

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU AGRESIF KELAS X
DI SMK BUNDA KANDUNG JAKARTA
(2017)**

DWI YULI PUTRI M

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan perilaku agresif kelas X di SMK Bunda Kandung Jakarta. Hipotesis yang dilakukan adalah hubungan negative antara regulasi emosi dengan perilaku agresif kelas X di SMK Bunda Kandung Jakarta. Semakin baik regulasi emosi maka semakin rendah perilaku agresif kelas X di SMK Bunda Kandung Jakarta, begitupun dengan sebaliknya. Subjek berjumlah 64 siswa yang terdiri dari jurusan mesin dan listrik. Teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah teknik *cluster sampling*

Penelitian ini menggunakan skala *Emotion Regulation Quistionnaire.(ERQ)* dan *The Aggression Quistionnarre*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negative antara regulasi emosi dengan perilaku dengan nilai $r_{xy} = -0.269$ sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata Kunci : regulasi emosi, perilaku agresif, siswa smk

**RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION WITH
AGGRESSIVE BEHAVIOR SMK BUNDA KANDUNG GRADE X**

(2017)

DWI YULI PUTRI M

ABSTRACT

*This Study aim to determine the relationship between emotion regulation and aggressive behavior students of SMK Bunda Kandung Jakarta grade X. The hypothesis is investigaotrs negative relationship between emotion regulation and aggressive behavior and vice versa. Subjects in this study are 64 students. The sampling techniqe was used cluster sampling
This study used the Emotion Regulation and The Aggression Quistionnarre. The results showed that there is a negative relationship between emotion regulation and aggressive behavior with value $r_{xy} = -0.269$ so the hypothyesis in this study received.*

Keywords : *emotion regulation, aggressive behavior, SMK Students*

Kata Pengantar

Segala puji bagi Allah SWT, atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul Hubungan Regulasi Emosi dengan Perilaku Agresif Kelas X di SMK Bunda Kandung Jakarta. terselesainya penelitian ini karena adanya kerja sama dan bantuan dari berbagai pihak. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

Dr. Sofia Hartati, M.Si, dan Dr. Anan Sutisna, M.Pd. selaku Dekan dan Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian.

Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, yang telah turut memberikan kritik, saran, dan kemudahan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Dr. Gantina Komalasari, M. Psi. selaku dosen pembimbing I dan Dra Dewi Justitia, M.Pd. Kons. selaku dosen pembimbing II, yang telah memberikan berbagai ilmu yang bermanfaat, wawasan, arahan, serta dukungan dan kepercayaan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Kepala SMK Bunda Kandung Jakarta yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di SMK Bunda Kandung Jakarta

Guru BK SMK Bunda Kandung Jakarta, Ibu Anggun dan Ibu Santi, yang telah membantu peneliti dalam melakukan penelitian ini.

Kepada keluarga dan teman-teman yang senantiasa memberikan dukungan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih memerlukan sejumlah perbaikan, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak khususnya di bidang bimbingan dan konseling.

Jakarta, Agustus 2017

Peneliti,

Dwi Yuli Putri M

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
Kata Pengantar.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GRAFIK.....	ix
BAB I Pendahuluan.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikas Masalah	11
C. Pembatasan Masalah.....	12
D. Rumusan Masalah	12
E. Kegunaan Penelitian.....	12
BAB II Kerangka Teoritik, Kerangka Berpikir dan Hipotesis Penelitian	14
A. Deskripsi Teori.....	14
1. Perilaku Agresif.....	14
2. Regulasi Emosi.....	21
3. Remaja.....	30
4. Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Agresif.....	33
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	35
C. Kerangka Berpikir.....	38
D. Hipotesis Penelitian	40
BAB III Metode Penelitian	41
A. Tujuan Penelitian.....	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
1. Tempat.....	41

2.	Waktu	41
C.	Metode Penelitian.....	42
D.	Populasi dan Sampel Penelitian	43
1.	Populasi	43
2.	Sampel.....	44
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	45
1.	Definisi Konseptual	46
2.	Definisi Operasional	46
3.	Kisi Kisi Instrumen.....	47
4.	Pengujian Persyaratan Instrumen	49
5.	Uji Validitas.....	51
6.	Uji Reliabilitas	53
F.	Teknik Analisis Data	55
1.	Analisis Deskriptif	55
2.	Kategorisasi.....	56
G.	Hipotesis Statistik	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		58
A.	Deskripsi Data Hasil Penelitian	58
B.	Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	58
C.	Keterbatasan Penelitian	72
BAB <u>V</u> KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....		73
A.	Kesimpulan.....	73
B.	Implikasi.....	74
C.	Saran.....	76
Daftar Pustaka		78

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Kegiatan Penelitian.....	42
Tabel 3.2	Populasi Jumlah Siswa Kelas X SMK Bunda Kandung.....	43
Tabel 3.3	Tabel Perskoran Instrumen	44
Tabel 3.4	Kisi Kisi Instrumen.....	47
Tabel 3.5	Kategorisasi Reliabilitas.....	55
Tabel 4.1	Jumlah Sampel Siswa Kelas X di SMK Bunda Kandung.....	58
Tabel 4.2	Data Keseluruhan Regulasi Emosi.....	59
Tabel 4.3	Data Keseluruhan Perilaku Agresif.....	61

DAFTAR GRAFIK

Tabel 4.1	Presentase Kategorisasi Regulasi Emosi.....	59
Tabel 4.2	Presentase Kategorisasi Cognitive Reappraisal dan Expressive. Suppression.....	60
Tabel 4.3	Presentase Kategorisasi Perilaku Agresif.....	62
Tabel 4.4	Presentase Kategorisasi Perilaku Agresif.....	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	83
Lampiran 2	87
Lampiran 3	89
Lampiran 4	99
Lampiran 5.....	102
Lampiran 6	106
Lampiran 7.....	107
Lampiran 8	108
Lampiran 9.....	111

BAB I

Pendahuluan

A. Latar Belakang Masalah

Fenomena menunjukkan terjadinya peningkatan perilaku agresif di kalangan siswa Sekolah Menengah Atas. LSM *Plan International* dan *International Center for Research on Women* (ICRW) melakukan sebuah riset yang dirilis awal Maret 2015 menunjukkan fakta terkait kekerasan anak di Sekolah Menengah Atas. Kekerasan anak di sekolah yang terjadi di Indonesia mendapat presentasi hingga 84%, lebih tinggi di kawasan Asia (Qodar, 2015).

Kenakalan remaja atau *juvenile delinquency* mengacu pada berbagai jenis perilaku yang dilakukan oleh remaja, dari perilaku yang tidak dapat diterima secara sosial hingga melanggar hukum, sehingga dikatakan sebagai perilaku antisosial (Santrock, 2006). Ini ditunjukkan dengan kasus yang baru baru ini terjadi di Pasar Rebo, Jakarta timur, Selasa 14 Februari 2017 terjadi tawuran antara 2 sekolah yaitu SMK Bunda Kandung dan SMK Adi Luhur. Para siswa tersebut tawuran menggunakan berbagai macam senjata

tajam. Seorang siswa dibacok menggunakan senjata tajam dan tergeletak di tengah-tengah jalan (Murti, 2017).

Reaksi-reaksi emosional yang masih labil dan belum terkendali pada masa remaja berdampak pada kehidupan pribadi maupun sosialnya. Pertengkaran dan perkelahian seringkali terjadi akibat dari ketidakstabilan emosinya. Apabila perilaku agresif ini tidak dapat dikendalikan, maka dapat memberikan pengaruh negatif pada remaja untuk kedepannya. Seperti contohnya tentang kasus Siswa di salah satu SMA di Jakarta berinisial AC dan PP, Keduanya meninggal diduga akibat mendapat perlakuan kekerasan yang dilakukan oleh seniornya setelah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pecinta alam di wilayah Tangkuban Perahu, Jawa Barat (Edward, 2014).

Agresif ialah segala bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti seseorang, baik secara fisik maupun psikis (Berkowitz, 1995). Selanjutnya perilaku agresif adalah segala bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti atau melukai orang lain baik secara verbal maupun non verbal (Krahe, 2005). Perilaku agresif adalah perilaku fisik atau lisan yang disengaja dengan maksud untuk menyakiti atau merugikan orang lain (Myres, 1996).

Berdasarkan penjelasan bisa dipahami bahwa perilaku agresif merupakan sebuah tindakan atau reaksi terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan dapat memberikan dampak merugikan atau merusak diri sendiri maupun orang lain. Perilaku agresif biasanya ditunjukkan dengan hal-hal yang bersifat fisik tetapi seringkali agresif ditunjukkan dalam bentuk kerugian secara psikologis seperti merasa diabaikan, merasa kecewa, dan sedih.

Hasil penelitian terhadap remaja Elliott menemukan bahwa remaja yang berusia 12- 17 tahun baik laki-laki maupun perempuan mengalami tindakan kekerasan (Tremblay, 2000). Hal ini menunjukkan bahwa pada tahap remaja tergolong rentan berperilaku agresif, terutama jika terdapat faktor resiko yang menyertainya. Remaja yang agresif cenderung bereaksi lebih cepat terhadap dorongan agresinya, kurang dapat melakukan refleksi diri, dan kurang dapat bertanggung jawab atas akibat perbuatannya (Currie, 2004).

Dengan demikian, apabila perilaku agresif yang terjadi di lingkungan sekolah tidak segera ditangani, bisa menyebabkan remaja cenderung mempunyai kebiasaan buruk. Semakin sering remaja ditunjukkan pada perilaku agresif, siswa semakin terbiasa dengan sikap tersebut., dan apabila remaja yang beradaptasi dengan perilaku agresif akan semakin tinggi, akan berkembang dalam persepsi remaja bahwa perbuatan agresif merupakan

perbuatan yang tidak berbahaya, apalagi jika keadaan ini diperkuat dengan perilaku sejumlah guru yang cenderung agresif pula ketika menghadapi murid-muridnya. Situasi demikian membentuk remaja untuk meniru dan berperilaku agresif pula, sehingga perilaku agresif remaja di sekolah dianggap biasa dan akan semakin meluas.

Penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor penyebab perilaku agresif siswa di SMP Kedung Asem Surabaya dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal dari siswa, mencakup frustrasi, bercanda berlebih, lingkungan sekolah, teman sebaya, konflik teman sebaya (tidak suka melihat orang lain berlagak sombong) sehingga memicu perilaku agresif (Firdaus, 2011). Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecenderungan perilaku agresif, yaitu semakin tinggi kepercayaan diri (*over confidence*), maka akan semakin tinggi kecenderungan untuk berperilaku agresif (Ernawati, 2012).

Penelitian dilakukan oleh Barret, Gross, Christensen dan Benvenuto mengungkapkan bahwa emosi negatif mempengaruhi seseorang dan bahwa kemampuan meregulasi emosi dapat mengurangi emosi-emosi negatif serta meningkatkan kemampuan untuk bertahan hidup, memvisualisasikan masa depan yang positif dan mempercepat pengambilan keputusan (Setyowati, 2010).

Berdasarkan teori dan hasil penelitian dapat dipahami bahwa emosi negatif dalam kondisi yang ekstrim dapat berkaitan dengan perilaku agresif dan antisosial, seperti kenakalan remaja, maka dari itu kemampuan mengelola atau meregulasi emosi dengan baik menjadi hal penting bagi remaja.

Hasil penelitian yang dilakukan Siddiqa tentang pencegahan dan penanganan perilaku agresif pada siswa menunjukkan bahwa regulasi emosi bermanfaat untuk membantu individu mengendalikan perilakunya, mengingat perilaku agresif merupakan masalah perilaku yang begitu kompleks. Penurunan perilaku agresif tersebut merupakan hasil dari pembiasaan, yaitu mengurangi kecenderungan spontan menjadi marah dan agresif dan meningkatkan kemampuan mengendalikan diri. (Sidqiyah, 2010)

Oleh karena itu remaja harus memiliki kemampuan untuk bisa mengontrol emosi mereka agar tetap efektif dan adaptif dalam menghadapi tekanan, dan kemampuan ini disebut regulasi emosi. Remaja akan terbantu dalam menghadapi masa-masa yang sulit apabila mempunyai kemampuan regulasi emosi yang baik. Hal ini diperkuat dengan bahwa memahami konsekuensi dari regulasi emosi sangat penting untuk jangka panjang dan memberikan pengaruh terhadap respon emosional dan kualitas interaksi sosial (Gross & John, 2003).

Regulasi emosi sebagai proses individu dalam menghadapi emosi yang muncul pada dirinya, bagaimana individu tersebut bisa merasakan, mengatur dan mengekspresikan emosi tersebut menjadi lebih efektif (Gross, 1998).

Regulasi emosi mempengaruhi proses ingatan dan pengambilan keputusan, regulasi emosi juga merupakan dasar pembentukan kepribadian dan memunculkan sumber penting dari perbedaan-perbedaan individual (Gross, 2002)

Regulasi emosi sebagai kemampuan merespon proses-proses ekstrinsik dan intrinsik untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi sampai mencapai suatu tujuan. Ini artinya, seseorang yang mampu mengelola emosinya secara efektif maka ia bisa menghadapi masalahnya dengan baik (Thompson, 2002)

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa regulasi emosi adalah suatu proses intrinsik dan ekstrinsik yang dapat mengontrol serta menyesuaikan emosi yang meliputi kemampuan mengatur perasaan, fisiologis cara berpikir, respon emosi (seperti ekspresi wajah, sikap tingkah laku dan nada suara) serta dapat merileksasikan setelah emosi yang dirasakan.

Penelitian yang dilakukan oleh Isen, Daubman dan Nowicki menyatakan bahwa emosi-emosi positif bisa memecahkan

masalah, sebaliknya emosi-emosi negatif justru menghambat masalah tersebut (Setyowati, 2010). Ini berarti jika seseorang mempunyai kemampuan regulasi emosi yang baik maka akan mampu memaksimalkan perasaan positif dan meminimalisir perasaan negatif sehingga dapat mengatasi permasalahan dengan baik. Apabila kemampuan regulasi emosinya rendah maka seseorang itu akan mengalami stress yang berkepanjangan.

Regulasi emosi berdampak pada kompetensi sosial yang dimiliki seseorang (Morris et al, 2007). Dinamika hubungan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan, bahwa regulasi emosi yang positif akan menuju kompetensi sosial yang positif yang ditunjukkan oleh perilaku prososial antara lain berupa kemauan untuk berbagi, bekerja sama serta berbagi kebahagiaan (*altruism*) (Berns, 2007).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan pengelolaan emosi dengan perilaku agresif siswa di SMP Negeri 23 Padang. Pada umumnya siswa memiliki kesulitan dalam mengontrol dirinya sendiri mereka cenderung cepat marah untuk meyakinkan orang-orang disekitarnya. Perilaku seperti ini sering terjadi karena adanya kecemasan terhadap dirinya sendiri sehingga muncul dalam reaksi yang tidak wajar. Dalam keadaan emosi, perilaku siswa telah dipengaruhi sedemikian rupa sehingga pada umumnya siswa kurang dapat menguasai dirinya lagi. (Triratnasari, 2014).

Regulasi emosi pada remaja menunjukkan hasil yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan kenakalan remaja (Faridh, 2008). Adapun penelitian lain menunjukkan hasil regulasi memiliki hubungan yang signifikan dengan motivasi berprestasi pada siswa SMK di samarinda (Wahyuni, 2013).

