

---

## Edukasi Regulasi Emosi Diri untuk Mencegah Perilaku Agresif pada Siswa Melalui UPP Sang Surya

Adela Ellyanto, Asri Rejeki

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik

Email: adelaee@gmail.com

---

Diterima:  
5 Desember 2023

Diterima Setelah Revisi:  
20 Desember 2023

Dipublikasikan:  
22 Desember 2023

---

### Abstrak

Regulasi emosi tidak dapat dipisahkan dari kehidupan setiap individu. Kesadaran atau aktivitas kognitif membantu individu dalam mengelola emosi atau perasaan yang berasal dari dirinya dan mencegah emosi tersebut menjadi berlebihan, misalnya setelah atau saat mengalami stress. Salah satu cara yaitu dengan diberikannya edukasi regulasi emosi berupa seminar ini maka diharapkan mereka dapat memahami materi yang diberikan dan dapat menerapkannya di kehidupan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk siswa-siswa SMP dapat meregulasi emosi pada dirinya untuk mencegah perilaku agresif. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan memberikan kuesioner (*Pre-Test* dan *Post-Test*) yang tiap tes nya berisi 10 pernyataan tentang regulasi emosi dan 5 pertanyaan terkait pengetahuan kognitifnya. Berdasarkan output dari SPSS, dapat dilihat nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* adalah 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka dapat diambil kesimpulan ada perbedaan rata-rata antara hasil pre-test dengan post-test sehingga dapat dikatakan bahwa ada pengaruh terhadap Regulasi Emosi Diri untuk Mencegah Perilaku Agresif pada Siswa SMP Melalui UPP Sang Surya.

**Kata Kunci:** Regulasi Emosi, Perilaku Agresif.

### Abstract

*Emotion regulation is inseparable from the life of every individual. Awareness or cognitive activity helps individuals manage emotions or feelings that come from themselves and prevent these emotions from becoming excessive, for example after or while experiencing stress. One way is by providing emotion regulation education in the form of this seminar, it is hoped that they can understand the material provided and can apply it in their lives. This study aims for junior high school students to regulate their emotions to prevent aggressive behavior. This research uses quantitative methods by giving questionnaires (Pre-Test and Post-Test), each test contains 10 statements about emotional regulation and 5 questions related to cognitive knowledge. Based on the output of SPSS, it can be seen that the *Asymp.Sig (2-tailed)* value is 0.000. Because the value of 0.000 is less than 0.05,  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, it can be concluded that there is an average difference between the results of the pre-test and post-test so that it can be said that there is an influence on Self Emotion Regulation to Prevent Aggressive Behavior in Junior High School Students Through UPP Sang Surya.*

**Keywords:** *Emotion regulation, aggressive behavior.*

## 1 PENDAHULUAN

Setiap individu tentu saja melalui tahapan kehidupan yang saling berpengaruh. Salah satunya adalah fase remaja yang berdampak besar pada fase berikutnya. Istilah remaja (*adolescence*) mengambil asal dari bahasa Latin yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Masa remaja dapat diketahui dengan adanya peralihan fase dari fase anak-anak ke dewasa. Pada masa transisi ini, remaja akan mengalami perombakan dalam banyak hal dan tidak dapat lagi dipandang sebagai individu yang berada dalam masa kanak-kanak, namun belum sepenuhnya dianggap sebagai orang dewasa. Fase remaja merupakan periode peralihan di dalam perjalanan kehidupan manusia yang memadukan fase anak-anak dan fase dewasa individu (Santrock, 2007). Menurut Hurlock (2008) seluruh tugas pertumbuhan selama masa remaja difokuskan pada penanganan dan penanggulangan sikap serta pola perilaku yang bersifat seperti anak-anak dan melakukan persiapan diri untuk menghadapi tahap kedewasaan. Tugas-tugas yang dimaksud adalah menerima kondisi fisiknya, memanfaatkan tubuhnya dengan efektif, mengembangkan kemampuan intelektual yang diperlukan untuk menjadi mandiri secara mental dari orang tua dan orang dewasa lainnya dan untuk memenuhi peran mereka sebagai anggota masyarakat.

Pada masa pra remaja, anak-anak lebih sering bersama dengan orang dewasa dibandingkan bersama sesama anak-anak lain. Sementara remaja saat ini menelan lebih banyak waktunya dengan kawan-kawan sebayanya dan teman sekelasnya juga adanya waktu untuk menjalani keadaan kesendirian dibandingkan berada dalam kebersamaan dengan anggota keluarga mereka. Pada masa remaja, seseorang mengalami banyak perubahan diantaranya seperti perubahan fisiologis dan psikologis (Berk, 2012). Salah satu transformasi psikologis yang terjadi selama masa remaja adalah perubahan sosio-emosional yaitu dimana remaja memiliki Tingkat ketegangan emosional yang signifikan. Ketika individu tidak dapat meregulasi emosinya dengan baik, maka

individu tersebut akan melakukan perilaku yang tidak baik pula tergantung pada situasi yang sedang terjadi.

