakarta pada pukul 01.00 dini hari, tanggal 22 Juni 2018. Pembacokan terjadi dikarenakan korban merebut kekasih dari pelaku sehingga pelaku merasa tidak terima. Pembacokan tersebut menyebabkan kondisi korban menjadi kritis sehingga dibawa ke rumah sakit Bethesda [4].

Perilaku agresif adalah bentuk kekerasan yang bisa menimbulkan korban jiwa yang merugikan diri sendiri dan orang lain. Perilaku agresif didefinisikan sebagai tindakan perilaku penghinaan, rasa sakit, atau perilaku antisosial, disosiasi, depresi, kecemasan dan gejala trauma lainnya serta masalah yang terdapat dalam emosinya [3].

Perilaku agresif didefinisikan sebagai perilaku yang sengaja dilakukan dengan tujuan menyebabkan kerusakan pada orang lain yang termotivasi untuk menghindari bahaya itu [5]. Definisi ini mencakup tiga karakteristik penting. Pertama, perilaku agresif adalah perilaku yang bisa diamati. Kedua, perilaku agresif harus dimaksudkan untuk merugikan. Ketiga, korban harus termotivasi untuk menghindari bahaya [6].

Agresivitas sebagai sikap verbal ataupun nonverbal dengan tujuan buat menyakiti orang ataupun menimbulkan kehancuran pada suatu benda. Agresi diartikan sebagai perilaku yang dengan sengaja dilakukan dengan tujuan menyebabkan kerugian bagi orang lain [6]. Perilaku agresif sebagai perilaku atau suatu kecenderungan perilaku yang berniat untuk menyakiti orang lain secara fisik ataupun secara psikologis [7].

Remaja yang pemaarah dan agresif seringkali dalam mempersepsi situasi-situasi sosial dan hal ini mendorong mereka untuk berperilaku agresif ketika

menghadapi konflik atau kondisi yang tidak menyenangkan. Remaja yang kasar hendak ditakuti serta dijauhi sahabatnya sehingga memunculkan permasalahan baru sebab remaja terisolir dari lingkungannya. Remaja juga sering terlibat perkelahian, tubuh merasa sakit, mendapat label negatif, dan dijauhi oleh orang lain [8].

Remaja dalam perkembangannya, melalui satu tahap dimana individu merasakan dan merespon emosi atau apa yang dirasakannya. Emosi yang dapat terkendali menyebabkan individu mampu berpikir secara lebih baik dan melihat persoalan secara objektif [9]. Individu yang mampu mengatur atau mengontrol emosinya disebut dengan regulasi emosi.

Selain itu, perilaku agresif juga muncul karena adanya emosi negatif (marah) yang lebih dominan, kurangnya emosi positif serta peran ibu dalam membantu mengelola emosi dengan baik [10]. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa regulasi emosi mampu mempengaruhi perilaku agresif [11]. Perilaku agresif terjadi disebabkan karena kurangnya ketrampilan remaja untuk melakukan regulasi emosi. Remaja yang memiliki regulasi emosi yang baik dapat mengontrol stimulus negatif menjadi positif [11]. Seseorang yang memiliki regulasi emosi yang baik mampu berperilaku dengan baik sehingga dapat menguntungkan dirinya dan orang lain karena mampu memahami emosi terhadap suatu situasi [12].

Penyebab seseorang melakukan perilaku agresif disebabkan oleh dua faktor: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berhubungan dengan diri individu sendiri atau motivasi dari individu itu sendiri seperti inteligensi, emosi, dan lain-lain. Faktor eksternal berhubungan dengan pengaruh situasi atau faktor lingkungan, contohnya keluarga, masyarakat, dan budaya [12].

Regulasi emosi adalah serangkaian proses yang melibatkan perubahan emosi yang fleksibel dan peka konteks untuk memenuhi tujuan pribadi jangka panjang [13]. Perubahan ini dapat terjadi sebelum atau setelah respons emosi dihasilkan, dan mungkin melibatkan strategi yang terkait dengan perubahan kognisi, perilaku, dan / atau gairah fisiologis [13]. Individu harus sadar dan menerima respons emosional mereka agar efektif terlibat dalam perubahan tersebut [10].