STM Bunda Kandung yang sekarang bernama SMK Bunda Kandung berdiri sejak tahun 1964. Pemilihan nama Bunda Kandung adalah sebagai simbol kasih sayang dan pendidikan. Pada 14 Maret 2017 berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Santi selaku guru BK menyebutkan jumlah siswa di SMK Bunda Kandung saat ini 640 siswa yang terbagi kelas 10,11 dan 12. SMK Bunda Kandung yang merupakan Sekolah Kejuruan mempunyai 2 jurusan yaitu listrik dan mesin. Hasil wawancara terungkap bahwa terdapat perilaku agresif seperti seperti memukul dan mencubit temannya, berkata kasar, menghina dan mengejek yang berujung dengan pertengkaran yang mengakibatkan luka luka diantara kedua belah pihak sampai yang baru baru ini terjadi tawuran yang menimbulkan korban jiwa R (15 thn) yang merupakan siswa SMK Bunda Kandung pada tanggal 14 february 2017. Perilaku agresif ini tidak hanya dilakukan siswa terhadap temannya saja, namun juga terhadap guru seperti melawan dan mencemooh guru ketika belajar. Hal ini mengakibatkan siswa yang berperilaku agresif dijauhi oleh teman-temannya dan membuat guruguru tidak senang

dengan siswa tersebut. Perilaku tersebut biasanya banyak dilakukan oleh kelas 10, mengingat saat ini kelas 11 sedang melaksanakan Praktek Kerja Lapangan (PKL). Hal ini diperkuat dengan pernyataan yang mengatakan bahwa remaja usia 15-18 tahun memiliki ciri ciri emosional salah satunya sering memberontak sebagai ekpresi dari perubahan dari masa kanak-kanak ke dewasa (Fatimah, 2008). Upaya yang sudah dilakukan oleh guru BK dalam mengatasi hal ini antara lain melakukan penyuluhan menyeluruh terhadap siswa, dan melakukan kerja sama dengan sekolah lain yang kerap menjadi sasaran tawuran agar kejadian ini tidak terulang kembali.

Bimbingan dan Konseling menjadi penting karena merupakan layanan bantuan agar siswa mampu mandiri, berkembang secara optimal dan upaya untuk sarana memfasilitasi perkembangan potensi siswa seperti memahami ciri-ciri kepribadiannya, dan tidak semua siswa dapat mengatasi permasalahannya sendiri. Ini juga didukung oleh tujuan BK yaitu salah satunya terpenuhinya tugas-tugas perkembangan siswa dalam setiap tahapan perkembangan mereka serta mewujudkan tugas-tugas perkembangan sehingga siswa dapat mengembangkan diri dan sikap kearah positif (Prayitno, 2004).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan diatas, dapat dilihat bahwa siswa belum matang dalam emosinya yang ditandai dengan

meledaknya emosi di hadapan orang lain, tidak dapat penilaian situasi kritis dan memiliki reaksi emosi yang tidak stabil, padahal Remaja akhir dalam perkembangannya diharapkan mampu mencapai kematangan emosional. Ciri-ciri kematangan emosional terjadi pada masa remaja akhir yaitu SMK karena berada usia 15-18 tahun. maka sudah seharusnya remaja akhir tersebut bisa mengendalikan emosinya dan tidak “meledakkan” emosinya secara berlebihan yang mengakibatkan timbulnya perilaku agresif. Sebaliknya matangnya emosi seseorang ditandai dengan tidak meledaknya emosi di hadapan orang lain, dapat penilaian situasi kritis dan memiliki reaksi emosi stabil (Hurlock E. B., 1980)

Individu dengan tingkat kematangan emosional tinggi mampu meredam dorongan agresi dan mengendalikan emosinya, pandai membaca perasaan orang lain, serta dapat memelihara hubungan baik dengan lingkungannya, sehingga apabila individu memiliki kematangan emosi yang baik, maka individu tersebut mampu mengendalikan perilaku agresinya (Rahayu C. , 2008).

Ada lima dasar kemampuan dalam kematangan emosional salah satu dari lima dasar yaitu mengelola emosi bertujuan agar emosi yang mengganggu tetap terkendali karena merupakan kunci dalam menangani perasaan agar terungkap dengan tepat. Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, mampu mengelola amarah dengan baik dan akibat-akibat

yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan. Penggunaan kemampuan pengelolaan emosi yang baik akan memberikan pengaruh terhadap kemampuan dalam tingkah laku siswa sesuai dengan situasi dan kondisi sehingga, perilaku yang ditampilkan bisa diterima oleh lingkungan sekitarnya. (Goleman, 1996)

Berdasarkan fenomena yang terjadi di atas, maka peneliti ingin mengetahui lebih lanjut mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku agresif siswa kelas X di SMK Bunda Kandung Jakarta.

B. Identifikas Masalah

Berdasarkan Uraian yang telah dipaparkan dalam latar belakang masalah, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran perilaku agresif yang dimiliki oleh siswa kelas X SMK Bunda Kandung?
2. Bagaimana kemampuan regulasi emosi siswa kelas X SMK Bunda Kandung?
3. Adakah hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku agresif peserta didik kelas X di SMK Bunda Kandung?

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih jelas dan terarah maka perlu adanya pembatasan masalah, masalah yang diteliti adalah “Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku agresif siswa kelas X di SMK Bunda Kandung Jakarta”

D. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang di atas penulis mengajukan rumusan masalah utama yaitu “Apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku agresif kelas X di SMK Bunda Kandung?”

E. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah sebagai upaya memperkaya khasanah keilmuan terutama yang berhubungan dengan antara kemampuan regulasi emosi dengan perilaku agresif dalam memberikan bimbingan dan konseling serta mengkaji masalah tentang dunia remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada remaja terkait perilaku agresif dan regulasi emosi dalam menghadapi tugas-tugas perkembangan yang mereka emban, sehingga remaja dapat menghindari perilaku yang tidak diinginkan

- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pihak-pihak terkait seperti orang tua dan guru BK sebagai upaya-upaya membantu remaja memiliki perilaku agresif dan regulasi emosi sehingga terhindar dari kenakalan remaja. Selain itu dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menangani kasus kenakalan remaja.
- c. Sebagai masukan bagi peneliti lain yang melakukan penelitian serupa di masa yang akan datang.

BAB II

Kerangka Teoritik, Kerangka Berpikir dan Hipotesis Penelitian

A. Deskripsi Teori

1. Perilaku Agresif

a. Pengertian Perilaku Agresif

Perilaku agresif adalah perilaku atau kecenderungan perilaku yang berniat untuk menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun psikologis untuk mengekspresikan perasaan negatifnya sehingga dapat mencapai tujuan yang diinginkan (Buss & Perry, 1992). Pengertian lainnya agresi adalah segala bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti seseorang, baik secara fisik maupun psikis (Berkowitz, 1995). Jenis perilaku yang tergolong perilaku agresif diantaranya berkelahi (fighting), mengata-ngatai (name calling), bullying, mempelonco (hazing),

mengancam (making threats) dan berbagai perilaku intimidasi lainnya. Moore dan Fine memandang perilaku agresif sebagai tingkah laku kekerasan secara fisik ataupun verbal terhadap individu atau objek-objek lain (Koswara, 1988).

Dapat dipahami bahwa perilaku agresif ialah tindakan yang disengaja yang mencakup kekerasan baik secara fisik maupun verbal oleh individu atau kelompok terhadap orang lain

b. Bentuk Perilaku Agresif

Agresivitas dirumuskan menjadi empat bentuk sebagai berikut (Buss & Perry, 1992):

1) *Physical Aggression* (Agresif Fisik) merupakan perilaku agresi yang dapat diobservasi (terlihat/overt), *physical Aggression* adalah kecenderungan individu untuk melakukan serangan secara fisik untuk mengekspresikan kemarahan atau agresi. Bentuk serangan fisik tersebut seperti memukul, mendorong, menendang, mencubit dan lain sebagainya.

2) *Verbal Aggression* (Agresif Verbal) merupakan perilaku agresi yang dapat diobservasi (terlihat/overt). *Verbal aggression*

adalah kecenderungan untuk menyerang orang lain atau memberikan stimulus yang merugikan dan menyakitkan kepada individu lain secara verbal, yakni melalui kata-kata atau penolakan. Bentuk serangan verbal seperti cacian, ancaman, megumpat atau penolakan.

- 3) *Anger* (Kemarahan) beberapa bentuk anger adalah perasaan marah, kesal, sebal dan bagaimana cara mengontrol hal tersebut. Termasuk didalamnya adalah *irritability* (sifat lekas marah) yaitu mengenai temperamental, kecenderungan untuk cepat marah, dan kesulitan untuk mengendalikan amarah.
- 4) *Hostility* (permusuhan), merupakan perilaku agresi yang *covert* (Tidak terlihat). *Hostility* terdiri dari dua bagian yaitu *resentment* (kemarahan, dendam, kebencian, kesebalan) seperti cemburu dan iri terhadap orang lain, dan *suspicion* seperti ketidakpercayaan, kekhawatiran, dan proyeksi dari rasa permusuhan orang lain. Faktor-faktor penyebab perilaku agresif yang dikemukakan para ahli, maka dapat disimpulkan jika faktor penyebab

perilaku agresif verbal adalah faktor biologis, faktor keluarga, faktor sekolah, lingkungan dan budaya.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Agresif

Menurut Davidoff menyebutkan beberapa factor penyebab perilaku agresif yaitu:

1) Faktor Amarah

Marah merupakan emosi yang memiliki ciri ciri aktivitas system saraf parasimpatik yang tinggi dan adanya perasaan tidak senang yang sangat kuat yang disebabkan adanya kesalahan, yang mungkin salah atau juga tidak. Pada saat marah, ada perasaan ingin menyerang, meninju, menghancurkan atau melempar sesuatu dan timbul pikiran yang kejam. Apabila hal hal tersebut disalurkan terjadiln perilaku agresif. Agresif adalah respon terhadap marah. Kekecewaan, sakit fisik, penghinaan atau ancaman sering memancing amarah dan akhirnya memancing agresi.

2) Faktor Biologis

Beberapa factor biologis yang mempengaruhi perilaku agresif, sebagai berikut:

- Gen berpengaruh pada pembentukan system neural otak yang mengatur perilaku agresif.
- System otak yang terlibat dalam agresi ternyata dapat memperkuat atau menghambat sirkuiti neural yang mengendalikan agresi.
- Kimia darah. Kimia darah (khususnya hormon seks yang sebagaimana ditentukan factor keturunan) juga dapat mempengaruhi perilaku agresif

3) Kesenjangan Generasi

Adanya perbedaan atau jurang pemisah (*gap*) antara generasi anak dan orang tuanya dapat terlihat dalam bentuk hubungan komunikasi yang semakin inimal dan sering tidak nyambung. Kegagalan komunikasi orang tua dan anak diyakini sebagai salah satu penyebab timbulnya perilaku agresi pada anak.

4) Lingkungan

- Kemiskinan, Seorang anak yang dibesarkan dalam lingkungan kemiskinan, perilaku agresifnya secara alami mengalami penguatan.
- Anoninitas, Kota besar seperti Jakarta, Bandung, Surabaya menyajikan berbagai suara, cahaya, dan bermacam informasi yang besarnya sangat luar biasa. Orang cenderung berusaha untuk beradaptasi dengan melakukan penyesuaian diri terhadap rangsangan yang berlebihan tersebut. Apabila seseorang merasa anonim (tidak mempunyai identitas diri) ia cenderung berperilaku semaunya sendiri karena ia merasa tidak lagi terikat dengan norma masyarakat dan kurang bersimpati kepada orang lain.

5) Suhu Udara yang Panas

Suhu suatu lingkungan yang tinggi memiliki dampak terhadap tingkah laku sosial berupa peningkatan agresivitas.

6) Peran belajar model kekerasan

Saat ini, anak-anak dan remaja banyak belajar menyaksikan adegan kekerasan melalui televisi dan games atau mainan yang bertema kekerasan. Acara-acara yang menampilkan adegan kekerasan hampir setiap saat dapat ditemui dalam tontonan yang disajikan di televisi. Tontonan tersebut akan berpengaruh terhadap perkembangan jiwa penontonnya.

7) Frustrasi

Frustrasi terjadi apabila seseorang terhalang oleh sesuatu hal dalam mencapai suatu tujuan, kebutuhan, keinginan, pengharapan, dan tindakan tertentu. Agresi merupakan salah satu cara merespon terhadap frustrasi. Remaja miskin yang nakal merupakan akibat dari frustrasi yang berkaitan dengan banyaknya waktu menganggur, keuangan yang kurang dan adanya kebutuhan yang harus segera terpenuhi, tetapi sulit untuk sekali tercapai. Akhirnya mereka menjadi sudah marah dan berperilaku agresif.

8) Proses Pendisiplinan yang Keliru

Pendidikan disiplin yang otoriter dengan penerapan yang keras, terutama dilakukan dengan memberikan hukuman fisik, dapat menimbulkan berbagai pengaruh yang buruk bagi remaja. Pendidikan disiplin seperti itu akan membuat remaja menjadi seorang penakut, tidak ramah dengan orang lain dan membenci orang yang memberi hukuman, kehilangan spontanitas serta inisiatif dan pada akhirnya melampiaskan kemarahan dalam bentuk agresi terhadap orang lain (Bambang, 2015).

2. Regulasi Emosi

a. Pengertian Emosi

Goleman mengatakan emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Periode kehidupan emosinya sangat menonjol yaitu pada masa remaja, karena itu banyak perbuatan atau tingkah laku yang kadang-kadang sulit untuk

dimengerti atau diterima dengan pikiran yang baik (Walgito, 2003)

Berdasarkan dari definisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa emosi adalah perasaan seseorang yang berkaitan dengan rasa marah, sedih, kecewa, gembira, takut, baik berkaitan dengan perasaan negative maupun positif. Perasaan tersebut akan membarikan pengaruh terhadap tingkah laku yang akan tampak.

b. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi sebagai suatu proses individu dalam mempengaruhi emosi yang dimilikinya, kapan individu merasakan dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut (Gross & John, 2003). Menurut Gottman dan Katz, regulasi emosi merujuk pada kemampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif atau negatif yang dirasakan, dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, dapat memusatkan perhatian kembali dan mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat

untuk mencapai suatu tujuan (Nita, 2014). Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa regulasi emosi ialah suatu proses intrinsik dan ekstrinsik yang dapat mengontrol serta menyesuaikan emosi yang muncul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan yang meliputi kemampuan mengatur perasaan, reaksi fisiologis, cara berpikir seseorang, dan respon emosi (ekspresi wajah, tingkah laku dan nada suara) serta dapat menenangkan diri setelah atas emosi yang dirasakan

c. Bentuk Bentuk Regulasi Emosi

Bentuk regulasi emosi terbagi atas (Gross & John, 2003):

1) *Cognitive Reappraisal (Antecedent-Focused)*

Regulasi emosi yang berfokus pada antecedent adalah suatu bentuk pengaturan emosi dengan melakukan perubahan kognitif terhadap situasi yang berpotensi mendatangkan emosi.

2) *Expressive Suppression (Respon Focused)*

Metode ini hanya efektif untuk menghambat respon emosi yang berlebihan, namun tidak membantu mengurangi yang dirasakan.

Individu yang sering menggunakan metode respon-focused membuat individu menjadi tidak jujur dengan dirinya sendiri.

d. Strategi Regulasi emosi

Regulasi emosi dapat diwakili oleh lima kelompok proses yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation* (Gross, 2014)

1) *Situation Selection*

Jenis regulasi emosi ini meliputi tindakan yang menentukan bagaimana seseorang akan mendapatkan situasi yang diharapkan, yang bisa menyebabkan emosi yang menyenangkan atau tidak menyenangkan, dengan kata lain strategi ini adalah tindakan mendekati atau menghindari orang atau situasi berdasarkan dampak emosional yang mungkin muncul. *Situation selection* ini bisa dilakukan oleh diri sendiri (intrinsik) atau oleh orang lain (ekstrinsik). Contoh *situation selection* adalah menghindari rekan kerja yang tidak sopan, atau orangtua memilihkan tempat potong rambut yang nyaman.