Masa remaja yaitu masa kematangan seksual dan perkembangan fisik. Pergantian bentuk fisik yang terjadi dipicu dan diatur oleh hipotalamus serta kelenjar endokrin yang memproduksi hormon untuk merangsang dan mengontrol proses pertumbuhan (Rice, 1999). Transformasi tubuh pada masa pubertas antara lain seperti alat reproduksi yang matang, organ seksual yang membesar dan unsur seks sekunder yang muncul. Pada wanita, hormon estrogen dihasilkan oleh ovarium, sementara pada pria, testis memproduksi androgen, terutama testosteron. Hormon estrogen mengaktifkan pertumbuhan organ kelamin wanita, termasuk pertumbuhan payudara dan menarche. Namun di sisi lain androgen mendorong pertumbuhan organ kelamin pada pria, seperti pertumbuhan kumis, janggut, juga perubahan suara yang membesar. Perkembangan hormon-hormon tersebut juga memiliki dampak pada keadaan emosional remaja (Papalia, 1995). Timbulnya transformasi fisik dan peningkatan hormon-hormon tersebut juga memberi dampak pada remaja secara psikologis. Perubahan psikologis tersebut meliputi sifat dan tangkalah laku remaja dalam kehidupan sehari-hari. Anak laki-laki yang mengalami kematangan lebih dini memiliki kecenderungan menjadi teratur, santai, berkepribadian baik, dan populer untuk menjadi pemimpin daripada yang mengalami kematangan lebih lambat dan seringkali berpacaran dengan gadis dengan cepat yang sesuai usianya. Di sisi lain, anak perempuan yang lebih dulu matang lebih mungkin memiliki sisi sosial yang terbatas, kekurangan ekspresi, dan tidak teratur, serta tidak berbicara secara gamblang (Papalia, 1995).

Tugas perkembangan pada masa remaja berkaitan dengan perkembangan sosial serta hubungan yang berdasarkan enam kebutuhan penting, yakni: (1) Kebutuhan untuk memperhatikan satu sama lain, berarti untuk satu sama lain, dan memuaskan hubungan dengan individu lainnya; (2) Kebutuhan untuk bertemu orang-orang baru

dengan latar belakang, pengalaman, dan sudut pandang yang berbeda; (3) Kebutuhan untuk memperoleh penerimaan, memiliki rasa kepemilikan, pengakuan, serta status dalam suatu komunitas sosial; (4) Kebutuhan akan keterlibatan dalam hubungan dengan teman sebaya dan teman untuk bermain cenderung berubah menjadi fokus pada hubungan dengan lawan jenis dan perkembangan persahabatan pada fase tengah masa kanak-kanak; (5) Kebutuhan untuk memahami, beradaptasi, dan mengasah keterampilan berkencan yang akan mempengaruhi perkembangan social dan individual, kebijaksanaan dalam memilih teman, serta mencapai kebahagiaan dalam pernikahan; (6) Kebutuhan untuk menerima peran jenis kelamin maskulin (laki-laki) dan feminin (perempuan) serta untuk memahami perilaku seksual (Rice, 1999).

Mönks, Knoers, dan Haditono (2002) mengatakan bahwa terdapat dua jenis gerak dalam perkembangan sosial pada masa remaja, yaitu mengasingkan diri dari orang tua dan menuju teman-teman sebayanya. Remaja awal akan mencari teman yang seumuran dengannya karena ia menganggap mereka berada pada nasib yang sejalan, masih satu rumah dengan orang tua, ekonomi masih bergantung dengan orang tua, belum bisa melakukan pernikahan dan tidak diperbolehkan untuk berhubungan seksual, juga masih bersekolah.

Remaja memiliki kecenderungan emosi yang tidak stabil ketika membuat sejumlah keputusan. Ketidakstabilan perilaku pada remaja dapat menyebabkan dampak perilaku pada aspek kehidupan sosial, pribadi, akademik, atau perencanaan karir. Sikap tidak baik seseorang bermula dari permasalahan eksternal dan internal. Keadaan ini biasanya menimbulkan sikap antisosial bahkan kekerasan, yaitu agresivitas, pada generasi muda (Purwadi dkk., 2018). Perilaku agresif sejak dini dapat mempengaruhi perkembangan anak selanjutnya (Kim *et al.*, 2011). Barnow *et al.* (2005) berpendapat bahwa salah satu dampak negatif dari agresif yaitu Tindakan berisiko remaja. Johnson *et al.* (2000) juga mengatakan efek negatif dari

perilaku agresif meliputi mendorong penggunaan zat adiktif dan perilaku Tindakan berisiko remaja lainnya. Seperti yang dilansir dari *sindonews.com*, terdapat tiga remaja di Kabupaten Bekasi, Jawa Barat yang sekedar ingin menunjukkan keberaniannya, mereka dengan nekat melakukan serangan dengan menggunakan pisau kepada seorang siswa SMPN 4 Cikarang Barat yang sedang menyeberang jalan raya Fatahillah, Kecamatan Cikarang Barat. Juga terdapat kasus siswa menganiaya guru di Gresik yang dilansir oleh *tribunjatim.com* yang mana teman-teman si pelaku terlihat turut senang atas perilaku buruk rekannya tersebut.