Berdasarkan uraian pada latar belakang dan tinjauan pustaka, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: Ada hubungan yang negatif antara regulasi emosi dengan perilaku agresif yang artinya, semakin tinggi regulasi emosi maka perilaku agresif yang muncul akan semakin rendah terhadap siswa SMA di Yogyakarta. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan regulasi emosi maka perilaku agresif yang muncul akan semakin tinggi terhadap siswa SMA di Yogyakarta.

2. Metodologi Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan variable tergantung perilaku agresif dan variable bebas regulasi emosi.

Alat ukur penelitian ini menggunakan skala perilaku agresif dan skala regulasi emosi. Skala perilaku agresif yang digunakan adalah alat ukur skala perilaku agresif dengan empat aspek perilaku agresif yang dikemukakan oleh Buss dan Perry (1992), yang berjumlah sebanyak 24 item. Aspek yang digunakan pada alat ukur ini yaitu *physical aggression* (agresi fisik), *verbal aggression* (agresi verbal), *anger* (kemarahan), dan *hostility* (permusuhan). Adapun *blue print* skala perilaku agresif dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. *Blue print* skala perilaku agresif

Aspek	Aitem		Total
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1 <i>Physical aggression</i> (agresi fisik)	8, 10, 14, 21	1, 17	6
2 <i>Verbal aggression</i> (agresi verbal)	2, 11, 19, 24	7, 13	6
3 <i>Anger</i> (kemarahan)	5, 12, 15, 18, 23	3	6
4 <i>Hostility</i> (permusuhan)	4, 9, 16, 20, 22	6	6
Total	18	6	24

Skala regulasi emosi yang digunakan adalah alat ukur skala regulasi emosi dengan lima aspek regulasi emosi yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change* dan *respon modulation* yang dikembangkan oleh Gross (2015) yang berjumlah 25 item. Adapun *blue print* skala regulasi emosi dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. *Blue print* skala regulasi emosi

No	Dimensi	Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>situation selection</i>	8, 13, 25	3, 20	5
2	<i>situation modification</i>	4, 14, 19	9, 24	5
3	<i>attentional deployment</i>	10, 15, 23	5, 18	5
4	<i>cognitive change</i>	6, 11, 17	1, 22	5
5	<i>respon modulation</i>	2, 12, 21	7, 16	5
Total		15	10	25

Skala terdiri dari aitem positif (*favorable*) dan aitem negatif (*unfavorable*) dengan empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Skala yang digunakan dalam penelitian ini merupakan modifikasi skala likert dengan masing-masing skala memiliki empat alternatif jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favourable* dan pernyataan *unfavourable*, dengan cara penilaian menggunakan empat kategori jawaban. Skoring skala dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Skoring skala

No	Kategori Respon	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
1	Sangat Sesuai (SS)	4	1
2	Sesuai (S)	3	2
3	Tidak Sesuai (TS)	2	3
4	Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

2.1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Validitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi (*content validity*). Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau lewat profesional judgment [12]. Tipe validitas isi yang digunakan adalah validitas logik yang menunjuk sejauhmana isi tes merupakan wakil dari ciri-ciri atribut yang hendak diukur. Skala didapatkan berdasarkan aspek-aspek dari variabel yang digunakan dan dibuat menjadi beberapa aitem yang kemudian dikonsultasikan dengan dosen pembimbing serta akan diujicobakan terlebih dahulu sebelum digunakan untuk penelitian.