2) *Situation Modification*

Situation modification merupakan usaha yang secara langsung dilakukan untuk memodifikasi situasi agar efek emosinya teralihkan. Modifikasi ini misalnya dapat dilakukan oleh hadirnya individu lain misalnya teman, orangtua dan tindakan atau intervensi dari individu tersebut. Gross mengakui bahwa memang ada ketidakjelasan istilah “situasi” dalam hal ini. Terkadang, sulit dibedakan antara *situation selection* dan *situation modification*. Hal ini dapat terjadi karena usaha untuk memodifikasi situasi bisa dengan mudah memicu keberadaan sebuah situasi baru. Meskipun sebelumnya telah dijelaskan bahwa situasi bisa datang dari luar atau dari dalam, *Situation modification* yang dimaksud Gross berhubungan dengan proses modifikasi lingkungan eksternal dan fisik. Sedangkan usaha dalam memodifikasi pada lingkungan internal (contohnya kognisi) di digolongkan pada strategi *cognitive change*. *Situation modification* seperti yang dimaksud di sini

harus dilakukan dengan memodifikasi eksternal atau lingkungan fisik. Contohnya adalah seperti memberikan motivasi atau mengungkapkan keprihatinan pada teman yang sedang mengalami masalah. Ekspresi emosi dapat menjadi bentuk ekstrinsik yang kuat dari regulasi emosi dengan cara mengubah sifat dari situasi.

3) *Attentional Deployment*

Attentional deployment merupakan cara bagaimana individu mengarahkan perhatiannya di dalam sebuah situasi untuk mengatur emosinya. *Attentional deployment* bisa dianggap sebagai versi internal dari situation selection. Dua strategi perhatian yang utama dalam tipe ini adalah attentional deployment distraksi dan konsentrasi. Distraksi memfokuskan perhatian pada aspek berbeda dari sebuah situasi, atau memindahkan perhatian jauh dari sebuah situasi secara bersamaan, misalnya apabila seorang bayi mengalihkan pandangannya dari stimulus yang bisa menimbulkan emosi ke stimulus yang

kurang menimbulkan emosi. Distraksi juga bisa meliputi perubahan fokus internal, contohnya pada saat individu melibatkan pemikiran atau ingatan yang menyenangkan ketika menghadapi keadaan emosi yang tidak menyenangkan, atau saat seorang aktor berusaha untuk mengingat insiden yang melibatkan emosi untuk memerankan emosi tersebut secara meyakinkan dalam aktingnya. *Attentional deployment* konsentrasi menarik perhatian fitur-fitur emosi sebuah situasi. Apabila perhatian secara berulang diarahkan kepada perasaan kita dan konsekuensinya, maka hal ini dikenal dengan istilah perenungan. Gross menyatakan bahwa jika perhatian difokuskan pada ancaman-ancaman yang mungkin datang di masa yang akan datang, efeknya adalah meningkatnya keresahan ringan namun menurunkan kekuatan respon emosi negatif. *Attentional deployment* memiliki banyak bentuk, seperti distraksi yang melibatkan fisik misalnya menutupi mata atau telinga, mengarahkan kembali perhatian

internal misalnya melalui pengalihan perhatian atau konsentrasi, dan merespon kembali distraksi yang sebelumnya telah dilakukan orang lain. Apabila anak-anak lebih sadar akan penentu internal pengalaman emosi, kepercayaan mereka terhadap *attentional deployment* untuk mengatur emosi akan meningkat. *Attentional deployment* diperoleh sejak masa kanak-kanak. Saat duduk di bangku sekolah dasar, anak-anak sangat menyadari bahwa intensitas emosi mereka bisa berkurang, saat mereka tidak terlalu memikirkan situasi yang memicu emosi.

4) *Cognitive Change*

Cognitive change adalah perubahan cara seseorang dalam menilai situasi ketika berada dalam situasi yang bermasalah untuk mengubah signifikansi emosinya, baik dengan cara mengubah cara berpikir mengenai situasi tersebut atau mengenai kemampuan untuk mengatur tuntutan-tuntannya. Salah satu aplikasi umum dari *cognitive change* adalah menghubungkan masalah dengan ranah

sosial seperti membandingkan situasi yang dialami sekarang dengan situasi orang yang kurang mampu, dengan demikian dapat mengubah penilaian dan menurunkan emosi negatif. Salah satu bentuk *cognitive change* yang mendapatkan perhatian khusus adalah penilaian ulang atau reappraisal. Jenis *cognitive change* ini meliputi perubahan arti situasi yaitu dengan cara mengalihkan pengaruh emosinya. Bagi anak-anak, penilaian kognitif yang terkait dengan emosi sangat dipengaruhi oleh gambaran emosi mereka yang sedang berkembang, termasuk penyebab dan konsekuensi dari emosi-emosi ini. Perkembangan ini memiliki implikasi terhadap usaha anak-anak untuk mengatur emosi.

5) *Response Modulation*

Berbeda dengan proses regulasi emosi sebelumnya, *response modulation* terjadi di ujung proses bangkitnya emosi pada sistem emosi, yaitu setelah kecenderungan respon telah dimulai atau emosi sudah terjadi. Upaya *response modulation* dilakukan pada aspek

fisiologis, misalnya obat-obatan yang digunakan untuk mengobati respon fisiologis seperti ketegangan otot (*anxiolytics*) atau aktivitas berlebihan syaraf simpatis (beta blockers). Olahraga dan relaksasi juga bisa digunakan untuk mengurangi aspek fisiologis dan eksperiensial dari emosi negatif. Alkohol, rokok, narkoba, dan bahkan makanan juga bisa digunakan untuk memodifikasi pengalaman emosi.

3. Remaja

a. Definisi Remaja

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin *adolescere* (kata bendanya, *adolescencia* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Istilah *adolescence* seperti yang dipergunakan saat ini, mempunyai arti yang lebih luas mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Masa remaja adalah masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Masa ini akan ditandai dengan perubahan-perubahan baik fisik, seksual, emosional, religius, moral, sosial maupun intelektualnya (Hurlock E. B, 1973).

b. Karakteristik Perkembangan Emosi Remaja

Biehler membagi ciri ciri emosional remaja adalah sebagai berikut:

- 1) Sering memberontak sebagai ekspresi dari perubahan dari masa kanak-kanak ke dewasa. Dengan bertambahnya kebebasan, banyak remaja yang mengalami konflik dengan orangtuanya. Mereka mengharapkan perhatian simpati, nasihat orang tua atau guru.
- 2) Sering melamun untuk memikirkan masa depannya. Ada kalanya berperilaku kasar untuk menutupi kekurangannya dalam hal rasa percaya diri.
- 3) Ledakan-ledakan kemarahan sering terjadi sebagai akibat dari kombinasi ketegangan psikologis, ketidakstabilan biologis. (Fatimah, 2008)

Dapat dikatakan bahwa karakteristik perubahan emosi pada anak-anak berbeda jika dibandingkan dengan karakteristik perkembangan emosi remaja. Seharusnya usia ini lebih bisa untuk mengontrol dan mengendalikan emosinya, ia tidak lagi

meluapkan amarahnya dengan cara yang meledak-ledak tetapi lebih kepada menggerutu atau mengkritik orang yang menyebabkan amarahnya muncul. Namun yang terjadi justru sebaliknya remaja mempunyai ketidakstabilan emosi dan cenderung menampilkan perilaku agresif yang merugikan orang lain.

c. Faktor-Faktor Munculnya Emosi Pada Remaja

- 1) Memperlakukan remaja sebagai anak kecil yang menimbulkan harga diri mereka dilecehkan.
- 2) Dihalangi membina keakraban dengan lawan jenis.
- 3) Merasa diperlakukan secara tidak adil oleh orangtua
- 4) Merasa kebutuhan mereka tidak dipenuhi oleh orangtua, pada hal orang mampu untuk melakukannya.
- 5) Diperlakukan secara otoriter. (Hurlock E. B., 1980)

d. Masalah-Masalah Remaja

Masalah masalah pribadi, meliputi masalah khusus yang berhubungan dengan rumah (hubungan timbal balik dengan keluarga, disiplin),

sekolah (tingkatan hubungan dengan guru, kegiatan ekstrakurikuler), kondisi fisik (berat badan, wajah menarik, kelayakan seks), emosi (kemarahan meledak ledak, mengalami kemurungan) pekerjaan (pemilihan pekerjaan dan latihan) nilai (moral, kerja, seks)

Ambiguous dari remaja memberikan peningkatan perhatian terhadap pencapaian kepribadian. Menyebabkan salah pengertian atau penilaian dengan stereotype yang tidak menguntungkan. Kebenaran dan hal hal serta tanggung jawa lebh banyak ditentukan oleh orang tua (Hurlock E. B., 1973).

4. Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Agresif

Keberhasilan siswa tidak hanya ditandai dengan prestasi akademisnya saja, tetapi juga harus dilihat dari kemampuan dalam mengendalikan perilakunya baik di rumah maupun di lingkungan sekolah, salah satunya dengan mengendalikan emosinya khususnya dalam perilaku agresif.

Hasil penelitian terhadap remaja Elliott menemukan bahwa remaja yang berusia 12- 17 tahun

baik laki-laki maupun perempuan mengalami tindakan kekerasan (Tremblay, 2000). Hal ini menunjukkan bahwa pada tahap remaja tergolong rentan berperilaku agresif, terutama jika terdapat faktor resiko yang menyertainya. Remaja yang agresif cenderung bereaksi lebih cepat terhadap dorongan agresinya, kurang dapat melakukan refleksi diri, dan kurang dapat bertanggung jawab atas akibat perbuatannya (Currie, 2004).

Penelitian dilakukan oleh Barret, Gross, Christensen dan Benvenuto mengungkapkan bahwa emosi negatif mempengaruhi seseorang dan bahwa kemampuan meregulasi emosi dapat mengurangi emosi-emosi negatif serta meningkatkan kemampuan untuk bertahan hidup, memvisualisasikan masa depan yang positif dan mempercepat pengambilan keputusan (Setyowati, 2010).

Oleh karena itu remaja harus memiliki kemampuan untuk bisa mengontrol emosi mereka agar tetap efektif dan adaptif dalam menghadapi tekanan, dan kemampuan ini disebut regulasi emosi. Remaja akan terbantu dalam menghadapi masa-masa yang sulit apabila mempunyai kemampuan

regulasi emosi yang baik. Hal ini diperkuat dengan bahwa memahami konsekuensi dari regulasi emosi sangat penting untuk jangka panjang dan memberikan pengaruh terhadap respon emosional dan kualitas interaksi sosial (Gross & John, 2003).

Hasil penelitian yang dilakukan Siddiqa tentang pencegahan dan penanganan perilaku agresif pada siswa menunjukkan bahwa regulasi emosi bermanfaat untuk membantu individu mengendalikan perilakunya, mengingat perilaku agresif merupakan masalah perilaku yang begitu kompleks. Penurunan perilaku agresif tersebut merupakan hasil dari pembiasaan, yaitu mengurangi kecenderungan spontan menjadi marah dan agresif dan meningkatkan kemampuan mengendalikan diri. (Sidqiyah, 2010)

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Terdapat beberapa penelitian relevan yang serupa dengan penelitian yang akan dilakukan, yaitu hubungan regulasi emosi dengan perilaku agresif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa faktor-faktor penyebab perilaku agresif siswa di SMP Kedung Asem Surabaya bermacam-macam dan dipengaruhi oleh faktor internal dan factor eksternal dari siswa. Faktor tersebut diantaranya adalah

frustrasi, emosi, kebiasaan, bercanda, imitasi, faktor dari lingkungan sekolah, teman begaul dan keluarga, adanya konflik dengan teman, tidak suka melihat siswa lain berlagak sok atau sombong, sehingga menyebabkan siswa melakukan perilaku agresif (Firdaus, 2011). Selanjutnya penelitian lain menyimpulkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecenderungan perilaku agresif, yaitu semakin tinggi kepercayaan diri (*over confidence*), maka akan semakin tinggi kecenderungan untuk berperilaku agresif (Ernawati, 2012)

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Barret, Gross, Christensen dan Benvenuto menyatakan bahwa emosi negatif dapat mempengaruhi aktivitas seseorang dan bahwa kemampuan meregulasi emosi dapat mengurangi emosi-emosi negatif akibat pengalaman-pengalaman emosional serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi ketidakpastian hidup, memvisualisasikan masa depan yang positif dan mempercepat pengambilan keputusan (Setyowati, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Isen, Daubman dan Nowicki menyatakan bahwa emosi-emosi positif bisa memberikan pengaruh positif pada pemecahan masalah,

sementara emosi-emosi negatif malah menghambatnya (Setyowati, 2010). Itu artinya seseorang yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dengan baik akan mampu memaksimalkan perasaan positif dan meminimalisir perasaan negatif serta mampu mengatasi permasalahan yang dialami dengan baik. Sebaliknya, apabila kemampuan regulasi emosinya rendah maka individu yang bersangkutan akan mengalami stress yang berkelanjutan bahkan rentan mengalami stres lagi ketika dihadapkan dengan suatu tekanan. Individu yang terus menerus merasakan stres akan mengalami berbagai gangguan, seperti gangguan fisik, psikis maupun sosial.

Dinamika hubungan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan, bahwa regulasi emosi yang positif akan menuju kompetensi sosial yang positif yang ditunjukkan oleh perilaku prososial antara lain berupa kemauan untuk berbagi, bekerja sama serta berbagi kebahagiaan (*altruism*) (Berns, 2007). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan pengelolaan emosi dengan perilaku agresif peserta didik di SMP Negeri 23 Padang (Triratnasari, 2014).

Regulasi emosi pada remaja menunjukkan hasil yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan

kenakalan remaja (Faridh, 2008). Adapun penelitian dengan hasil regulasi memiliki hubungan yang signifikan dengan motivasi berprestasi pada siswa SMK di Samarinda (Wahyuni, 2013).