Perilaku agresi akan berdampak negatif pada diri remaja. Menurut Taylor, Peplau & Sears (2009), perilaku agresif yakni perilaku yang disengaja untuk menyebabkan rasa sakit atau luka pada orang lain. Agresi pada remaja terjadi secara global di berbagai lapisan masyarakat, dan bentuknya menjadi semakin rumit (Goldstein, 2002; May, 2008). Perilaku agresif remaja dapat membawa berbagai dampak negatif. Salah satu dampaknya yang merugikan adalah munculnya persepsi negatif dari rekan sebaya atau remaja lain di lingkungan tertentu, terutama di sekolah.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap wakil kepala kurikulum UPT SMP Negeri 20 Gresik, penulis mendapatkan *feedback* yang selaras dengan judul yang akan diambil oleh beliau dari instansi tersebut bahwa siswa-siswa di instansi tersebut ada yang berperilaku negatif dan ketika penulis berjalan melewati beberapa siswa di sekitar sekolah, terdapat satu siswa yang sengaja berbicara dengan keras bahwa ia tidak ingin berkuliah.

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Milaniak & Widom (2015) memberikan hasil perilaku agresif membujuk remaja untuk melakukan perbuatan yang dapat menyebabkan luka pada orang lain, baik secara psikologis maupun fisik. Pada proses perkembangan, remaja seringkali dihadapkan pada berbagai rintangan dalam menjalani kehidupan mereka, baik yang bersumber dari internal diri maupun eksternal, terutama dalam lingkungan sosial mereka. Tantangan internal, seperti perubahan fisik, memerlukan

kemampuan adaptasi untuk menghindari kesulitan yang mungkin dihadapi oleh remaja itu sendiri. Tantangan dari sekitar, seperti cara remaja diperlakukan oleh orang tua dan orang dewasa lainnya, terkadang mereka menghadapi situasi di mana mereka dianggap sebagai anak-anak, tetapi pada waktu lain diharapkan untuk bersikap dan bertingkah laku seperti orang dewasa. Dengan demikian, dapat menimbulkan perilaku yang tidak diinginkan dalam situasi tertentu yang mana dapat mengakibatkan ketidaknyamanan bagi orang lain.

Tindakan negatif yang diperlihatkan oleh remaja tersebut merupakan perilaku agresif, yang mencakup tindakan yang dilakukan sengaja terhadap orang lain, dengan potensi menyebabkan cedera fisik atau luka psikologis pada individu lain. Perilaku atau Tindakan agresif adalah Tindakan seseorang yang dapat memunculkan cedera fisik atau psikologis pada orang lain, atau menyebabkan kerusakan pada suatu objek. Stabilitas kematangan emosional pada remaja seringkali belum tercapai, sering meledak-ledak, dan sulit untuk dikendalikan. Sedangkan dalam penelitian Garofalo dan Velotti (2017) mengenai keterkaitan antara emosi yang tidak menguntungkan dan perilaku agresif pada individu yang terlibat dalam tindakan kekerasan, dijelaskan bahwa adanya emosi negatif dapat meningkatkan kecenderungan remaja untuk melakukan agresi fisik. Dengan kata lain, remaja yang mengalami emosi negatif lebih mungkin melakukan Tindakan agresi fisik terhadap teman mereka (sebayanya). Sebaliknya, remaja yang mampu mengendalikan emosinya cenderung tidak terlibat dalam Tindakan agresi fisik.

Regulasi emosi tidak dapat terlepas dari kehidupan setiap individu. Kesadaran atau aktivitas kognitif membantu individu mengelola emosi atau perasaan yang berasal dari dirinya dan mencegah emosi tersebut menjadi berlebihan, misalnya setelah atau saat mengalami stres (Garnefski, Kraaj & Spinhoven, 2001). Oleh karena itu, jika remaja mengembangkan kebiasaan mengendalikan emosi negatif, mereka akan mampu mengendalikan emosinya dalam

banyak keadaan. Dengan menguasai emosi tersebut, remaja dapat memperoleh kendali atas emosinya dan menciptakan kebahagiaan di awal masa remajanya (Mappiare, 1982).