2.2 Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability* yang artinya kepercayaan, keterandaian, keajegan, kestabilan dan konsistensi. Reliabilitas juga diartikan sejauhmana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya dan memberikan hasil yang relatif tetap bila dilakukan pengukuran kembali terhadap subjek peneltiian yang sama [12]. Metode estimasi reliabilitas alat ukur menggunakan pendekatan konsistensial internal, yaitu pendekatan yang hanya memerlukan satu kali pengenaaan sebuah tes kepada sekelompok individu sebagai subjek penelitian, karena pendekatan ini memiliki nilai praktis dan efisiensi yang tinggi. Penghitungan reliabilitas alat ukur pada penelitian ini menggunakan teknik Alpha (Cronbach). Uji reliabilitas dihitung menggunakan bantuan fasilitas komputer program *Statistical Product and Service Sollution* (SPSS) 23.0 for windows

Teknik pengambilan sampel yang dipakai yaitu *cluster random sampling*. Teknik *cluster random sampling* dipakai ketika populasi tidak terdiri dari individu-individu, tetapi terdiri dari kelompok-kelompok individu atau *cluster*. Populasi peneltian ini adalah siswa SMA X dan SMA Y di Yogyakarta yang berjumlah 100 orang. Karakteristik populasi dalam penelitian ini antara lain pertama, subjek yang diambil berjenis kelamin perempuan dan laki-laki. Kedua, subjek merupakan siswa SMA X dan Y di Yogyakarta. Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober 2020. Penelitian dilaksanakan dengan menyebar skala penelitian menggunakan *google form*.

Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku agresif pada siswa SMA di Yogyakarta.

Keseluruhan data penelitian akan dihitung menggunakan bantuan program *statistical product and service sollution* (SPSS) 24.0 for windows.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian dilakukan di dua sekolah yaitu SMA X dan SMA Y di Yogyakarta. Kategori yang akan di gunakan adalah kategori jenjang berdasarkan distribusi normal. Norma kategori dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Norma kategorisasi

Norma	Kategorisasi
$X < (M - 1,0 \text{ SD})$	Rendah
$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq x < (M + 1,0 \text{ SD})$	Sedang
$X \geq (M + 1,0 \text{ SD})$	Tinggi

Kategori tersebut berdasarkan mean hipotetik dan standars hipotetik pada masing-masing variabel yang dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Kategorisasi Skor Skala Perilaku Agresif

Variabel	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategorisasi
Perilaku agresif	$X < 32$	23	25 %	Rendah
	$32 \leq X < 48$	69	75 %	Sedang
	$X \geq 48$	0	0 %	Tinggi

Hasil penelitian tersebut menunjukkan dari 100 subjek penelitian, sebanyak 23 memiliki perilaku agresif berada pada kategori rendah, 69 subjek berada pada kategori sedang dan tidak ada subjek yang berada pada kategori perilaku agresif tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki perilaku agresif yang pada kategori sedang yang disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Kategorisasi Skor Skala Regulasi Emosi

Variabel	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategorisasi
Regulasi emosi	$X < 20$	0	0 %	Rendah
	$20 \leq X < 30$	33	35,86 %	Sedang
	$X \geq 30$	59	64,14%	Tinggi

Tabel 6 adalah hasil penelitian yang menunjukkan dari 100 subjek penelitian, tidak ada subjek yang memiliki regulasi emosi pada kategori rendah, 33 subjek berada pada kategori sedang dan 59 subjek yang berada pada kategori regulasi emosi tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki regulasi emosi yang berada pada kategori tinggi.

#### 3.1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk melihat normal atau tidaknya distribusi sebaran skor subjek pada suatu variabel yang dianalisis atau untuk mengetahui sampel yang digunakan dari populasi berdistribusi normal atau tidak. Data setiap variable diuji dengan menggunakan bantuan program *statistical product and service sollution* (SPSS) 24.0 for windows. Uji normalitas menggunakan teknik *One sample Kolmogorov-smirnov Test*. Pada uji statistika tersebut jika diperoleh nilai probabilitas sebesar 0,05 atau lebih besar ( $>0.05$ ) maka data dinyatakan berdistribusi normal, sebaliknya jika probabilitas lebih kecil ( $<0.05$ ) maka data tidak

berdistribusi normal. Berikut hasil uji normalitas masing-masing variabel yang disajikan pada Tabel 7.