C. Kerangka Berpikir

Masa remaja disebut juga masa untuk menemukan identitas diri (*Self identity*). Usaha pencarian identitas pun, banyak dilakukan dengan menunjukkan perilaku coba-coba, perilaku imitasi atau identifikasi. Ketika remaja gagal menemukan identitas dirinya, dia akan mengalami krisis identitas atau (*identity confusion*) sehingga mungkin saja akan terbentuk system kepribadian yang bukan menggambarkan keadaan diri yang sebenarnya. Reaksi-reaksi dan ekspresi emosional yang masih labil dan belum terkendali pada masa remaja dapat berdampak pada kehidupan pribadinya, menjadi sering merasa tertekan dan menjadi orang yang berperilaku agresif. (Yudhawati & Haryanto, 2011)

Hal ini diperkuat dengan penelitian mengungkapkan faktor dari lingkungan sekolah, teman bergaul, adanya konflik dengan teman yang menyebabkan siswa melakukan perilaku agresif (Firdaus M. T., 2011). Perilaku agresif mengakibatkan tindakan dan reaksi terhadap peristiwa tidak

menyenangkan yang menyebabkan kerugian, baik untuk diri sendiri maupun untuk orang lain. Ekresi emosional yang masih labil dan belum terkendali akan berefek pada kehidupan pribadi maupun sosial. Remaja akhir dalam perkembangannya diharapkan mampu mencapai kematangan emosional. Ciri-ciri kematangan emosional terjadi pada masa remaja akhir yaitu SMK karena berada usia 15-18 tahun. maka sudah seharusnya remaja akhir tersebut bisa mengendalikan emosinya dan tidak “meledakkan” emosinya secara berlebihan yang mengakibatkan timbulnya perilaku agresif. Emosi negative dapat mempengaruhi aktivitas seseorang dan dengan adanya kemampuan meregulasi emosi dapat mengurangi emosi-emosi negative sehingga kedepannya dapat menghadapi masalah dengan positif dan mempercepat pengambilan keputusan (Setyowati, 2010). Itu artinya apabila remaja tersebut mempunyai kemampuan pengelolaan emosi yang baik, maka akan mengarahkan untuk dapat merealisasikan tingkah lakunya dengan baik dan diterima di lingkungannya. Ini juga diperkuat dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan hasil yang signifikan antara kemampuan pengelolaan emosi dengan perilaku agresif di SMPN 23 Padang (Triratnasari, 2014). Maka dari

itu perlu diadakan penelitian mengenai hubungan regulasi emosi dengan perilaku agresif dengan tujuan apabila ada hubungan antara regulasi emosi dan perilaku agresif diharapkan menjadi acuan bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam upaya penanganan yang tepat dan efektif agar siswa mampu mengembangkan diri secara optimal juga produktif di masa yang akan datang.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara atau dugaan sementara dalam penelitian, dimana jawaban atau dugaan sementara tersebut kebenarannya akan dibuktikan setelah penelitian selesai dilakukan. Berdasarkan kerangka berpikir dapat dirumuskan hipotesa sebagai berikut: Ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan perilaku agresif kelas X di SMK Bunda Kandung Jakarta. Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

$H_0 : \rho_{xy} = 0$: tidak ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan perilaku agresif

$H_1 : \rho_{xy} < 0$: Ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan perilaku agresif

BAB III

Metode Penelitian

A. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku agresif kelas X di SMK Bunda Kandung Jakarta

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat

Penelitian ini akan dilakukan di SMK Bunda Kandung yang terletak di jalan Palapa Raya, Pasar Minggu Jakarta Selatan yaitu di kelas X jurusan Teknik Mesin dan Teknik Listrik

2. Waktu

Penelitian akan dilakukan selama enam bulan, yang dimulai dari bulan Desember 2016 hingga Juli 2017. Waktu tujuh bulan tersebut di hitung dari mulai pengajuan judul, pemilihan subjek penelitian, permohonan izin penelitian, studi pendahuluan, sampai pada proses penelitian. Untuk proses penelitian sendiri,

waktu yang digunakan menggunakan jam mata pelajaran BK di ruang kelas X.

Tabel 3.1
Kegiatan Penelitian

No.	Bulan	Kegiatan
	Desember	Pengerjaan Bab 1
	Januari	Pengerjaan Bab 1
	Februari	Pengerjaan Bab 1
	Maret-April	Studi Pendahuluan, Pengerjaan Bab 1 2 3
	Mei	Seminar proposal dan perbaikan bab 1 2 3
	Juni	Pembuatan instrument
	Juli	Uji coba instrument
	Agustus	Sidang

C. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasi atau korelasional dengan pendekatan kuantitatif, metode korelasional adalah metode penelitian yang digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkah hubungan antara variabel-variabel penelitian (Arikunto, 2002). Pada penelitian ini

untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi (variabel X) dengan perilaku agresif (variabel Y) pada siswa kelas X di SMK Bunda Kandung

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2012)

Berdasarkan pengertian tersebut maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah Siswa kelas X SMK Bunda Kandung yang berjumlah 171

Berikut ini adalah distribusi jumlah siswa kelas X SMK Bunda Kandung

Tabel 3.2

Populasi Jumlah Siswa Kelas X SMK Bunda Kandung

No	Kelas	Jurusan	Jumlah
1	10	Listrik	85
2	10	Mesin	86

2. Sampel

Sampel ialah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2010). Pengertian lain sampel adalah suatu himpunan bagian dari populasi yang anggotanya disebut sebagai subjek sedangkan anggota populasi adalah elemen populasi (Suharso, 2009).

Teknik sampling dalam penelitian ini adalah

Cluster Sampling

Rumus sampel keseluruhan

$$N = \frac{N}{1 + N e^2}$$

Keterangan

N = Jumlah Keseluruhan Populasi

e^2 = Nilai batas toleransi

Perhitungan sampel keseluruhan

$$N = \frac{171}{1 + 171 (0,05)^2}$$

$$N = \frac{171}{2,71}$$

$$N = 64$$

E. Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi. Skala psikologi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala regulasi emosi dan perilaku agresif.

Skala regulasi emosi yang digunakan diadaptasi dari alat ukur Emotion Regulation Questionnaire dari Gross&John yang terdiri dari 10 item. Model perskalaan menggunakan likert yang terdiri dari 7 pilihan jawaban yaitu 1 (tidak setuju) sampai 7 (sangat setuju)

Untuk skala perilaku agresif diadaptasi dari alat ukur karya Buzz & Perry yang berjudul the Aggression Questionnaire, alat ukur ini terdiri dari 29 item. Model perskalaan menggunakan likert dan didalamnya menggunakan 5 pilihan jawaban sesuai dengan skala asli. Responden akan disilahkan untuk memilih respon SS (Sangat Sesuai) dengan skor 5, S (Sesuai) dengan skor 4, N (Netral) dengan skor 3, TS (Tidak Sesuai) dengan skor 2, dan STS (Sangat Tidak Sesuai) dengan skor 1.

Tabel 3.3

Tabel Penskoran Instrumen

Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
	5	4	3	2	1

Dalam pembuatan kuesioner menggunakan 2 variabel yaitu regulasi emosi dan perilaku agresif. Regulasi emosi akan mengacu pada teori Gross&John dan untuk perilaku agresif menggunakan Buss & Pery

1. Definisi Konseptual

a. Regulasi emosi

Regulasi emosi sebagai suatu proses individu dalam mempengaruhi emosi yang dimilikinya, kapan individu merasakan dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut

b. Perilaku agresif

Kecenderungan perilaku yang dilakukan remaja dengan sengaja bertujuan untuk melukai orang lain baik secara verbal maupun fisik.

2. Definisi Opersional

a. Regulasi Emosi

Gross (2014) regulasi emosi dimana skor yang diperoleh melalui skala yang dikembangkan terdiri

dari *Cognitive Reappraisal* (*situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change*) dan aspek *expressive suppression* (*response modulation*)

b. Perilaku Agresif

Agresivitas memiliki skor yang diperoleh melalui kuesioner yang dikembangkan oleh Buss & Perry, (1992) meliputi aspek *Physical Aggression* (Agresif Fisik), *Verbal Aggression* (Agresif Verbal), *Anger* (Kemarahan) dan *Hostility* (permusuhan)

3. Kisi Kisi Instrumen

Tabel 3.4

Kisi Kisi Instrumen

Variabel	Bentuk	Aspek	Indikator
Regulasi emosi	<i>Cognitive Reappraisal (Antecedent Focused)</i>	<i>Situation Selection</i>	Menentukan situasi yang diharapkan
			Menciptakan emosi yang menyenangkan/tidak menyenangkan
			Tindakan mendekati/menghindari dampak emosi yang mungkin muncul
		<i>Situation Modification</i>	Menciptakan/ memodifikasi situasi emosi teralihkan

<i>Attentional Deployment</i>	Memisahkan fokus situasi/stimulus yang menimbulkan emosi negative
<i>Cognitive change</i>	Cara berpikir dan menghadapi situasi melalui penyesuaian ulang terhadap situasi.
<i>Expressive Response Suppression (Respon Focused)</i>	Mengevaluasi dampak emosi yang dialami dan melakukan upaya untuk memodifikasi pengalaman emosi

Variabel	Aspek	Indikator
Agresif	<i>Physical Agression</i>	Memukul
		Menendang
		Mendorong
	<i>Verbal Agression</i>	Cacian
		Ancaman
		Mengumpat
	<i>Anger</i>	Kecenderungan cepat marah
		Kesulitan mengendalikan amarah
	<i>Hostility</i>	Cemburu berlebih terhadap orang lain
		Dendam
		Kekhawatiran
		Kurang percaya terhadap orang lain

4. Pengujian Persyaratan Instrumen

Skala Regulasi emosi yang digunakan adalah skala regulasi emosi yang diadaptasi dari alat ukur regulasi emosi karya Gross&John yang berjudul *Emotion Regulation Quistionnaire*. Alat ukur ini terdiri dari 10 item yang disusun dengan aspek *Cognitive Reappraisal (situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change)* sebanyak 6 butir dan aspek *expressive suppression (response modulation)* sebanyak 4 butir. Skala perilaku agresif yang digunakan adalah skala agresivitas yang diadaptasi dari alat ukur agresivitas karya Buzz & Perry yang berjudul *The Aggression Quistionnarre*, alat ukur ini terdiri dari 29 item yang disusun oleh pengarangnya dengan menggunakan aspek kemarahan (*anger*) 7 item, agresi verbal (*verbal Aggression*) 5 item, agresi fisik (*physical aggression*) 9 item dan sikap permusuhan (*hostility*) 8 tem.

Dalam proses adaptasi intrumen ini, Berikut merupakan langkah-langkah adapatasi instrument menurut hambleton (dalam Lin Gjersing, 2005 : 4-5)

- a) Menerjemahkan instrumen ke dalam bahasa baru

Ketika mengadaptasi instrument, kita harus mempertimbangkan secara tepat satu kata memiliki satu terjemahan yang tepat dalam bahasa lokal. Pada penelitian ini, ahli bahasa yang digunakan untuk menerjemahkan kuesioner dari Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia adalah Laila Alhikmah dengan skor toefl 560 yang merupakan alumni sastra inggris, Universitas Sumatera Utara.

b) Menerjemahkan kembali

Menerjemahkan kembali juga disarankan sebagai kualitas tambahan control cek. Menerjemahkan kembali mengacu guna menerjemahkan versi yang disintesis dan revisi instrument ke dalam bahasa sumber aslinya. Tujuannya ialah untuk mengevaluasi sejauh mana versi yang diterjemahkan mengacu pada item konten versi asli. Ahli bahasa yang digunakan untuk menerjemahkan kuesioner dari Bahasa Indonesia ke Bahasa Inggris adalah Arif Nurfadilah Andasari, lulus Universitas Negeri Jakarta jurusan Bahasa Inggris dengan skor toefl 566

c) Sintesis dalam versi terjemahan

Pada tahap ini, proses meringkas kedua versi dimulai. Meringkas versi instrument berarti bahwa peneliti

membandingkan terjemahan yang berbeda dan menilai mereka secara semantik, idiomatic, konseptual, linguistic, dan perbedaan kontekstual, proses penerjemahan instrument dari bahasa sumber ke dalam bahasa sasaran, peneliti harus memiliki minimal dua versi dari instrument yang diterjemahkan dengan satu-satunya tujuan menciptakan satu versi.

d) Evaluasi dari instrument yang telah disintesis oleh ahli

Setelah tahapan sintesis dari versi terjemahan telah selesai, peneliti harus mengandalkan bantuan dari komite baik evaluasi di bidang psikologi atau orang-orang dengan pengetahuan spesifik tentang instrument yang akan dinilai.

e) Validasi aspek adaptasi instrument

Proses adaptasi yang disebutkan sebelumnya bertujuan untuk menghasilkan instrument yang setara di budaya yang berbeda. langkah-langkah yang diperlukan selama validasi dari instrument yang beragam (Urbina, 2007). .

5. Uji Validitas

Data yang valid akan didapatkan dari instrumen yang valid. Untuk menguji validitas instrumen, peneliti menggunakan korelasi *Produk Momen Pearson* dengan

bantuan program IBM SPSS (Sugiyono, 2010). Koefisien korelasi item dapat dicari dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x) (\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan

r_{xy} : Koefisien korelasi antara variable X dan Variabel Y, dua variable yang dikorelasikan.

n : Banyaknya Pasangan data X dan Y (responden)

$\sum x$: Total Jumlah dari Variabel X

$\sum y$: Total Jumlah dari Variabel Y

$\sum x^2$: Kuadrat dari Total Jumlah Variabel X

$\sum y^2$: Kuadrat dari Total Jumlah Variabel Y

$\sum xy$: Hasil Perkalian dari Total Variabel X dan Variabel Y

Hasil dari hitung tiap butir item dikonsultasikan dengan r_{tabel} product moment dengan ketentuan sebagai berikut

Jika $r_{hitung} \geq r_{tabel}$, maka item valid

Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$, maka item tidak valid

Uji validitas regulasi emosi dilakukan pada 42 responden dengan perolehan hasil uji dari 10 butir pernyataan adalah 9 butir pernyataan valid dan 1 butir pernyataan yang tidak valid. Adapun butir yang dinyatakan tidak valid adalah poin ke 10

Uji validitas regulasi emosi dilakukan pada 42 responden dengan perolehan hasil uji dari 29 butir pernyataan adalah 9 butir pernyataan valid dan 1 butir pernyataan yang tidak valid. Adapun butir yang dinyatakan tidak valid adalah poin ke 1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 16, 23,24. Berdasarkan hasil uji validitas, terdapat sembilan butir pernyataan direvisi yaitu 1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 16, 23,24

6. Uji Reliabilitas

Arikunto menjelaskan bahwa suatu alat ukur dalam penelitian ilmiah selain valid, juga diandalkan reliabel. Reliabilitas merujuk pada suatu pengertian bahwa instrumen memiliki konsisten (ajeg, tepat, akurat) untuk mengukur yang seharusnya diukur dan dapat dipercaya (Wiyanto & Mustakim, 2012). Rumus untuk mengetahui reliabilitas adalah sebagai berikut

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan

- r_{11} : Reliabilitas soal
 k : Jumlah butir soal
 $\sum \sigma_b^2$: Jumlah varians butir
 σ_t^2 : Varians total

Kriteria pengujian reabilitas untuk mengambil keputusan pada sebuah item pernyataan pada sebuah item yang dianggap reliable dengan menggunakan interpretasi koefisien korelasi

Pengujian reliabilitas dalam instrument ini akan menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan bantuan aplikasi SPSS

Berdasarkan uji reliabilitas yang dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 17.0, setelah menghapus butir item yang tidak valid diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0.653 untuk kuesioner regulasi emosi dan sebesar 0.672 untuk kuesioner perilaku agresif dianggap reliable dengan kategori kuat.

Kriteria pengujian reabilitas untuk mengambil keputusan pada sebuah item pernyataan pada sebuah item yang dianggap reliabel dengan menggunakan interpretasi koefisien korelasi.

yang diperoleh dari besarnya nilai r . Adapun kategori reabilitas menurut (Sugiyono, 2016) adalah sebagai berikut :

Tabel 3. 5
Kategori Reliabilitas

Besarnya Nilai r	Kategori
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

F. Teknik Analisis Data

Teknis analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa inferensial dengan menggunakan statistik parameterik. Penggunaan statistik parameterik dikarenakan data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa data interval.

1. Analisis Deskriptif

Analisis data deskriptif adalah cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum Data yang didapat kemudian diubah menjadi data persentase, sehingga dapat memperjelas pembacaan data (Mangkuatmodjo, 1997). Untuk mengetahui persentase regulasi emosi dan

perilaku agresif digunakan teknik deskriptif persentase dengan rumus

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan

P : Persentase

f : Frekuensi

N: Jumlah Responden

2. Kategorisasi

Penyajian data hasil penelitian diawali dengan menentukan jumlah skor ideal tertinggi dan terendah. Cara untuk mengkalsifikasikan data yaitu dengan rumus sebagai berikut (Azwar, 2009)

Tabel 3.6
Rumus Kategorisasi

Rentang Skor	Kategori
$1 \sigma + \mu \leq X$	Tinggi
$\mu - 1 \sigma \leq X < \mu + 1 \sigma$	Sedang
$X < \mu - 1 \sigma$	Rendah

Keterangan:

X : Skor total tiap responden

μ : *Mean Teoritik*

$\frac{1}{2}$ (skor maksimal + skor minimal)

σ : Standar Deviasi
 $\frac{1}{6}$ (skor maksimal – skor minimal)

G. Hipotesis Statistik

Menggunakan hipotesis asosiatif, karena digunakan untuk mencari hubungan antar variabel dan merumuskan hubungan antara dua variabel yang akan diteliti (Sugiyono, 2010). Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

$H_0 : \rho_{xy} = 0$: tidak ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan perilaku agresif

$H_1 : \rho_{xy} < 0$: Ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan perilaku agresif

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Responden

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan perilaku agresif kelas X di SMK Bunda Kandung Jakarta. Subyek pada penelitian ini berjumlah 64 siswa baik dari jurusan mesin maupun listrik. Berikut ini adalah responden yang menjadi subjek dalam penelitian yang terbagi dalam 2 jurusan.