Dengan diberikannya edukasi regulasi emosi berupa seminar ini maka diharapkan mereka dapat memahami materi yang diberikan dan dapat menerapkannya di kehidupan mereka. Kegiatan edukasi mengenai regulasi emosi ini diimplementasikan sebagai langkah preventif untuk mencegah perilaku abnormal pada remaja. Dengan memberikan informasi dan penguatan pemahaman secara rutin kepada remaja mengenai regulasi emosi akan meningkatkan pemahaman siswa terkait hal tersebut. Tingkat pemahaman seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan tentang objek yang dibahas dan bagaimana sikapnya dalam menerima informasi (Khairuni, 2016). Dari beberapa paparan diatas maka dapat disimpulkan bahwa individu harus dapat memahami dan bisa menerapkan bagaimana melakukan regulasi emosi diri untuk mencegah perilaku agresif.

## **2 KAJIAN PUSTAKA**

### **2.1 Regulasi Emosi**

#### **2.1.1 Pengertian Regulasi Emosi**

Yang dimaksud dari regulasi emosi yakni serangkaian proses kontrol yang ditujukan untuk mengendalikan kapan, di mana, bagaimana, dan emosi apa yang dialami dan yang kita ekspresikan; proses kontrol ini membutuhkan waktu untuk dapat berkembang dan dapat ditekankan pada berbagai tahap kehidupan (mis., Lockenhoff & Carstensen, 2004; Thompson, 1994; Zelazo, 2004). Menurut Thompson & Meyer (2004), regulasi emosi dipandang sebagai perkembangan dari berbagai pengaruh yang ada, termasuk individualitas temperamental, hubungan yang bermakna, dan perkembangan pemahaman anak tentang emosi dan proses manajemen emosi.

Seseorang tidak hanya mempunyai emosi saja, namun seseorang itu juga perlu menata emosinya, dalam artian mereka perlu menyadari emosinya dan menerima akibat dari tindakan emosionalnya. Mengapa

regulasi emosi penting bagi setiap individu? Menurut perspektif evolusioner, regulasi emosi menjadi sangat penting karena ada bagian-bagian tertentu dalam otak manusia yang mendorong untuk bertindak dalam situasi tertentu, namun ada juga bagian otak lainnya yang menilai bahwa respons emosional tersebut tidak sesuai dengan konteks saat itu. Oleh karena itu, regulasi emosi memungkinkan individu untuk melakukan Tindakan yang berbeda atau bahkan tidak melakukan Tindakan apa pun (Gross, 1999).

Regulasi itu sendiri merupakan suatu bentuk kontrol dimana individu mengendalikan emosinya. Regulasi dapat mempengaruhi cara individu dalam berperilaku dan pengalaman kehidupan. Hasil regulasi itu sendiri dapat berupa perilaku yang diperkuat, dikurangi, ataupun dihambat dalam ekspresinya. Regulasi emosi berakar dari faktor sosial. Faktor sosial ini adalah bagian dari kepedulian kita terhadap orang lain dan norma dari interaksi sosial. Usia seseorang juga dapat mempengaruhi kemampuan regulasi, maka dari itu peneliti mengambil subjek yaitu siswa sekolah menengah yang masih remaja.

Regulasi emosi juga dapat berdampak pada pembentukan kepribadian dan menjadi faktor penting dalam menciptakan perbedaan di antara setiap individu. Contohnya seperti seseorang bisa menjaga ketenangannya meskipun berada dalam tekanan, sementara orang lain siap melepaskan emosi mereka seperti gunung berapi yang akan menyemburkan laharnya. Gross juga menganggap bahwa regulasi emosi berfungsi sebagai penghubung ke makna yang lebih umum dari regulasi afeksi (Gross, 1999). Pandangan ini sejalan dengan keinginan remaja untuk meraih afeksi dan diterima di dalam lingkungan teman sebaya mereka (Hurlock, 1993).

Menurut Gross & John (2003) regulasi emosi dapat dianggap sebagai proses pemikiran atau Tindakan peringatan yang dipengaruhi oleh emosi seseorang, mencakup bagaimana seseorang mengalami dan mengekspresikan emosinya. Pikiran dan

tindakan seseorang sangat dipengaruhi oleh emosi yang dialaminya. Saat individu mengalami emosi negatif, biasanya seseorang akan sulit untuk dapat berfikir cemerlang dan melakukan suatu hal tanpa kesadaran penuh. Menurut Gratz dan Roemer (2004) regulasi emosi melibatkan usaha untuk menerima emosi, kemampuan mengendalikan perilaku impulsif, dan keterampilan menggunakan strategi regulasi emosi yang sesuai dengan situasi secara fleksibel. Menurut Gross dan Thompson (2007) regulasi emosi dapat diartikan sebagai strategi yang dilakukan baik dengan kesadaran maupun tanpa kesadaran untuk menjaga, mempertajam, atau mengurangi satu atau lebih aspek dari tanggapan emosional, termasuk pengalaman emosi dan perilaku. Sedangkan Hasmarlin & Hirmaningsih (2019) regulasi emosi dapat dijelaskan sebagai suatu proses yang mengelola perasaan, reaksi fisiologis, kognisi, dan respons emosional dengan tujuan mengendalikan perilaku agar sesuai dengan tuntutan situasional.