Tabel 7. Uji Normalitas

Variabel	Z	Sig (p)	Keterangan
Perilaku Agresif	0.933	0.348	Normal
Regulasi Emosi	1.128	0.157	Normal

Hasil uji normalitas yang disajikan pada tabel diatas menunjukkan bahwa variable perilaku agresif memperoleh nilai K-S Z sebesar 0.933 dengan nilai  $p = 0.348$  ( $p > 0.05$ ). kemudian variable regulasi emosi memperoleh nilai K-S Z sebesar 1.128 dengan nilai  $p = 0.157$  ( $p > 0.05$ ). Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut maka dapat disimpulkan bahwa masing-masing variable penelitian memiliki sebaran data yang berdistribusi normal.

#### 3.2. Uji Linearitas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah dari sebaran nilai variable-variabel penelitian dapat ditarik garis lurus yang menunjukkan sebuah hubungan linier antar variable-variabel tersebut atau dapat dikatakan untuk mengetahui hubungan antar variable bebas dengan variable tergantung linier atau tidak. Data setiap variable diuji dengan menggunakan bantuan program *statistical product and service sollution* (SPSS) 24.0 for windows. Dalam pengujian linieritas, dapat dikatakan linier jika nilai signifikansi pada linierity kurang dari 0.05 ( $<0.05$ ) dan *devation from linierity* lebih besar dari 0.05 ( $>0.05$ ), maka hubungan antara variable bebas dengan variable tergantung dikatakan linier. Berikut hasil uji linieritas masing-masing variable yang disajikan pada Tabel 8.

Tabel 8. Hasil Uji Linieritas

Variabel	Deviation from Linierity	Signifikansi linierity	Ket.
Regulasi emosi dengan perilaku agresif	0.451	0.000	Linier

Hasil yang diperoleh dari uji linieritas pada variable regulasi emosi dan perilaku agresif menunjukkan bahwa nilai *devation from linierity* sebesar 0.451 dan signifikansi pada linierity sebesar 0.000. berdasarkan hasil analisis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku agresif adalah linier.

#### 3.3. Uji Hipotesis

Hipotesis diajukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara regulasi emosional dengan perilaku agsrif pada siswa SMA di Yogyakarta. Berdasarkan hasil uji-t diperoleh nilai perubahan F sebesar 59.314 dengan tingkat signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ) yang sangat signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, ada hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku agresif yang artinya, semakin tinggi regulasi emosi perilaku agresif yang muncul akan semakin rendah terhadap siswa. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan

regulasi emosi maka perilaku agresif yang muncul akan semakin tinggi terhadap siswa SMA di Yogyakarta. Dalam penelitian ini, sumbangan efektif (EC) variabel koefisien sebesar 37.7%. Hasil perhitungan SPSS dengan menggunakan uji-t dapat dilihat pada Tabel 9.

Tabel 9. Hasil Uji-t

R	R Square	Adjusted R Square	R Square Change	F Change	Sig. F Change
.614 <sup>a</sup>	.377	.371	.377	59.314	.000

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku agresif dan arah hubungan yang ditunjukkan yaitu negatif, yaitu semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah perilaku agresif. Sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka perilaku agresif semakin tinggi. Hal ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Raio (2013) mengatakan bahwa siswa dengan keterampilan regulasi emosi yang lemah meningkatkan kemungkinan disregulasi emosi dan keterlibatan dan perilaku agresif [14]. Regulasi emosi juga salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya perilaku agresif [15]. Penelitian lain juga menjelaskan bahwa pengalaman emosional yang minim dapat menempatkan anak dengan strategi regulasi emosi positif yang terbatas sehingga resiko mengembangkan perilaku agresif lebih tinggi [16]. Anak yang tidak dapat meregulasi emosinya memungkinkan adanya resiko perilaku agresif [17].

Emosi mempunyai fungsi penting ketika individu sedang berperilaku dengan orang lain dan dapat membantu memposisikan diri dilingkungan social yang lebih luas. Pengelolaan emosi tersebut yang akan digunakan sebagai strategi individu untuk mengatur emosionalnya yang didefinisikan sebagai regulasi emosi [18].

Regulasi emosi adalah serangkaian proses yang melibatkan perubahan emosi yang fleksibel dan peka konteks untuk memenuhi tujuan pribadi jangka panjang. Perubahan ini dapat terjadi sebelum atau setelah respons emosi dihasilkan, dan mungkin melibatkan strategi yang terkait dengan perubahan kognisi, perilaku, dan / atau gairah fisiologis. Untuk secara efektif terlibat dalam perubahan tersebut, individu harus sadar dan menerima respons emosional mereka [20].