Tabel 4.1
Jumlah Sampel Siswa Kelas X di SMK Bunda Kandung Jakarta

No	Kelas	Jurusan	Jumlah
1.	X	Mesin	32
2.		Listrik	32
Jumlah Sampel			64

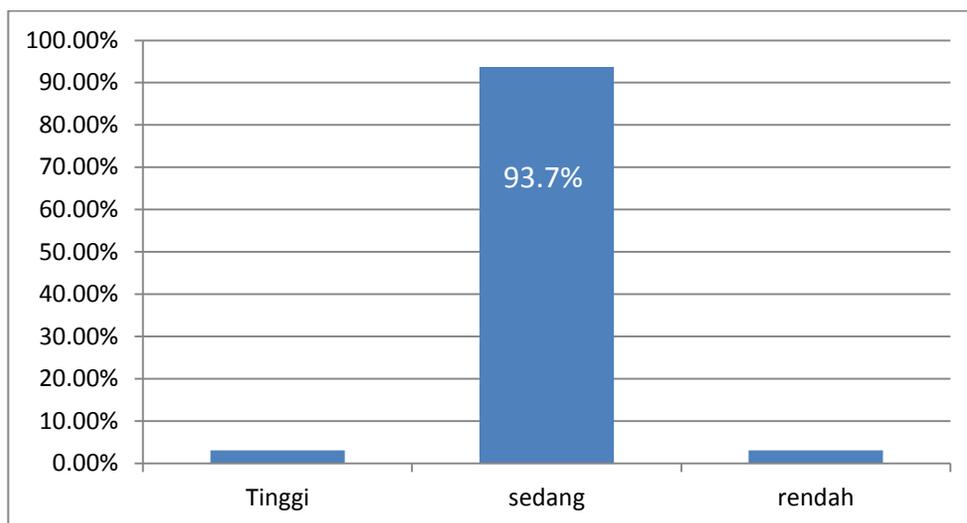
B. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Analisa Deskriptif Regulasi Emosi

Penelitian ini menggunakan kategorisasi berdasarkan model distribusi normal dan penggolongan subjek kedalam kedua kategori yaitu sebagai berikut

Tabel 4.2
Data Keseluruhan Regulasi Emosi Kelas X di SMK Bunda Kandung

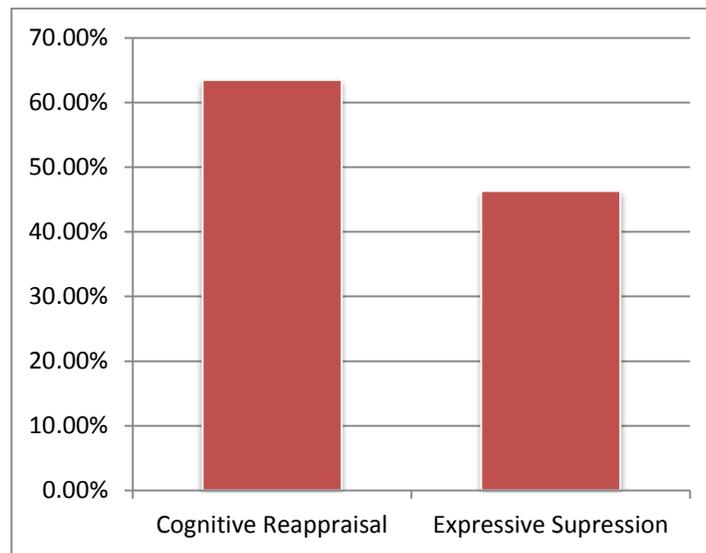
Kategori Kesesuaian	Interval	Jumlah Responde	Presentase
Tinggi	$50 > X$	2	3.125%
Sedang	30-50	60	93.7 %
Rendah	$X < 30$	2	3.125%



Grafik 4.1
Persentase Kategorisasi Regulasi Emosi

Berdasarkan hasil data yang diperoleh melalui penyebaran instrumen regulasi emosi yaitu *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)*, yang terdiri dari 10 butir pernyataan ke 64 responden. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh terdapat 3.125% ($n=2$) responden mempunyai tingkat regulasi emosi yang tinggi,

93.7 % (n=60) responden mempunyai tingkat regulasi emosi yang sedang, sementara 3.125% (n=2) responden mempunyai tingkat regulasi emosi yang rendah.



Grafik 4.2
Persentase Kategorisasi *Cognitive Reappraisal* dan
Expressive Supression

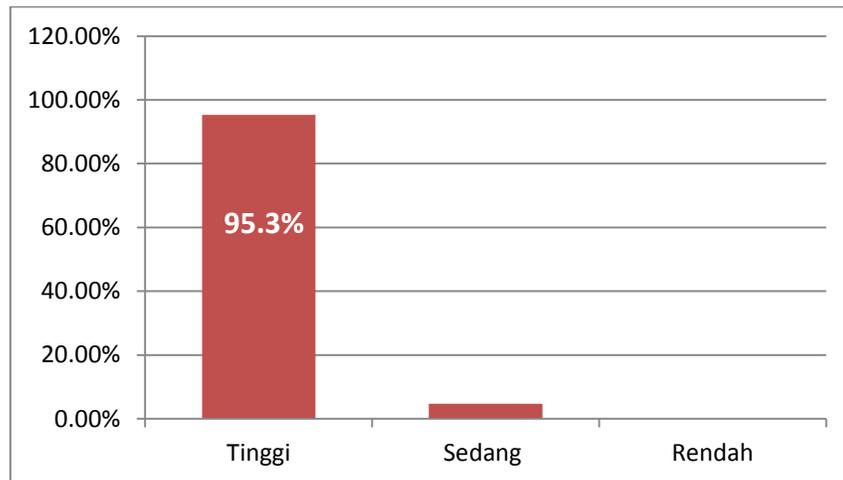
Berdasarkan tabel dan grafik di atas dapat diketahui bahwa siswa yang mempunyai *Cognitive Reappraisal* cukup mampu pengatur emosi dengan melakukan perubahan kognitif terhadap situasi yang berpotensi mendatangkan emosi, dan menentukan bagaimana tindakan saat siswa tersebut mendapatkan situasi yang diharapkan yang bisa menyebabkan emosi yang menyenangkan atau tidak. Sedangkan siswa yang

mempunyai *Expressive Supression* belum mampu menghambat respon emosi yang berlebihan karena seharusnya siswa tersebut mampu memampikan emosi yang positif walaupun kenyataannya sedang menghadapi situasi yang tidak menyenangkan

2. Analisa Deskriptif Perilaku Agresif

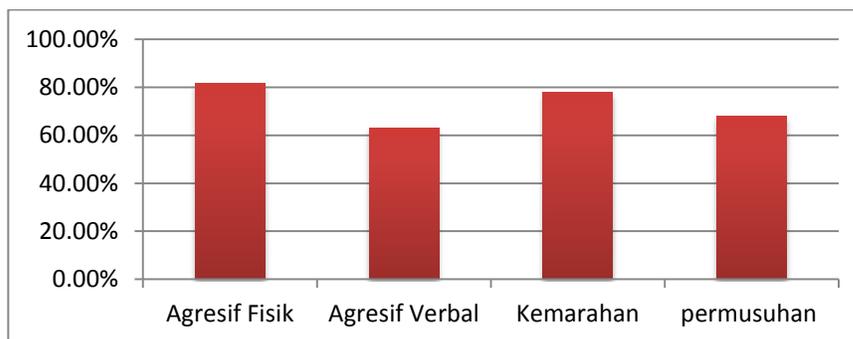
Tabel 4.3
Data Keseluruhan Perilaku Agresif Kelas X di SMK Bunda Kandung

Kategori Kesesuaian	Interval	Jumlah Responden	Presentase
Tinggi	$80 > X$	61	95.3%
Sedang	54-80	3	4.68%
Rendah	$X < 54$	0	0%



Grafik 4.3
Persentase Kategorisasi Perilaku Agresif

Berdasarkan hasil data yang diperoleh melalui penyebaran instrumen perilaku agresif yaitu *The Aggression Questionnaire (TAQ)*, yang terdiri dari 29 butir pernyataan ke 64 responden. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh terdapat 95.3% (n=61) responden mempunyai tingkat perilaku agresif yang tinggi, 4.68 % (n=3) responden mempunyai tingkat agresif yang sedang, Sementara 0% (n=0) responden mempunyai tingkat perilaku agresif yang rendah.



Grafik 4.4
Persentase Kategorisasi Perilaku Agresif

Maka dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa mempunyai perilaku agresif fisik dengan presentase 81.4%. Siswa dengan aspek agresif fisik kecenderungan untuk melakukan serangan secara fisik untuk mengekspresikan kemarahan atau agresi seperti memukul, mendorong, menendang dan lain sebagainya. Aspek terbesar kedua terdapat pada siswa yang mempunyai aspek kemarahan dengan presentase 78%. Siswa dengan aspek kemarahan cenderung untuk mempunyai perasaan marah, kesal, dan kesulitan untuk mengendalikan amarah. Aspek terbesar ketiga terdapat pada siswa yang mempunyai aspek permusuhan dengan presentase 67.8%. Siswa dengan aspek permusuhan cenderung untuk mempunyai perasaan cemburu, iri terhadap orang lain dan kebencian. Aspek terakhir terdapat pada siswa

yang mempunyai aspek agresif verbal dengan presentase 63.1%. siswa dengan aspek agresif verbal cenderung mempunyai tindakan seperti cacian, ancaman dan mengumpat.

3. Hasil Pengujian Hipotesis

Pada suatu pengujian, hipotesis nol (H_0) dianggap benar, kecuali ada indikasi yang menunjukkan bahwa hipotesis ini ditolak. Tertolaknya hipotesis nol berimplikasi kepada diterimanya hipotesis yang menjadi tandingannya, yaitu hipotesis satu (H_1). Nilai koefisien korelasi disimbolkan dengan R_{xy} .

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS versi 17.0, dapat diketahui koefisien korelasi regulasi emosi dengan perilaku agresif sebesar -0.269 dengan taraf signifikansi 0.031. Hipotesis yang diterima adalah hipotesis nol (H_0), yaitu adanya hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku agresif. Korelasi negatif regulasi emosi dengan perilaku agresif dianggap signifikan karena nilai sig.2 lebih kecil dari 0.05 ($0.031 < 0.05$). berarti semakin tinggi kemampuan regulasi emosi siswa maka semakin baik mengontrol perilaku agresif siswa.

Correlations

		AGRE	REGULASI
AGRE	Pearson Correlation	1	-.269 [*]
	Sig. (2-tailed)		.031
	N	64	64
REGULASI	Pearson Correlation	-.269 [*]	1
	Sig. (2-tailed)	.031	
	N	64	64

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

4. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku agresif kelas X SMK Bunda Kandung Jakarta. Berdasarkan hasil data yang diperoleh melalui penyebaran instrumen regulasi emosi yaitu *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)*, yang terdiri dari 10 butir pernyataan ke 64 responden. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh terdapat 3.125% (n=2) responden mempunyai tingkat regulasi emosi yang tinggi, 93.7 % (n=60) responden mempunyai tingkat regulasi emosi yang sedang, sementara 3.125% (n=2) responden mempunyai tingkat regulasi emosi yang rendah.

Cognitive Reappraisal dicirikan sebagai bentuk pengaturan emosi dengan melakukan perubahan kognitif terhadap situasi yang berpotensi mendatangkan emosi. (Gross & John, 2003). *Cognitive*

Reappraisal terbagi menjadi 4 aspek yaitu *Situation Selection* yaitu tindakan yang menentukan bagaimana seseorang akan mendapatkan situasi yang diharapkan, yang bisa menyebabkan emosi yang menyenangkan atau tidak menyenangkan. Lalu yang kedua ada *Situation Modification* yaitu membantu individu untuk membentuk situasi yang diinginkan untuk memodifikasi situasi agar efek emosinya teralihkan. Ketiga adalah *Deployment of Attention*, yaitu situasi dimana individu mengetahui pengaruhnya terhadap emosi, dan yang terakhir adalah *Change Of Cognitions* yaitu bagaimana individu dapat menilai situasi yang terjadi pada individu dengan mengubah emosi secara signifikan. Untuk bentuk *Expressive Supression* dicirikan sebagai metode untuk menghambat respon emosi yang berlebihan, namun tidak membantu mengurangi apa yang dirasakan. *Expressive Supression* terbagi dalam satu aspek yaitu *Modulation of Respon* yaitu terjadi di ujung proses bangkitnya emosi. Peserta didik dapat menyembunyikan perasaan yang sesungguhnya.

Secara umum gambaran kemampuan pengelolaan emosi siswa di SMK Bunda Kandung berada pada kategori sedang. Pada umumnya siswa memiliki kesulitan dalam meregulasi emosinya dan cenderung cepat marah dengan cara-cara yang kurang wajar untuk meyakinkan orang-orang disekitarnya. Kondisi ini menunjukkan

bahwa kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan regulasi emosi. Penjelasan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan pengelolaan emosi dengan perilaku agresif peserta didik di SMP Negeri 23 Padang (Triratnasari, 2014). Penelitian lain mengemukakan bahwa semakin tinggi regulasi emosi siswa maka semakin rendah kecenderungan kenakalan siswa, begitu pun sebaliknya semakin rendah regulasi emosi siswa maka semakin tinggi kecenderungan kenakalan siswa tersebut (Faridh, 2008). Menurut Gross, respon emosi dapat menentukan individu kearah yang benar dan salah. Faktor yang menjadikan seringnya terjadi pelanggaran melibatkan para siswa sekarang ini, merupakan bentuk emosi mereka yang melonjak tajam, emosi yang meledak-ledak, rasa ingin hidup bebas tanpa aturan dan banyak faktor lainnya. (Gross & John, 2003)

Oleh karena itu siswa harus memiliki kemampuan untuk bisa mengontrol emosi mereka agar tetap efektif dan adaptif dalam menghadapi tekanan, kemampuan ini disebut regulasi emosi. Siswa akan terbantu dalam menghadapi masa-masa yang sulit apabila mempunyai kemampuan regulasi emosi yang baik. Hal ini diperkuat dengan bahwa memahami konsekuensi dari regulasi emosi sangat penting untuk jangka panjang dan memberikan

pengaruh terhadap respon emosional dan kualitas interaksi sosial (Gross & John, 2003). Penelitian yang dilakukan oleh Kurniasih juga mengungkapkan kemampuan regulasi emosi membuat remaja mampu untuk menerima dan menghargai diri sendiri. (Kurniasih & Pratisti, 2013). Penelitian lain yang dilakukan Syahdat juga mengungkapkan bahwa regulasi emosi membantu seseorang untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif. Sehingga mempengaruhi emosi dan perilakunya, misalnya ketika seseorang mengubah pikirannya terhadap suatu stimulus negative, kemudian mengatur dan menurunkan emosi negatifnya maka perilaku yang muncul adalah bentuk perilaku yang konstruktif, bukan destruktif (Syahdat, 2013)

Pada perilaku agresif, berdasarkan hasil data yang diperoleh melalui penyebaran instrumen perilaku agresif yaitu *The Aggression Questionnaire (TAQ)*, yang terdiri dari 29 butir pernyataan ke 64 responden. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh terdapat 95.3% (n=61) responden mempunyai tingkat perilaku agresif yang tinggi, 4.68 % (n=3) responden mempunyai tingkat agresif yang sedang, Sementara 0% (n=0) responden mempunyai tingkat perilaku agresif yang rendah.