Pendekatan yang paling bewawasan untuk pengaturan emosi ke depannya adalah penentuan kondisi yang tepat. Pada jenis regulasi emosi ini melibatkan pengambilan Tindakan yang dapat membuatnya lebih (atau bisa jadi kurang) mungkin akan berakhir dalam situasi yang kita harapkan akan menimbulkan emosi yang diinginkan (atau tidak diinginkan). Sebagai contoh, ayah yang mengajak anaknya potong rambut, pemilihan situasinya adalah diilustrasikan dengan sang ayah memilih tempat pangkas rambut yang menurutnya dapat memaksimalkan kemungkinan anak yang akan mentolerir potongan rambutnya.

Berdasarkan pengertian-pengertian yang dikemukakan di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses yang dapat mengatur, mengontrol maupun menerima emosi yang sedang terjadi terutama emosi negatif.

### 2.1.2 Aspek-aspek Regulasi Emosi

Gross dan John (2003) menyatakan bahwa terdapat beberapa aspek yang saling berkaitan antara satu dengan lainnya yaitu:

1. Penilaian emosi
2. Pengaturan emosi
3. Pengungkapan emosi

### 2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi adalah:

- a. Hubungan Antara Orang Tua dan Anak  
Keterkaitan remaja dengan orang tua memiliki signifikansi yang besar selama periode perkembangan remaja. Menurut Rice (1999) remaja menginginkan pemahaman yang bersifat simpatik, pendengar yang sensitif, dan orang tua yang mampu merasakan bahwa anak-anak mereka memiliki hal berharga untuk dibicarakan. *Affect* yang berhubungan dengan emosi atau perasaan yang terjadi di antara anggota keluarga dapat bersifat baik atau buruk. *Affect* yang baik (positif) antara anggota keluarga menunjukkan hubungan yang mencakup perasaan seperti kehangatan, kasih sayang, cinta, dan sensitivitas (Felson & Zielinski dalam Rice, 1999). Sementara itu, *affect* yang bersifat negatif termasuk dalam kategori emosi yang “dingin”, penolakan, dan permusuhan. Hubungan antar anggota keluarga dapat mencerminkan ketidaksetujuan bahkan ketidakcintaan satu sama lain (Rice, 1999).
- b. Umur dan Jenis Kelamin  
Menurut Salovey & Sluyter (1997) seorang perempuan berusia 7-17 tahun lebih mungkin untuk melupakan emosi yang menyakitkan dibandingkan dengan seorang laki-laki seumurannya. Salovey dan Sluyter (1997) menyimpulkan anak perempuan cenderung mencari dukungan dan perlindungan dari orang lain untuk mengatasi emosi negatif mereka, sementara anak laki-laki lebih suka menggunakan latihan fisik sebagai cara untuk mengelola emosi negatif mereka.
- c. Hubungan Interpersonal  
Salovey & Sluyter (1997) menerangkan hubungan interpersonal dan individual dapat mempengaruhi regulasi emosi.

Hubungan dan saling pengaruh antara keduanya menyebabkan peningkatan emosi. Ketika individu yang berusaha mencapai tujuannya berinteraksi dengan lingkungan dan individu lainnya. Umumnya, terjadi peningkatan emosi positif saat individu berhasil mencapai yang ingin dicapainya, sementara emosi negatif cenderung menaik. Ketika individu mengalami kesusahan dalam mencapai tujuannya.

### 2.1.4 Strategi Regulasi Emosi

Gross & John (2003) mengatakan terdapat dua strategi dalam me-regulasi emosi, yaitu:

- a. *Antecedent-focused strategies* mengacu pada Tindakan-tindakan yang diambil oleh individu sebelum merespons secara penuh terhadap suatu tekanan kemudian mengubah emosi dan perilakunya.
- b. *Response-focused strategies* mengacu pada Tindakan-tindakan yang pernah kita lakukan sebagai emosi sudah berlangsung, setelah kecenderungan respons sudah telah dihasilkan.

### 2.1.5 Teknik Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi

Terdapat beberapa teknik untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja, yakni:

- a. Meditasi. Meditasi adalah suatu teknik yang ditujukan untuk memperkuat perhatian dengan maksud meningkatkan kesadaran, sehingga dapat mengontrol proses-proses mental dengan lebih baik (Walsh, 1983).
- b. *Self-compassion*. Stuntzner (dalam Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019) menjelaskan *self-compassion* adalah area yang baru muncul dalam penelitian sebagai cara untuk meningkatkan fungsi pribadi, mental, emosional serta sebagai alat yang efektif untuk mengurangi pikiran dan perasaan negatif. Sehingga dengan melakukan *self-compassion* seseorang dapat menerima dan memahami atas apa yang sedang terjadi.