Regulasi emosi mengacu pada pembentukan emosi mana yang dimiliki seseorang, kapan ia memilikinya, dan bagaimana seseorang mengalami atau mengekspresikan emosi ini. Regulasi emosi dapat mempengaruhi perilaku agresif, anak-anak yang tidak dapat meregulasi emosinya cenderung beresiko memunculkan perilaku agresif [19]. Penelitian Juanda (2018) mengatakan bahwa regulasi emosi dapat

mempengaruhi perilaku agresif. Regulasi emosi yang efektif membutuhkan pemahaman, kesadaran dan respon emosional yang jelas [21].

Penelitian yang dilakukan oleh Davidson, Putnam, & Larson, (2000) bahwa perbedaan individu dalam kemampuan regulasi emosi mungkin sangat penting dalam menentukan kerentanan terhadap keterlibatan dalam perilaku agresif [19]. Secara khusus, individu yang mengalami kesulitan seperti itu mungkin tidak memiliki kemampuan untuk secara efektif melemahkan respons mereka terhadap emosi permusuhan dan dengan demikian mungkin lebih cenderung terlibat dalam tindakan maladaptif seperti agresi verbal atau fisik. Misalnya, seseorang yang sedang bertengkar dengan pasangannya. Konflik semakin memanas, dan memiliki keinginan untuk mulai meneriaki pasangannya dan membanting tinjunya ke meja. Dalam situasi ini, mungkin bias mengandalkan strategi pengaturan emosi untuk mengenali amarahnya, mengatur keadaan emosi negatifnya (lakukan penarikan napas dalam-dalam), dan memilih strategi respons baru (lakukan pmenilaian kembali situasi untuk mengambil perspektif pasangan). Tanpa kemampuan tersebut, amarahnya kemungkinan besar akan terus meningkat, sehingga membuatnya lebih rentan untuk bertindak atas dorongan agresifnya. Kemampuan tersebut merupakan salah satu aspek dari regulasi emosi yaitu *situation selection*, kemampuan individu dalam mengatur emosi yang melibatkan situasi sehingga menghasilkan emosi yang diinginkan.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian maka kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku agresif, yang artinya semakin tinggi regulasi maka semakin rendah perilaku agresif pada siswa SMA di Yogyakarta. Penelitian ini memberikan informasi terkait regulasi emosi dan perilaku agresif pada siswa SMA. Oleh sebab itu perlu adanya sosialisasi dari guru terhadap siswa tentang pentingnya regulasi emosi agar perilaku agresif dapat berkurang.

#### Daftar Rujukan

- [1] Baktygali, A., Akhtaeva, N. S., & Sadykova, N. M. (2019). Gender Differences in The Manifestation of Aggressive Behavior in Adolescents. *The Journal Of Psychology And Sociology*, 68(1). <http://doi.org:10.26577/Jpss.2019.V68.I1.02>
- [2] KPAI Rilis Tingginya Angka Kekerasan di Dunia Pendidikan / *kumparan.com*. (n.d.). Retrieved November 29, 2021, from <https://kumparan.com/tandaseru-tv/kpai-rilis-tingginya-angka-kekerasan-di-dunia-pendidika>
- [3] Astriani, D. (2020). Konseling Kelompok dengan Strategi Self Management untuk Mengurangi Perilaku Agresif pada Remaja. *Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 7(1). <http://doi.org:10.22219/Procedia.V7i1.12979>
- [4] Berebutan Cewek, Anak SMP Dibacok di Kepala. (n.d.). Retrieved November 29, 2021, from