Aspek pertama yaitu agresif fisik menjelaskan tentang tindakan mengganggu, menyakiti diri sendiri dan orang lain dalam bentuk

fisik. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa memiliki keinginan untuk menyerang orang lain terutama jika menggunakan ancaman untuk mendapatkan apa yang diinginkan, terkadang subjek berkelahi untuk membalaskan seperti memukul menendang, berkelahi meninju dan lain sebagainya, ini ditunjukkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rony Agung yang mengatakan bahwa agresif fisik muncul karena adanya perasaan negatif pada diri subjek, adanya perasaan terhina dengan perlakuan orang lain sehingga mengakibatkan adanya perasaan ingin menyakiti orang lain (Wahyudi, 2013). Penelitian lain juga menunjukkan dikalangan remaja sering kali perilaku agresif fisik terjadi karena perlakuan kasar antar remaja sehingga perkelahian antara remaja pun tidak dapat dihindarkan. (Hafiz, Yusri, & Asmidir, 2013). Ini diperkuat dengan pernyataan Buss & Perry yang mengatakan bahwa perilaku atau kecenderungan perilaku yang berniat untuk menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun psikologis untuk mengekspresikan perasaan negatifnya sehingga dapat mencapai tujuan yang diinginkan (Buss & Perry, 1992). Ketika proses penelitian (tertanggal 18 Juli) masih ada kasus tawuran yang terjadi antara SMK Bunda Kandung dengan sekolah lain yang menimbulkan luka luka.

Aspek kedua yaitu aspek agresif verbal. Agresif verbal ini bertindak menyakiti dan mengganggu dalam bentuk verbal. Siswa biasanya menyakiti melalui bentuk verbal atau kata-kata menfitnah, mengularkan kata-kata kasar, dan beradu argument jika tidak setuju dengan pendapat orang lain. Menurut wawancara yang dilakukan dengan guru BK, biasanya siswa melakukan agresif verbal karena diawali dengan menyebarkan rumor rumor yang menyakiti pihak tertentu.

Aspek yang ketiga adalah aspek kemarahan. Aspek ini ditandai dengan perasaan marah, kesal maupun sebal. Hal ini mengindikasikan siswa mengalami masalah dengan mengontrol amarah. Ini sejalan dengan pernyataan Biehler membagi ciri ciri emosional remaja, salah satunya ledakan-ledakan kemarahan sering terjadi sebagai akibat dari kombinasi ketegangan psikologis, ketidakstabilan biologis (Fatmawati, 2008)

Aspek yang terakhir yaitu aspek permusuhan. Aspek ini ditandai dengan perasaan kebencian seperti cemburu, iri, dan ketidakpercayaan terhadap seseorang.

Dalam lingkup sekolah, perilaku agresif masih belum bisa dihindarkan. Padahal sekolah merupakan agen sosialisasi penting dalam mentransfer kebudayaan dan mengadakan kumpulan sosial (Idi, 2011). Sekolah seharusnya memberikan budaya positif kepada

siswa dan suasana yang kondusif. Perilaku agresif di kalangan siswa secara tidak langsung memunculkan kegiatan negative seperti tawuran, berkelahi yang merupakan kegiatan yang tidak mendukung pada peningkatan kualitas pendidikan.

Apabila peluapan perilaku agresif ini tidak segera diredam bisa menimbulkan perilaku-perilaku yang tidak semestinya bahkan bisa sampai membahayakan diri dan orang lain. Perlunya regulasi emosi pada siswa guna mentransformasikan emosi dan menghindari adanya perilaku agresif.

Lazarus mengatakan bahwa regulasi emosi merupakan pengontrolan perilaku baik yang tampak kaitannya dengan emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah (Nurhera, 2012). Pengekspresian yang tepat menurut Reivich dan Statte merupakan salah satu kemampuan individu yang mampu bersikap tenang meskipun dengan berbagai tekanan.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Penelitian ini hanya dilakukan di kelas X SMK Bunda Kandung, sehingga penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan pada siswa kelas XI dan XII
2. Penelitian ini menggunakan 3 kategorisasi yaitu tinggi, sedang dan rendah sehingga presentase terbanyak ada di kategorisasi sedang, sehingga sulit untuk menginterpretasikan.
3. Peneliti kurang mengidentifikasi secara rinci permasalahan yang terkait dengan regulasi emosi dan perilaku agresif
4. Peneliti hanya mencari hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku agresif dan tidak ada tindakan selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai regulasi emosi dengan perilaku agresif, penelitian ini menghasilkan beberapa kesimpulan yaitu :

1. Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku agresif pada siswa kelas X di SMK Bunda Kandung Jakarta
2. Berdasarkan hasil analisis regulasi emosi yang diperoleh terdapat 3.125% (n=2) responden mempunyai tingkat regulasi emosi yang tinggi, 93.7 % (n=60) responden mempunyai tingkat regulasi emosi yang sedang, sementara 3.125% (n=2) responden mempunyai tingkat regulasi emosi yang rendah.
3. Berdasarkan dimensi regulasi emosi ditemukan sebanyak 45 siswa memiliki *Cognitive Reappraisal* dengan persentase sebanyak 63.5%. Siswa yang mempunyai *Cognitive Reappraisal* cukup mampu mengatur emosi dengan melakukan perubahan kognitif terhadap situasi yang berpotensi mendatangkan emosi, menentukan bagaimana tindakan saat siswa tersebut

mendapatkan situasi yang diharapkan yang bisa menyebabkan emosi yang menyenangkan atau tidak.

4. Berdasarkan dimensi regulasi emosi ditemukan siswa yang memiliki *Expressive Suppression* dengan persentase 46.3%. Bisa dilihat bahwa siswa yang mempunyai *Expressive Suppression* rendah belum mampu menghambat respon emosi yang berlebihan
5. Berdasarkan hasil analisis deskriptif perilaku agresif fisik diperoleh 81.4%, agresif verbal 63.1%, kemarahan 78% dan permusuhan 67.8%.
6. Berdasarkan dimensi perilaku agresif ditemukan keempat dimensi perilaku agresif, yaitu agresif fisik, agresif verbal, kemarahan dan permusuhan pada siswa kelas X SMK Bunda Kandung berada pada kategori tinggi

B. Implikasi

Berdasarkan hasil data yang diperoleh melalui penyebaran instrumen regulasi emosi yaitu *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)*, siswa yang mempunyai *Cognitive Reappraisal* cukup mampu pengatur emosi dengan melakukan perubahan kognitif terhadap situasi yang berpotensi mendatangkan emosi, menentukan bagaimana tindakan saat siswa tersebut mendapatkan situasi yang diharapkan yang bisa menyebabkan emosi yang menyenangkan atau tidak.

Sebaliknya, *Expressive Supression* mempunyai tingkat rendah sebanyak 50 siswa dengan presentasi 78.1%. Bisa dilihat bahwa siswa yang mempunyai *Expressive Supression* rendah belum mampu menghambat respon emosi yang berlebihan karena seharusnya siswa tersebut mampu memampikan emosi yang positif walaupun kenyataannya sedang menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Agar dampak dari ketidakmampuan dalam pengelolaan emosi tidak merugikan dirinya sendiri dan merugikan orang lain, guru BK diharapkan dapat memberikan arahan dan bimbingan kepada siswa melalui pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling.

Hasil penelitian perilaku agresif yaitu *The Aggression Questionnaire (TAQ)*, menunjukkan bahwa siswa masih cenderung memiliki tingkat agreisf kategori tinggi. Apabila ini masih terus berlanjut Untuk mengurangi atau mencegah maka hal hal yang perlu dilakukan salah satunya dengan mengimplementasikan layanan bimbingan dan konseling seperti layanan informasi dengan memberikan materi tentang sikap positif dan negatif dan kiat sukses berteman tanpa konflik, dan layanan penguasaan konten seperti materi usaa yang bisa dilakukan siswa untuk mengurangi dan menghindari perilaku agresif serta apa saja dampak yang bisa terjadi seandainya siswa terus berperilaku agresif. Guru BK diharapkan mampu membantu siswa berkembang secara optimal, seperti yang dikatakan Natawidjaya

“Bimbingan dan konseling sebagai proses pemberian bantuan terhadap individu secara berkesinambungan supaya individu tersebut dapat memahami, mengarahkan, bertindak secara wajar sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat”.

C. Saran

Beberapa saran yang dapat menjadi pertimbangan berdasarkan hasil penelitian adalah sebagai berikut :

a. Guru BK

Berdasarkan hasil analisis data, guru BK diharapkan dapat mengembangkan dan memberikan arahan kepada siswa karena masih terdapat siswa yang memiliki perilaku agresif tinggi dan kemampuan regulasi emosi yang rendah. Guru BK dapat memberikan bimbingan melalui layanan bimbingan kelompok maupun konseling individual seperti pengguna *REBT (Rational Emotive Behaviour Therapy)* untuk regulasi emosi, *anger management, modeling, role play*, dan pegondisan operan untuk menurunkan perilaku agresif. Penggunaan teknik ini memungkinkan siswa mendapatkan layanan langsung tatap muka secara perorangan dengan guru BK.

b. Sekolah

Sekolah diharapkan bisa memberikan fasilitas dalam menunjang meningkatkan regulasi emosi maupun menurunkan perilaku agresif seperti menyelenggarakan psikoedukasi.

c. Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan bisa mengembangkan intervensi dalam mengembangkan keterampilan serta meningkatkan regulasi emosi sehingga dapat meminimalisir perilaku agresif di kalangan siswa.

Daftar Pustaka

- Abu, A. H. (2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Agus, A. R. (2014). *Psikologi sosial: integrasi pengetahuan dan pengetahuan empirik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Alamsyah, N. (2014). Komunikasi Antar Pribadi Guru Bimbingan Penyuluhan dengan Siswa Dalam Mengurai Tingkat Kenakalan Remaja di SMK Bunda Kandung Jakarta. *Skripsi*.
- Arikunto, S. (2007). *Manajemen penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2009). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bambang, S. A. (2015). *Psikologi Sosial*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Berkowitz, L. (1995). *Agresi 1, Sebab dan akibatnya*. Jakarta: Pustaka Binaman Pressindo.
- Buss, A., & Perry, M. (1992). Personality processes and individual differences. *journal of personality and social psychology*, 63, 452-459.
- Byrne, D. B., & Baron, R. A. (1994). *Social Psychology*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Citra, P. (2008). *Antropologi*. Jakarta: Grasindo.
- Corey, G. (1988). *Teori Praktek Dan Konseling*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Currie, M. (2004). Doing anger differently: A group percussion therapy for angry . *nternational Journal of Group Psychotherapy*, 262.
- Dariyo, A. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

- Depdiknas. (2003). Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. p. 3.
- Dill, K. E., & Dill, J. C. (1998). Video Game Violencen: A Review of the Emprical Literature. *Agression and Violent Behavior*, 407-428.
- Edward, P. (2014, Agustus 28). *Polisi Panggil Lagi Tersangka Penganiayaan Siswa SMA 3 Jakarta*. Retrieved from Liputan6.com: <http://news.liputan6.com/read/2097514/polisi-panggil-lagi-tersangka-penganiayaan-siswa-sma-3-jakarta>
- Ernawati, S. (2012). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecenderungan Perilaku Agresif Pada Siswa SMU N 1 Rembang. *Talenta Psikologi*, 134.
- Faridh, R. (2008). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecendrungan Kenakalan Remaja.
- Fatimah, E. (2008). *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Firdaus, M. T. (2011). Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Agresif Pada Siswa di SMP Kelurahan Kedung Asem Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 1, 68-76.
- Gerungan, W. A. (2009). *Psikologi Sosial*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelegence, Kecerdasan Emosi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative. *Review of General Psychology* , 271.
- Gross, J. (2002). Emotion Regulations: Affective, cognitive and social consequences. *psychophysiology*, 281.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulaiton*. New York: The GuilFord Press.

- Gross, J. J., & John, P. O. (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.
- Hurlock, E. B. (1973). *Adolescent development*. New York: McGraw-Hil.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan; Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi Perkembanga Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Kelima, Ed.) Jakarta: Erlangga.
- Koeswara, E. (1991). *Teori-Teori Kepribadian*. Bandung: ERESKO.
- Kostiuk, L. d. (2002). Understanding Of Emotions and Emotion Regulation In Adolescent Females With Conduct Problem. *The Qualitative report*.
- Koswara, E. (1988). *Agresi Manusia*. Bandung: PT. Eresco.
- Ma'aruf, H. (2015). *Perilaku Agresif Relasi Siswa di Sekolah*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Millon, T., & Lerner, M. J. (2003). Personality and Social Psychology. In v. 5. dynamic, *Handbook of psychology*. Canada: Wiley.
- Munthie, R. U. (2013, November 19). Perbedaan forgiveness ditinjau dari tipe kepribadian remaja yang orangtuanya bercerai. *Skripsi*. Medan, Sumatera Utara, Indonesia: Universitas Medan Area.
- Murti, A. S. (2017, February 24). *Tawuran Antar Pelajar, Satu Siswa Dibacok Hingga Tewas*. Retrieved from Sindonews.com: <https://metro.sindonews.com/read/1182955/170/tawuran-antar-pelajar-satu-siswa-dibacok-hingga-tewas-1487922223>
- Muslimah, A., & Nurhalimah. (2012). Agresifitas ditinjau dari locus of control internal pada siswa SMK Negeri 1 Bekasi dan siswa SMK Patriot 1 Bekasi. 5 (2), 35.
- Myers, D. (2002). *Social Psychology*. New York: McGraw Hill .
- Nisfiannoor, M. K. (2004). Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja. *Jurnal psikologi*, 2, 169.

- Nita, A. (2014). Rational Behaviour Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja Korban Kekerasan Seksual. *Tesis: Psikologi Profesi Kekhususan Klinis Anak Universitas Sumatera Utara*, 22.
- Prayitno. (1995). *Layanan bimbingan dan konseling kelompok (dasar dan profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Prayitno. (2004). *Pedoman Khusus Bimbingan dan Konseling, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Depdiknas.
- Prayitno, & Amti, E. (2009). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Bandung: Rineka Cipta.
- Qodar, N. (2015, March 15). *Survei ICRW: 84% Anak Indonesia Alami Kekerasan di Sekolah*. Retrieved from Liputan6.com: <http://news.liputan6.com/read/2191106/survei-icrw-84-anak-indonesia-alami-kekerasan-di-sekolah>
- Rahayu, C. (2008). *Hubungan Antara Kematangan Emosi dan Konformitas dengan Perilaku Agresif pada Suporter Sepak Bola*. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah.
- Rahayu, Nike, Taufik, & Nurfarhanah., &. (2013). Hubungan antara intimasi dalam keluarga dengan tingkah laku agresif pada siswa. *2 (1)*, 197.
- Rahmadiani, A. W. (2008). Perilaku agresif ditinjau dari jenis tontonan film pada siswa SMAN 70 Jakarta Selatan. *6(2)*, 58.
- Rahmat, D. (2014). *Bimbingan Konseling : Kesehatan Mental Di Sekolah*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Riadi, E. (2014). *Metode Statistika Parametrik dan Non Parametrik*. Tangerang: Pustaka Mandiri.
- Saifuddin, A. (2007). *Statistik dasar*. Bogor: Grasindo.
- Santoso, S. (2010). *Statistika Multivariat*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Santrock, J. (2006). *Life –Span Development*. Jakarta: Erlangga.