## 2.2 Perilaku Agresif

### 2.2.1 Pengertian Perilaku Agresif

Taylor, Peplau & Sears (2009) menyatakan perilaku agresif sebagai suatu tindakan yang bermaksud untuk menyebabkan cedera atau luka pada orang lain. Sedangkan menurut Buss dan Perry (1992) perilaku agresif yaitu suatu perilaku atau kecenderungan perilaku yang memiliki tujuan untuk melukai orang lain, baik secara fisik ataupun verbal.

Kurniati, Menanti & Hardjo (2019) menyatakan perilaku agresif pada dasarnya tidak terbatas pada kekerasan fisik saja, tetapi juga mencakup perilaku agresif yang diawali dari kata-kata (verbal) atau bahkan olok-olokan yang dapat dirasakan menyakitkan oleh seseorang, hingga tindakan kekerasan fisik. Perilaku agresif yang ditunjukkan oleh beberapa remaja terhadap teman-teman mereka di lingkungan sekolah merujuk pada rangkaian perilaku yang ditujukan kepada teman sekelas lainnya untuk menyebabkan kerusakan dengan sengaja, pada tingkat fisik, psikologis, verbal, atau relasional (Estévez, Moreno, Jiménez, & Musitu, 2013; Little, Henrich, Jones, & Hawley, 2003).

Dengan merinci teori yang telah dijelaskan diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa perilaku agresif adalah tindakan yang dilakukan individu dengan tujuan untuk melukai orang lain baik secara fisik ataupun verbal.

### 2.2.2 Aspek-aspek Perilaku Agresif

Buss & Perry (1992) menyatakan ada empat aspek perilaku agresif, yaitu agresi fisik (*physical aggression*), agresi verbal (*verbal aggression*), kemarahan (*anger*), dan permusuhan (*hostility*).

Dari penjelasan tadi, dapat disimpulkan bahwa kemarahan yaitu komponen dari perilaku agresif. Oleh karena itu, semakin tinggi tingkat perilaku agresif, semakin tinggi juga tingkat kemarahan, karena keduanya saling terkait.

### 2.2.3 Dimensi Perilaku Agresif

Estevez dkk (2018) mengungkapkan enam dimensi dari perilaku agresif, yaitu:

- Pure overt*. Sebagai contoh, aku adalah tipe orang yang sering bertengkar dengan orang lain.
- Reactive overt*. Sebagai contoh, ketika saya terluka oleh seseorang maka saya akan melawannya.
- Instrumental overt*. Sebagai contoh, saya sering mengintimidasi atau mengancam orang lain agar dapat mencapai keinginan saya.
- Pure relational*. Sebagai contoh, aku adalah tipe orang yang suka bergosip dan menyebarkan desas-desus.
- Reactive relational*. Sebagai contoh, saat saya merasa kesal terhadap orang lain, saya seringkali mengacuhkan atau berhenti berbicara dengan mereka.
- Instrumental relational*. Sebagai contoh, untuk mencapai keinginan saya, maka saya sering mengacuhkan ataupun berhenti berbicara dengan orang lain.

### 2.2.4 Dampak Perilaku Agresif

Dampak paling utama perilaku agresif adalah anak tidak dapat membentuk dan memelihara hubungan persahabatan dengan anak-anak lain atau berinteraksi dengan teman-temannya. Situasi ini telah menciptakan lingkaran yang buruk, semakin kurang diterimanya seorang anak oleh teman-temannya, maka perilakunya akan semakin agresif. Remaja yang bersifat agresif umumnya memiliki Tingkat toleransi yang rendah dan kesulitan dalam menunda kepuasannya. Mereka cenderung bereaksi secara cepat terhadap dorongan agresinya, kurang melakukan introspeksi diri, dan memiliki keterbatasan dalam bertanggung jawab atas tindakannya sendiri.

### 2.2.5 Cara Menghilangkan Perilaku Negatif

Terdapat beberapa cara untuk mengatasi perilaku negatif, yaitu:

- a. Sadar dan yakin bahwa perilakumu merupakan kebiasaan buruk.  
Langkah awal yang diperlukan adalah memberikan alasan kepada diri sendiri untuk menghentikan kebiasaan buruk tersebut.
- b. Cari tahu pemicunya.  
Kebiasaan dan perilaku struktur tertentu yang dipengaruhi oleh pola. Ini dipicu oleh sinyal dari isyarat yang memberitahu otak bahwa saatnya untuk melaksanakan sesuatu.
- c. Fokuskan pikiran pada upaya untuk menghentikan perilaku tersebut.  
Sekarang setelah mengetahui penyebabnya, maka Anda perlu mulai merencanakan cara menghentikan kebiasaan buruk tersebut. Lalu saatnya menetapkan target untuk mengatasi masalah ini dan merinci langkah-langkah khusus untuk mencapai hal itu.
- d. Singkirkan godaan.  
Langkah pertama yakni hilangkan segala sesuatu yang mungkin mengingatkan Anda pada kebiasaan buruk tersebut.
- e. Ganti dengan kebiasaan baik.  
Untuk menghentikan kebiasaan itu merupakan hal yang sulit, terutama jika itu dapat membuat anda menghilangkan stress.
- f. Ambil satu langkah pada satu waktu.  
Untuk mengubah kebiasaan tersebut diperlukan waktu yang cukup lama tergantung pada seberapa besar konsisten upaya anda dan seberapa efektif strategi yang diambil.