- <https://m.suara.com/news/2018/06/25/140051/berebutan-cewek-anak-smp-dibacok-di-kepala>
- [5] Volume Preface. (2012). Handbook of Psychology, Second Edition. <http://doi.org:10.1002/9781118133880.hop204000>
- [6] Vallacher, R. R. (2019). The Relevance of Social Psychology. *Social Psychology*, 399–425. <http://doi.org:10.4324/9781351207393-15>
- [7] Suter, M., Pihet, S., & Urben, S. (2019). Reactive-Proactive Aggression Questionnaire--French Version. Psycstests Dataset. <http://doi.org:10.1037/T77609-000>
- [8] Miglani, M. (2011). Aggression Causes Consequences and Subconscious Coping Technique. Psycextra Dataset. <http://doi.org:10.1037/e682942012-029>
- [9] Gilbert, M. A., & Bushman, B. J. (2020). Frustration-Aggression Hypothesis. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 1683–1685. [http://doi.org:10.1007/978-3-319-24612-3\\_816](http://doi.org:10.1007/978-3-319-24612-3_816)
- [10] Volz, S., & Masicampo, E. J. (2021). Self-Regulatory Processes and Personality. *The Handbook of Personality Dynamics and Processes*, 345–363. <http://doi.org:10.1016/B978-0-12-813995-0.00014-5>
- [11] Casini, E., Glemser, C., Premoli, M., Preti, E., & Richetin, J. (2021). The Mediating Role of Emotion Regulation Strategies on the Association Between Rejection Sensitivity, Aggression, Withdrawal, and Prosociality. *Emotion*. <http://doi.org:10.1037/Emo0000908>
- [12] Hosie, J., Dunne, A. L., Meyer, D., & Daffern, M. (2021). Aggressive Script Rehearsal in Adult Offenders: Relationships with Emotion Regulation Difficulties and Aggressive Behavior. *Aggressive Behavior*, 48(1), 5–16. <http://doi.org:10.1002/Ab.22000>
- [13] Supplemental Material for Maternal Emotion Coaching Styles in the Context of Maternal Depressive Symptoms: Associations with Preschoolers' Emotion Regulation. (2020). *Emotion*. <http://doi.org:10.1037/Emo0000916.Supp>
- [14] Propheta, I., & Van Zyl, C. J. J. (2019). Measuring Cognitive Emotion Regulation in South Africa Using the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire-Short Form. *African Journal of Psychological Assessment*, 1. <http://doi.org:10.4102/Ajopa.V1i0>
- [15] Supplemental Material for Maladaptive Behavior and Affect Regulation: a Functionalist Perspective. (2020). *Emotion*. <http://doi:10.1037/Emo0000660.Supp>
- [16] Moron, M., & Biolik-Moroń, M. (2021). Emotional Awareness and Relational Aggression: the Roles of Anger and Maladaptive Anger Regulation. *Personality and Individual Differences*, 173, 110646. <http://doi.org:10.1016/J.Paid.2021.110646>
- [17] Şenkal Erturk, İ., Kahya, Y., & Gor, N. (2018). Childhood Emotional Maltreatment and Aggression: the Mediator Role of the Early Maladaptive Schema Domains and Difficulties in Emotion Regulation. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 29(1), 92–110. <http://doi.org:10.1080/10926771.2018.1541493>
- [18] Şenkal Erturk, İ., Kahya, Y., & Gor, N. (2018). Childhood Emotional Maltreatment and Aggression: the Mediator Role of the Early Maladaptive Schema Domains and Difficulties in Emotion Regulation. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 29(1), 92–110. <http://doi.org:10.1080/10926771.2018.1541493>
- [19] Wisener, M., & Khoury, B. (2021). Specific Emotion-Regulation Processes Explain the Relationship Between Mindfulness and Self-Compassion with Coping-Motivated Alcohol and Marijuana Use. *Addictive Behaviors*, 112, 106590. <http://doi.org:10.1016/J.Addbeh.2020.106590>
- [20] Burkitt, I. (2017). Decentering Emotion Regulation: from Emotion Regulation to Relational Emotion. *Emotion Review*, 10(2), 167–173. <http://doi.org:10.1177/1754073917712441>
- [21] Aswar, A. A., & Pusadan, F. R. (2021). Peran Self Control terhadap Perilaku Agresi Orang Tua kepada Anak.. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 5(2), 229. <http://doi.org:10.22373/Psikoislamedia.V5i2.7695>