- Setyowati, R. (2010). Keefektifan Pelatihan Keterampilan Regulasi Emosi Terhadap Penurunan Stres pada Ibu yang Memiliki Anak Attention Deficit dan Hyperactive Disorder. *skripsi; Universitas Sebelas Maret*, 6.
- Sidqiyah, L. (2010). Pencegahan dan penanganan perilaku agresif melalui pengelolaan amarah. *Jurnal Psikologi*, 50-64.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Tremblay, R. (2000). The development of aggressive behavior. *International Journal of Behavioral Development*, , 129-141.
- Tridayaksini, & Hudaniah. (2003). *Psikologi sosial*. Malang: UMM Press.
- Triratnasari, I. (2014). Hubungan Antara Kemampuan Pengelolaan Emosi dengan Perilaku Agresif Peserta Didik. *Artikel E Jurnal*, 8.
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Motivasi Belajar Pada Siswa SMK 1 Samarinda. *Jurnal Psikologi*, 88.

EMOTION REGULATION QUESTIONNAIRE (ERQ)

Reference:

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, 348-362.

Description of Measure:

A 10-item scale designed to measure respondents' tendency to regulate their emotions in two ways: (1) Cognitive Reappraisal and (2) Expressive Suppression. Respondents answer each item on a 7-point Likert-type scale ranging from 1 (strongly disagree) to 7 (strongly agree).

Note: the authors request that researchers do not change the order of the items.

Emotion theories commonly postulate that emotions impose coherence across multiple response systems. However, empirical support for this coherence postulate is surprisingly limited. In the present study, the authors (a) examined the within-individual associations among experiential, facial behavioral, and peripheral physiological responses during emotional responding and (b) assessed whether emotion intensity moderates these associations. Experiential, behavioral, and physiological responses were measured second-by-second during a film that induced amusement and sadness. Results indicate that experience and behavior were highly associated but that physiological responses were only modestly associated with experience and behavior. Intensity of amusement experience was associated with greater coherence between behavior and physiological responding; intensity of sadness experience was not. These findings provide new evidence about response system coherence in emotions.

Scale (take directly from <http://psychology.stanford.edu/~psyphy/resources.html>):

Instructions and Items:

We would like to ask you some questions about your emotional life, in particular, how you control (that is, regulate and manage) your emotions. The questions below involve two distinct aspects of your emotional life. One is your emotional experience, or what you feel like inside. The other is your emotional expression, or how you show your emotions in the way you talk, gesture, or behave. Although some of the following questions may seem similar to one another, they differ in important ways. For each item, please answer using the following scale:

1	2	3	4	5	6	7
strongly disagree			neutral			strongly agree

1. ____ When I want to feel more *positive* emotion (such as joy or amusement), I *change what I'm thinking about*.

2. ____ I keep my emotions to myself.

3. ____ When I want to feel less *negative* emotion (such as sadness or anger), I *change what I'm thinking about*.

4. ____ When I am feeling *positive* emotions, I am careful not to express them.

5. ____ When I'm faced with a stressful situation, I make myself *think about it* in a way that helps me stay calm.

6. ____ I control my emotions by *not expressing them*.

7. ____ When I want to feel more *positive* emotion, I *change the way I'm thinking* about the situation.

8. ____ I control my emotions by *changing the way I think* about the situation I'm in.

9. ____ When I am feeling *negative* emotions, I make sure not to express them.

10. ____ When I want to feel less *negative* emotion, I *change the way I'm thinking* about the situation.

Scoring:

Items 1, 3, 5, 7, 8, 10 make up the Cognitive Reappraisal facet. Items 2, 4, 6, 9 make up the Expressive Suppression facet.

Scoring is kept continuous.

- | | |
|--|---|
| | <ol style="list-style-type: none">5. I know that “friends” talk about me behind my back6. I am suspicious of overly friendly strangers7. I sometimes feel that people are laughing at me behind my back8. When people are especially nice, I wonder what they want |
|--|---|

SKALA REGULASI EMOSI DAN PERILAKU AGRESIF

Dalam rangka memenuhi persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan sarjana di program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta, maka Saya bermaksud untuk mengadakan penelitian dengan judul **“Hubungan Regulasi Emosi dengan Perilaku Agresif Kelas X di SMK Bunda Kandung Jakarta”** untuk itu Saya membutuhkan sejumlah data yang hanya dapat Saya peroleh melalui kesediaan anda untuk berpartisipasi mengisi kuesioner ini.

Kuesioner ini terdiri dari beberapa pernyataan. Saya mengharapkan kesediaan Anda untuk dapat mengisinya sesuai dengan diri Anda, **sebab dalam kuesioner ini tidak ada jawaban yang benar ataupun salah. Semua jawaban Anda akan dijaga kerahasiannya dan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian ini saja.**

Bantuan Anda dalam menjawab pernyataan-pernyataan pada kuesioner ini merupakan bantuan yang amat besar bagi keberhasilan penelitian ini. Untuk itu Saya mengucapkan banyak terima kasih.

Hormat Saya,

Dwi Yuli Putri

Identitas Diri

Nama (Inisial) :
 Usia :
 Jenis Kelamin :
 Kelas&Jurusan :

Petunjuk pengisian

Dibawah ini ada 10&29 pernyataan, Anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan tersebut sesuai dengan diri Anda, dengan cara memberi tanda silang (X) pada salah satu pilihan jawaban Anda

Contoh:

No	Item		Pilihan Jawaban								
			1	2	3	4	5	6	7		
1	Ketika saya ingin merasakan emosi positif lebih banyak (seperti senang atau gembira), <i>saya mengubah apa yang sedang saya pikirkan.</i>	Sangat Tidak Setuju				X					Sangat Setuju

Semakin besar nomor kotak yang Anda silang, menunjukkan semakin sering anda mengalami keadaan tersebut. setiap orang memiliki jawaban yang berbeda-beda, karena itu pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri anda. **Dalam hal ini tidak ada jawaban yang benar atau yang salah. Anda sepenuhnya bebas menentukan pilihan.**

Saya mengucapkan banyak terima kasih atas kesedian Anda meluangkan waktu untuk mengisi skala ini.

Selamat mengerjakan

No	Item	Pilihan Jawaban							Sangat Setuju	
		Sangat Tidak Setuju	1	2	3	4	5	6		7
1.	Ketika saya ingin merasakan emosi positif (seperti senang atau gembira), saya mengubah apa yang sedang saya pikirkan.	Sangat Tidak Setuju								Sangat Setuju
2.	Saya menyimpan emosi saya untuk diri saya sendiri	Sangat Tidak Setuju	1	2	3	4	5	6	7	Sangat Setuju
3.	Ketika saya ingin merasakan emosi negatif (seperti sedih atau marah), saya mengubah apa yang sedang saya pikirkan.	Sangat Tidak Setuju	1	2	3	4	5	6	7	Sangat Setuju
4.	Ketika saya merasakan emosi positif, saya berhati-hati agar saya tidak memperlihatkan/mengungkapkan.	Sangat Tidak Setuju	1	2	3	4	5	6	7	Sangat Setuju
5.	Ketika saya dihadapkan pada situasi yang membuat stress, saya memikirkan	Sangat Tidak Setuju	1	2	3	4	5	6	7	Sangat Setuju

	situasi tersebut dengan cara yang membuat saya tetap tenang									
6.	Saya mengontrol emosi saya dengan tidak memperlihatkan/me ngekspreksikan.	Sangat Tidak Setuju	1	2	3	4	5	6	7	Sangat Setuju
7.	Ketika saya ingin merasakan emosi lebih positif, saya mengubah cara saya berpikir tentang situasi itu	Sangat Tidak Setuju	1	2	3	4	5	6	7	Sangat Setuju
8.	Saya mengontrol emosi saya dengan mengubah cara saya berpikir tentang situasi yang sedang saya alami.	Sangat Tidak Setuju	1	2	3	4	5	6	7	Sangat Setuju
9.	Ketika saya mengalami emosi negatif, saya memastikan untuk tidak memperlihatkan/me ngekspreksikan.	Sangat Tidak Setuju	1	2	3	4	5	6	7	Sangat Setuju
10.	Ketika saya mulai merasakan emosi negative, saya mengubah cara saya berpikir tentang situasi itu.	Sangat Tidak Setuju	1	2	3	4	5	6	7	Sangat Setuju

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban						
			1	2	3	4	5	
1.	Sesekali saya tidak bisa mengontrol dorongan untuk menyerang orang lain	Tidak Sesuai						Sangat Sesuai
2.	Jika dipanas-panasi, saya bisa saja memukul orang lain	Tidak Sesuai	1	2	3	4	5	Sangat Sesuai
3.	Jika seseorang memukul saya, saya akan memukul balik	Tidak Sesuai	1	2	3	4	5	Sangat Sesuai
4.	Dibandingkan dengan orang lain, saya lebih mudah terlibat perkelahian	Tidak Sesuai	1	2	3	4	5	Sangat Sesuai
5.	Saya bisa melakukan kekerasan apabila saya harus	Tidak Sesuai	1	2	3	4	5	Sangat Sesuai

	mempertahankan hak-hak saya							
6.	Jika ada yang memanas-manasi, maka saya bisa berkelahi	Tidak Sesuai	1	2	3	4	5	Sangat Sesuai
7.	Tanpa alasan yang kuat saya bisa memukul orang lain	Tidak Sesuai	1	2	3	4	5	Sangat Sesuai
8.	Saya mengancam orang yang saya kenal	Tidak Sesuai	1	2	3	4	5	Sangat Sesuai
9.	Saat merasa marah, saya bisa merusak barang	Tidak Sesuai	1	2	3	4	5	Sangat Sesuai
10.	Saya mengatakan pada teman saya secara langsung ketika saya tidak sependapat dengan mereka	Tidak Sesuai	1	2	3	4	5	Sangat Sesuai
11.	Saya sering tidak sependapat	Tidak Sesuai	1	2	3	4	5	Sangat Sesuai

	dengan orang lain							
12.	Ketika orang-orang membuat saya jengkel, saya bisa langsung mengatakan apa yang saya pikirkan tentang mereka	Tidak Sesuai	1	2	3	4	5	Sangat Sesuai
13.	Saya tidak tahan untuk tidak berargumentasi ketika orang-orang tidak sependapat dengan saya	Tidak Sesuai	1	2	3	4	5	Sangat Sesuai
14.	Teman-teman saya mengatakan bahwa saya adalah orang yang penuh argumentasi	Tidak Sesuai	1	2	3	4	5	Sangat Sesuai
15.	Saya mudah meledak tapi juga mudah tenang	Tidak Sesuai	1	2	3	4	5	Sangat Sesuai
16.	Saya meluapkan rasa frustrasi	Tidak Sesuai	1	2	3	4	5	Sangat Sesuai

	saya							
17.	Saya kadang-kadang merasa seperti bubuk mesiu yang siap meledak	Tidak Sesuai	1	2	3	4	5	Sangat Sesuai
18.	Saya orang yang tidak mudah terpengaruh	Tidak Sesuai	1	2	3	4	5	Sangat Sesuai
19.	Beberapa teman mengira saya adalah orang yang pemarah	Tidak Sesuai	1	2	3	4	5	Sangat Sesuai
20.	Kadang-kadang saya kehilangan kendali tanpa alasan yang jelas	Tidak Sesuai	1	2	3	4	5	Sangat Sesuai
21.	Saya memiliki masalah dalam mengontrol emosi saya	Tidak Sesuai	1	2	3	4	5	Sangat Sesuai
22.	Saya kadang-kadang termakan api cemburu	Tidak Sesuai	1	2	3	4	5	Sangat Sesuai

23.	Terkadang saya merasa terbelenggu/terkekang oleh standart aturan	Tidak Sesuai	1	2	3	4	5	Sangat Sesuai
24.	Kelihatannya orang lain bisa menahan diri.	Tidak Sesuai	1	2	3	4	5	Sangat Sesuai
25.	Saya bertanya-tanya mengapa kadang-kadang saya merasa tidak suka terhadap beberapa hal	Tidak Sesuai	1	2	3	4	5	Sangat Sesuai
26.	Saya mengetahui bahwa teman-teman saya bergosip tentang saya	Tidak Sesuai	1	2	3	4	5	Sangat Sesuai
27.	Saya curiga terhadap orang asing yang terlalu ramah	Tidak Sesuai	1	2	3	4	5	Sangat Sesuai
28.	Saya kadang-kadang merasa	Tidak Sesuai	1	2	3	4	5	Sangat Sesuai

	dibelakan orang orang menertawakan saya							
29.	Ketika orang-orang bersikap baik, saya bertanya-tanya maksud dibalik sikap baiknya	Tidak Sesuai	1	2	3	4	5	Sangat Sesuai

Correlations

		Title_1	Title_2	Title_3	Title_4	Title_5
Title_1	Pearson Correlation	1	-.190	-.098	.119	.287
	Sig. (2-tailed)		.233	.542	.469	.069
	N	41	41	41	41	41
Title_2	Pearson Correlation	-.190	1	.203	-.109	-.234
	Sig. (2-tailed)	.233		.204	.496	.142
	N	41	41	41	41	41
Title_3	Pearson Correlation	-.098	.203	1	-.189	-.157
	Sig. (2-tailed)	.542	.204		.236	.328
	N	41	41	41	41	41
Title_4	Pearson Correlation	.119	-.109	-.189	1	.106
	Sig. (2-tailed)	.469	.496	.236		.511
	N	41	41	41	41	41
Title_5	Pearson Correlation	.287	-.234	-.157	.106	1
	Sig. (2-tailed)	.069	.142	.328	.511	
	N	41	41	41	41	41
Title_6	Pearson Correlation	-.029	-.054	-.131	.122	-.190
	Sig. (2-tailed)	.859	.737	.414	.446	.234
	N	41	41	41	41	41
Title_7	Pearson Correlation	.124	-.068	.060	.015	-.138
	Sig. (2-tailed)	.441	.673	.709	.924	.390
	N	41	41	41	41	41
Title_8	Pearson Correlation	.073	.185	.161	-.329	-.093
	Sig. (2-tailed)	.648	.246	.313	.036	.562
	N	41	41	41	41	41
Title_9	Pearson Correlation	.154	.279	.035	.009	.110
	Sig. (2-tailed)	.338	.078	.826	.955	.495
	N	41	41	41	41	41
Title_10	Pearson Correlation	.016	.013	.209	.093	-.172
	Sig. (2-tailed)	.923	.934	.190	.565	.283
	N	41	41	41	41	41
Title_11	Pearson Correlation	-.229	-.107	.177	-.250	-.084
	Sig. (2-tailed)	.149	.507	.267	.116	.604
	N	41	41	41	41	41
Title_12	Pearson Correlation	.092	.110	.099	.040	-.019
	Sig. (2-tailed)	.567	.494	.536	.803	.904
	N	41	41	41	41	41
Title_13	Pearson Correlation	-.182	.598	.360	-.190	-.065
	Sig. (2-tailed)	.254	.000	.021	.234	.687