### 3 METODE PENELITIAN

Metode yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan pemberian kuesioner (*pre-post* dan *post-test*). Jumlah responden pada penelitian ini adalah 277 siswa SMP dari kelas VIII-A hingga VIII-I dari 288 total keseluruhan siswa kelas VIII UPT SMP Negeri 20 Gresik. Lokasi seminar juga diadakan di sekolah tersebut. Pengambilan data wawancara juga dilakukan agar penulis bisa mengulik lebih dalam lagi tentang bagaimana keadaan

asaran target sebelum seminar (diberikan intervensi) dan sesudah seminar.

Kuesioner (*Pre-Test* dan *Post-Test*) yang tiap tes nya berisi 10 pernyataan tentang regulasi emosi dan 5 pertanyaan terkait pengetahuan kognitifnya. Sebelum diberikannya kuesioner (*Pre-Test*), seminar dibuka dengan sambutan dari kepala sekolah dan perwakilan dari UPP Sang Surya. Setelah itu peserta diberikan kuesioner (*Pre-Test*) terlebih dahulu dan ketika sudah selesai mengisi, acara inti baru dimulai. Setelah acara inti dan sesi tanya jawab selesai lalu diberikan lagi kuesioner (*Post-Test*). Dengan diberikannya kuesioner ini maka untuk menilai apakah ada perubahan sebelum dan setelah dilaksanakannya seminar tersebut. Tetapi pada saat pembagian kuesioner (*Post-Test*) banyak siswa yang sudah meninggalkan tempat acara. Dalam perhitungan untuk menemukan hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*, maka peneliti menggunakan uji Wilcoxon dikarenakan data hasil merupakan data yang tidak berdistribusi normal.

### 4 HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pemberian edukasi regulasi emosi berupa seminar dan pemberian kuesioner terhadap 277 siswa SMP lalu olah data menggunakan uji Wilcoxon maka ditemukan hasil seperti pada Tabel 1.

- a. *Negative Ranks* atau nilai selisih (negatif) antara hasil pre-test dan post-test adalah 191 pada nilai N, nilai 103.51 pada mean rank dan nilai 19770 pada nilai Sum of Ranks.
- b. *Positive Ranks* atau nilai selisih (positif) antara hasil pre-test dan post-test. Disini terdapat 10 data positif (N) yang artinya 10 data tersebut mengalami peningkatan perbedaan pada hasil pre-test dan post-test. Mean Rank atau nilai rata-rata peningkatan tersebut sebesar 53,10. Sedangkan jumlah ranking positif sebesar 531,00.
- c. *Ties* adalah persamaan antara hasil pre-test dan post-test. Pada Tabel 1 nilai *ties* ditemukan senilai 4, dengan begitu dapat disimpulkan bahwa terdapat persamaan nilai antara pre-test dan post-test.

Tabel 1. Hasil uji Wilcoxon  
Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest – pretest	Negative Ranks	191 <sup>a</sup>	103.51	19770.00
	Positive Ranks	10 <sup>b</sup>	53.10	531.00
	Ties	4 <sup>c</sup>		
	Total	205		

a. posttest &lt; pretest

b. posttest &gt; pretest

c. posttest = pretest

Tabel 2. Output SPSS  
Test Statistics<sup>a</sup>

	posttest - pretest
Z	-11.683 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan output dari SPSS, dapat dilihat nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* adalah 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka dapat diambil kesimpulan ada perbedaan rata-rata antara hasil pre-test dengan post-test sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh terhadap Regulasi Emosi Diri untuk Mencegah Perilaku Agresif pada Siswa SMP Melalui UPP Sang Surya.

Penulis juga memberikan lima pertanyaan terkait kognitif peserta seminar dimana pertanyaan tersebut berisi tentang perilaku positif dan negatif. Adapun hasil dari peserta yang hadir yaitu sebanyak 15 siswa mengalami perubahan di pertanyaan terkait kognitif tersebut dari 277 siswa yang mengisi kuesioner. Para siswa yang mengalami perubahan tersebut rata-rata mengalami perubahan pengetahuan pada pertanyaan no. 3 dan no. 4.