SPSS Statistics Processor is rea

Correlations

		Title_7	Title_8	Title_9	Title_10	Title_11	Title_12
Title_1	Pearson Correlation	.124	.073	.154	.016	-.229	.092
	Sig. (2-tailed)	.441	.648	.338	.923	.149	.567
	N	41	41	41	41	41	41
Title_2	Pearson Correlation	-.068	.185	.279	.013	-.107	.110
	Sig. (2-tailed)	.673	.246	.078	.934	.507	.494
	N	41	41	41	41	41	41
Title_3	Pearson Correlation	.060	.161	.035	.209	.177	.099
	Sig. (2-tailed)	.709	.313	.826	.190	.267	.536
	N	41	41	41	41	41	41
Title_4	Pearson Correlation	.015	-.329	.009	.093	-.250	.040
	Sig. (2-tailed)	.924	.036	.955	.565	.116	.803
	N	41	41	41	41	41	41
Title_5	Pearson Correlation	-.138	-.093	.110	-.172	-.084	-.019
	Sig. (2-tailed)	.390	.562	.495	.283	.604	.904
	N	41	41	41	41	41	41
Title_6	Pearson Correlation	.304	-.014	-.141	-.085	.039	-.111
	Sig. (2-tailed)	.053	.928	.381	.599	.809	.489
	N	41	41	41	41	41	41
Title_7	Pearson Correlation	1	.318	.120	-.229	-.140	-.097
	Sig. (2-tailed)		.043	.456	.149	.384	.545
	N	41	41	41	41	41	41
Title_8	Pearson Correlation	.318	1	.247	-.396	-.160	.050
	Sig. (2-tailed)	.043		.120	.010	.319	.756
	N	41	41	41	41	41	41
Title_9	Pearson Correlation	.120	.247	1	.005	-.347	-.081
	Sig. (2-tailed)	.456	.120		.974	.026	.616
	N	41	41	41	41	41	41
Title_10	Pearson Correlation	-.229	-.396	.005	1	.369	.261
	Sig. (2-tailed)	.149	.010	.974		.018	.100
	N	41	41	41	41	41	41
Title_11	Pearson Correlation	-.140	-.160	-.347	.369	1	.323
	Sig. (2-tailed)	.384	.319	.026	.018		.040
	N	41	41	41	41	41	41
Title_12	Pearson Correlation	-.097	.050	-.081	.261	.323	1
	Sig. (2-tailed)	.545	.756	.616	.100	.040	
	N	41	41	41	41	41	41
Title_13	Pearson Correlation	-.198	.091	-.050	.118	.207	.121
	Sig. (2-tailed)	.215	.572	.756	.464	.194	.449
	N	41	41	41	41	41	41

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		Title_13	Title_14	Title_15	Title_16	Title_17	Title_18
Title_1	Pearson Correlation	-.182	-.227	.164	-.064	.113	.013
	Sig. (2-tailed)	.254	.153	.305	.690	.481	.934
	N	41	41	41	41	41	41
Title_2	Pearson Correlation	.598	.185	-.089	-.055	-.025	.080
	Sig. (2-tailed)	.000	.246	.580	.733	.878	.619
	N	41	41	41	41	41	41
Title_3	Pearson Correlation	.360	.069	.299	.050	.142	.214
	Sig. (2-tailed)	.021	.666	.058	.757	.375	.180
	N	41	41	41	41	41	41
Title_4	Pearson Correlation	-.190	-.112	-.028	.157	.191	-.030
	Sig. (2-tailed)	.234	.485	.860	.328	.231	.853
	N	41	41	41	41	41	41
Title_5	Pearson Correlation	-.065	.011	.085	-.080	.076	-.166
	Sig. (2-tailed)	.687	.946	.598	.619	.638	.299
	N	41	41	41	41	41	41
Title_6	Pearson Correlation	-.043	.132	-.047	.471	.173	.173
	Sig. (2-tailed)	.791	.410	.772	.002	.279	.278
	N	41	41	41	41	41	41
Title_7	Pearson Correlation	-.198	.086	-.076	-.005	.139	-.119
	Sig. (2-tailed)	.215	.593	.635	.973	.387	.469
	N	41	41	41	41	41	41
Title_8	Pearson Correlation	.091	.068	.234	-.015	-.034	-.260
	Sig. (2-tailed)	.572	.675	.141	.927	.835	.100
	N	41	41	41	41	41	41
Title_9	Pearson Correlation	-.050	.129	-.057	-.173	-.172	.052
	Sig. (2-tailed)	.756	.422	.725	.280	.281	.747
	N	41	41	41	41	41	41
Title_10	Pearson Correlation	.118	.077	.036	.092	.001	.394
	Sig. (2-tailed)	.464	.630	.822	.566	.993	.011
	N	41	41	41	41	41	41
Title_11	Pearson Correlation	.207	.004	.059	.007	.096	.156
	Sig. (2-tailed)	.194	.981	.714	.967	.549	.330
	N	41	41	41	41	41	41
Title_12	Pearson Correlation	.121	.010	.405	.129	-.005	-.004
	Sig. (2-tailed)	.449	.950	.009	.423	.975	.982
	N	41	41	41	41	41	41
Title_13	Pearson Correlation	1	.222	.030	-.107	.003	.400
	Sig. (2-tailed)		.163	.854	.507	.984	.010
	N	41	41	41	41	41	41

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		Title_19	Title_20	Title_21	Title_22	Title_23	Title_24
Title_1	Pearson Correlation	.080	-.111	-.092	.216	-.105	-.163
	Sig. (2-tailed)	.618	.488	.566	.174	.512	.310
	N	41	41	41	41	41	41
Title_2	Pearson Correlation	-.034	-.152	.361	.185	.093	-.043
	Sig. (2-tailed)	.833	.343	.021	.247	.564	.790
	N	41	41	41	41	41	41
Title_3	Pearson Correlation	.124	.155	.004	.129	-.109	.104
	Sig. (2-tailed)	.438	.333	.980	.423	.496	.518
	N	41	41	41	41	41	41
Title_4	Pearson Correlation	.074	-.164	-.042	-.073	.027	.149
	Sig. (2-tailed)	.646	.307	.794	.650	.865	.352
	N	41	41	41	41	41	41
Title_5	Pearson Correlation	-.134	-.058	.084	.126	.089	-.119
	Sig. (2-tailed)	.404	.720	.603	.431	.580	.460
	N	41	41	41	41	41	41
Title_6	Pearson Correlation	-.026	.032	.087	-.006	.127	-.049
	Sig. (2-tailed)	.872	.844	.588	.969	.429	.761
	N	41	41	41	41	41	41
Title_7	Pearson Correlation	-.251	-.043	-.044	.113	-.058	-.323
	Sig. (2-tailed)	.113	.788	.786	.482	.719	.039
	N	41	41	41	41	41	41
Title_8	Pearson Correlation	-.146	.139	.003	.113	-.097	-.290
	Sig. (2-tailed)	.362	.386	.985	.483	.545	.066
	N	41	41	41	41	41	41
Title_9	Pearson Correlation	.045	-.089	.065	.074	-.233	-.082
	Sig. (2-tailed)	.779	.578	.688	.644	.142	.612
	N	41	41	41	41	41	41
Title_10	Pearson Correlation	.267	-.150	.115	-.030	.206	.135
	Sig. (2-tailed)	.092	.348	.474	.854	.197	.398
	N	41	41	41	41	41	41
Title_11	Pearson Correlation	.098	-.009	.141	-.115	.628	.103
	Sig. (2-tailed)	.540	.955	.380	.475	.000	.524
	N	41	41	41	41	41	41
Title_12	Pearson Correlation	.276	-.060	.114	.102	.322	.078
	Sig. (2-tailed)	.081	.712	.479	.527	.040	.628
	N	41	41	41	41	41	41
Title_13	Pearson Correlation	.089	.087	.160	.252	-.019	.038
	Sig. (2-tailed)	.582	.587	.316	.111	.906	.812
	N	41	41	41	41	41	41

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations							
		Title_25	Title_26	Title_27	Title_28	Title_29	TOTAL
Title_1	Pearson Correlation	-.252	-.056	-.242	.016	-.211	-.003
	Sig. (2-tailed)	.111	.727	.127	.919	.185	.983
	N	41	41	41	41	41	41
Title_2	Pearson Correlation	-.033	.087	.009	.353	.172	.331
	Sig. (2-tailed)	.839	.588	.957	.024	.283	.034
	N	41	41	41	41	41	41
Title_3	Pearson Correlation	-.032	.340	.408	.132	-.053	.417
	Sig. (2-tailed)	.840	.030	.008	.410	.740	.007
	N	41	41	41	41	41	41
Title_4	Pearson Correlation	-.070	-.093	-.223	-.116	-.194	.008
	Sig. (2-tailed)	.663	.562	.161	.470	.223	.963
	N	41	41	41	41	41	41
Title_5	Pearson Correlation	.004	-.067	-.059	-.173	.086	.008
	Sig. (2-tailed)	.982	.677	.712	.279	.593	.958
	N	41	41	41	41	41	41
Title_6	Pearson Correlation	.005	.138	-.027	-.093	.346	.248
	Sig. (2-tailed)	.975	.391	.868	.562	.027	.117
	N	41	41	41	41	41	41
Title_7	Pearson Correlation	-.169	.033	.037	-.043	.023	.046
	Sig. (2-tailed)	.289	.839	.820	.791	.885	.773
	N	41	41	41	41	41	41
Title_8	Pearson Correlation	.193	-.028	.026	.094	.138	.110
	Sig. (2-tailed)	.228	.861	.870	.558	.388	.494
	N	41	41	41	41	41	41
Title_9	Pearson Correlation	-.035	.016	-.285	.246	.170	.106
	Sig. (2-tailed)	.829	.923	.071	.121	.288	.511
	N	41	41	41	41	41	41
Title_10	Pearson Correlation	-.110	.135	.181	.257	-.003	.362
	Sig. (2-tailed)	.495	.400	.258	.104	.986	.020
	N	41	41	41	41	41	41
Title_11	Pearson Correlation	.348	-.008	.480	.119	.040	.376
	Sig. (2-tailed)	.026	.959	.002	.460	.803	.015
	N	41	41	41	41	41	41
Title_12	Pearson Correlation	.321	.078	-.010	.133	-.055	.433
	Sig. (2-tailed)	.041	.635	.949	.406	.735	.005
	N	41	41	41	41	41	41
Title_13	Pearson Correlation	.132	.356	.229	.322	.121	.492
	Sig. (2-tailed)	.412	.022	.149	.040	.460	.001
	N	41	41	41	41	41	41

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Reliability Statistics

Correlations

		Title_1	Title_2	Title_3	Title_4	Title_5	Title_6	Title_7	Title_8	Title_9	Title_10	Total
Title_1	Pearson Correlation	1	.101	-.080	-.199	-.070	.248	.321*	.149	.154	.102	.402**
	Sig. (2-tailed)		.515	.608	.195	.651	.104	.034	.333	.318	.512	.007
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Title_2	Pearson Correlation	.101	1	.132	.000	.214	.210	-.043	.085	-.196	-.115	.359*
	Sig. (2-tailed)	.515		.395	1.000	.163	.172	.782	.582	.203	.457	.017
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Title_3	Pearson Correlation	-.080	.132	1	.352*	.071	.188	-.155	.251	.185	-.116	.481**
	Sig. (2-tailed)	.608	.395		.019	.645	.220	.316	.101	.230	.453	.001

	N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Title_4	Pearson Correlation	-.199	.000	.352 [*]	1	.186	.064	-.011	.252	.227	-.023	.492 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.195	1.000	.019		.227	.680	.942	.099	.138	.884	.001
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Title_5	Pearson Correlation	-.070	.214	.071	.186	1	.175	.181	.003	-.049	-.342 [*]	.385 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.651	.163	.645	.227		.256	.241	.986	.751	.023	.010
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Title_6	Pearson Correlation	.248	.210	.188	.064	.175	1	.072	.139	.236	.012	.561 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.104	.172	.220	.680	.256		.642	.369	.123	.938	.000
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Title_7	Pearson Correlation	.321 [*]	-.043	-.155	-.011	.181	.072	1	.250	.038	-.228	.384 [*]

Total	Pearson	.402**	.359*	.481**	.492**	.385**	.561**	.384*	.514**	.346*	.022	1
	Correlation											
	Sig. (2-tailed)	.007	.017	.001	.001	.010	.000	.010	.000	.021	.887	
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

PERNYATAAN *JUDGEMENT* ALAT UKUR

Dengan Hormat,

Yang bertandatangan di bawah ini saya,

Nama : Dr Gantina Komalasari, M.Psi

Pekerjaan : Dosen Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas
Negei Jakarta

Telah melakukan *judgement* alat ukur *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* yang digunakan oleh sdr. Dwi Yuli Putri M, perbaikan-perbaikan sebagaimana terlampir. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, untuk digunakan sesuai kebutuhan.

Sekian.

Mengetahui,

Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling



Dr Gantina Komalasari, M.Psi

NIP 195703281986032001

Format Penilaian Uji Ahli Instrumen

Komponen	Skala Penilaian Komponen		
	1	2	3
	Kurang	Cukup	Sesuai
Keterbacaan		✓	
Konsistensi antara Item dengan Respon		✓	
Konsistensi antara Item dengan Dimensi		✓	
Ketepatan penterjemahan		✓	

Catatan Tambahan :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jakarta, Juni 2017

Dosen Penguji Instrumen,



Dr Gantina Komalasari, M.Psi

NIP 195703281986032001

Pemohon,



Dwi Yuli Putri M

NIM. 1715132585



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220
 Telepon/Faximile : Rektor : (021) 4893854, PRI : 4895130, PR II : 4893918, PR III : 4892926, PR IV : 4893982
 BUK : 4750930, BAKHUM : 4759081, BK : 4752180
 Bagian UHT : Telepon, 4893726, Bagian Keuangan : 4892414, Bagian Kepegawaian : 4890536, Bagian Humas : 4898486
 Laman : www.unj.ac.id

Building Future Leaders

Nomor : 0777/UN39.12/KM/2017
 Lamp. : -
 Hal : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian untuk Penulisan Skripsi

Yth. Kepala SMK Bunda Kandung
 Jl. Palapa Raya No.3 Pasar Minggu
 Jakarta 12520

Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Dwi Yuli Putri
 Nomor Registrasi : 1715132585
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Fakultas : Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta
 No. Telp/HP : 085781633683

Dengan ini kami mohon diberikan ijin mahasiswa tersebut, untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :

“Hubungan Regulasi Emosi Dengan Perilaku Agresif di SMK Bunda Kandung”

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.

6 Maret 2017

Kepala Biro Akademik, Kemahasiswaan,
 dan Hubungan Masyarakat



Woro Sasmoyo, SH
 NIP. 19630403 198510 2 001

Tembusan :

1. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
2. Kaprog Bimbingan dan Konseling

Pedoman Wawancara

Narasumber :

Wawancara :

Tempat :

Tujuan : Studi Pendahuluan perilaku agresif di kelas 10

No	Pokok Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana profil SMK Bunda Kandung?	
2.	Kurang lebih berapa jumlah siswa perkelas?	
3.	Bagaimana perkembangan kognitif, afektif serta psikomotor siswa beberapa tahun belakangan?	
4.	Bagaimana karakteristik siswa kelas 10 pada umumnya?	
5.	Apakah sekolah pernah menemukan perilaku menyimpang? Apakah perilaku agresif (fisik,verbal,kemarahan dan permusuhan) pernah ditemukan?	
6.	Bagaimana frekuensi keterlibatan siswa dalam melakukan perilaku agresif (fisik,verbal,kemarahan dan permusuhan)?	
7.	Bagaimana bentuk agresif (fisik,verbal,kemarahan dan permusuhan) yang terjadi dikelas?	
8.	Sejauh ini apakah ada penanganan khusus dari	

	sekolah dalam menangani perilaku agresif (fisik,verbal,kemarahan dan permusuhan)?	
9.	Sebelumnya apakah pernah terjadi juga perilaku agresif? Bagaimana penangannya terhadap pelaku dan korban?	
10.	Bagaimana pandangan bapak/ibu terkait dengan perilaku agresif yang terjadi disekolah ini? Dan apa harapan bapak/ibu?	



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Dwi Yuli Putri M dilahirkan di Jakarta, 06 Juli 1995.

Anak kedua dari pasangan H. Nurحامid dan Hj

Siti Roha Ningsih. Pendidikan formal yang pernah

ditempuh adalah SDIT As-Saadah lulus tahun 2007, SMPN 179 Jakarta lulus tahun 2010, SMAN 98 Jakarta lulus tahun 2013, dan Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta.

Pengalaman berorganisasi ialah staff PSDM BEM Program Studi Bimbingan dan Konseling periode 2014/2015.