Adapun hasil wawancara penulis yang telah dilakukan setelah pemberian intervensi oleh penulis kepada wakil kepala kurikulum UPT SMP Negeri 20 Gresik, bahwa sampai penulis mewawancarai kembali beliau tidak pernah mendengar kata-kata yang dapat

memancing emosi para siswa. Pada bulan Ramadhan kemarin, terdapat kegiatan Pondok Ramadhan dan buka Bersama untuk seluruh kelas yang membuat para siswa senang sehingga tidak ada perilaku yang dapat memancing emosi siswa. Juga di sekolah tersebut belum pernah ada seminar seperti yang dilakukan kemarin sehingga para siswa dan guru menjadi sangat antusias. Dari hasil wawancara ini juga membuktikan bahwa edukasi regulasi emosi berupa seminar ini sangat bermanfaat bagi sasaran target penulis.

## 5 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian pada saat magang yaitu seminar, maka dapat disimpulkan bahwa peserta seminar dapat mengenali dan membedakan perilaku yang baik dan yang buruk, juga mereka dapat memahami tentang perilaku agresif yang biasa terlihat pada siswa sekolah menengah yang dilihat dari hasil pre-test dan post-test yang telah diisi. Adapun kegiatan seminar tersebut juga menjadi peluang UPP Sang Surya untuk mempromosikan layanan yang ada di UPP Sang Surya.

Adapun Harapan untuk peserta seminar yakni siswa kelas VIII UPT SMP Negeri 20 Gresik dapat memahami dan menerapkan di kehidupan sehari-hari terkait perilaku yang baik dan yang buruk. Juga untuk guru UPT SMP Negeri 20 Gresik yang mengikuti berjalannya seminar diharapkan dapat membimbing para siswa untuk selalu berperilaku yang baik.

Harapan untuk Unit Pelayanan Psikologi “Sang Surya” yaitu dapat lebih aktif untuk bekerja sama dengan instansi-instansi lain seperti dengan mengadakannya pelatihan atau seminar yang bisa menjadi daya tarik bagi masyarakat untuk mengenal lebih jauh tentang apa itu UPP Sang Surya dan dapat lebih aktif dalam memposting konten yang menarik di Instagram UPP Sang Surya.

## DAFTAR PUSTAKA

Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of*

- Personality and Social Psychology*, 63(3), 452–459.
- Giombini, L. (2015). *Handbook of emotion regulation. In Advances in Eating Disorders* (Vol. 3, Issue 1). <https://doi.org/10.1080/21662630.2014.953321>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26, 41–54.
- Gross, J. J. (1999). Emotion and emotion regulation. Dalam L. A. Pervin & O. P. John (Ed.), *Theory and research* (2nd edition) (p. 525–552). New York: Guilford.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148.
- Hurlock, E.B. (2008). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kurniati, R., Menanti, A., & Hardjo, S. (2019). Hubungan Antara Pola Asuh Otoriter dan Kematangan Emosi Dengan Perilaku Agresif Pada Siswa SMP Negeri 2 Medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 1(1), 59–68.
- Mönks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2002). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagaiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 160–178.
- Papalia, D. E. & Olds, S. W. (1995). *Human development* (6th edition). New York: McGraw-Hill.
- Pikunas, J. (1976). *Human Development: An emergent science* (3rd edition). Tokyo: McGraw-Hill Kogakusha, Ltd.
- Purnawan, R. A., & Situmorang, N. Z. (2021). Peranan Regulasi Emosi, Kontrol Diri, Penerimaan Diri Terhadap Perilaku Agresif Siswa Smp Di Yogyakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 5(1), 205.
- Putryani, S., Zulida Situmorang, N., Bashori, K., Nur Syuhada, M., Studi Magister Psikologi, P., Psikologi, F., Ahmad Dahlan, U., & Suci, I. (2021). Perilaku Agresif Siswa Dilihat Dari Regulasi Emosi. *Jurnal Psikologi*, 19(2), 28–33.
- Rice, P. F. (1999). *The adolescent: Development, relationship, and culture* (9th edition). Needham Heights, Allyn and Bacon.
- Santrock, J.W. (2007). *Psikologi Pendidikan* (edisi kedua). (Penerj. Tri Wibowo B.S). Jakarta: Kencana.
- Sindonews.com. (2017). *Memprihatinkan, Perilaku Remaja Semakin Nekat*. <https://metro.sindonews.com/berita/1258475/170/memprihatinkan-perilaku-remaja-semakin-nekat>
- Sprinthall, N. A. & Collins, W. A. (1995). *Adolescent psychology: A development view* (3rd edition). New York: McGraw-Hill.
- Tejena, N. R., & Sukmayanti, L. M. K. (2018). Meditasi Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 370–381.
- Tribunjatim.com. (2019). *Kasus Siswa Aniaya Guru di Gresik, Psikolog: Bila Menemui Siswa Agresif, Guru Diimbau Jangan Diam*. <https://jatim.tribunnews.com/2019/02/11/kasus-siswa-aniaya-guru-di-gresik-psikolog-bila-menemui-siswa-agresif-guru-diimbau-jangan-diam>