

## Regulasi Emosi pada Remaja yang Berprilaku Agresif

Helga Cahyaningtyas<sup>1</sup>, Nanik Prihartanti<sup>2</sup>, Juliani Prasetyaningrum<sup>3</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

\* Email Correspondence: helgacahyaningtyas2@gmail.com

Received: 02 October 2024

Revised: 27 October 2024

Accepted: 30 October 2024

### KEYWORDS

Emotion regulation  
Agresive behavior  
Teenager  
High school  
students

### ABSTRACT

Teenager in junior high school have problem with their behavior, it can harm theirselves or their peers. This study aims to know the emotional regulation in aggressive students. This study used qualitative research method. Data mining that has been used in this study is interview with two interviews on each participants. The research informants were determined by purposive sampling, with a total of 4 respondents. Respondents have the category of moderate aggressive and high aggressive students. The result of this study shows that four aggressive student respondents had problems at school and at home. Respondents had more problems at school that resulted in fights both physically and verbally. Aggressive students interpreted the problem as a trial, limited to entertainment and something that was annoying. Emotional regulation carried out by aggressive students has five phases, namely fase situation selection, situation modification, Fase attention deployment, Fase perubahan cognitive, Fase Repons modulation. Research respondents tend to use response focused emotion regulation strategies. There are factors that affect informants regulation emotion of gender and cultural.

### Introduction

Agresif adalah tindakan yang dimaksudkan untuk melukai orang lain atau merusak milik orang lain (Susantyo, 2011). Beberapa contoh perilaku agresif yaitu perkelahian, penghinaan, mengejek, perampokan, pemerkosaan (Tentama, 2012). Tawuran merupakan contoh perilaku agresif dari seorang individu atau kelompok (Susantyo, 2011). Fenomena perilaku agresif yang tampak dalam kehidupan masyarakat khususnya dunia pendidikan cukup memprihatinkan (Aulya, Ilyas, & Ifdil, 2016). Hampir setiap hari terdapat pemberitaan mengenai agresivitas yang dilakukan oleh remaja, dimana jumlah serta bentuknya menjadi semakin meningkat dan bervariasi (Janah, Rifayani, & Ernawati, 2014). Perilaku agresif merupakan perilaku yang merugikan sehingga banyak masyarakat menolak jika perilaku agresif itu muncul, karena dapat menyebabkan luka fisik atau psikis pada orang lain maupun merusak benda-benda (Tentama, 2012).

Menurut WHO (2020) Kekerasan pada usia remaja adalah masalah kesehatan masyarakat secara global. Hal ini mencakup serangkaian tindakan mulai dari intimidasi dan perkelahian fisik, hingga kekerasan seksual dan fisik yang lebih parah hingga pembunuhan (Kann, McManus, & Harris, 2018).

Berdasarkan data awal yang diperoleh peneliti di SMP Y Teras, dari hasil wawancara dengan guru BK dapat disimpulkan bahwa di sekolah terdapat beberapa siswa yang berkelahi dan terjadi tawuran antar sekolah. Menurut guru BK siswa yang senang berkelahi memiliki sifat temperamen dan mudah memukul. Perkelahian atau tawuran antar sekolah terjadi beberapa kali hingga melibatkan masyarakat dan pihak polisi. Selain itu SMP Y Teras sudah mendapat label dari masyarakat sebagai sekolah terkenal dengan tawuran. Namun jika di lingkungan sekolah siswa hanya memukul biasa tidak sampai terjadi perkelahian.

Berdasarkan wawancara dengan guru M sebagai guru mata pelajaran, terdapat beberapa siswa yang mudah emosi seperti mudah marah, berkata kasar atau kotor serta saling memukul. Menurut guru M terakhir terjadi perkelahian dengan SMP B dimana siswa SMP Y Teras melempari jendela atau gedung SMP B dengan batu. Berdasarkan wawancara dengan siswa agresif berinisial X menyatakan bahwa perkelahian atau tawuran berawal dari saling ejek sekolah. Biasanya SMP Y Teras diejek sebagai *ayam sayur* (sekolah yang siswanya penakut dan tidak pemberani) mendengar ejekan tersebut timbul perasaan tidak terima, emosi, marah dan jengkel.

Siswa SMP yang masuk dalam usia remaja sering dihadapkan pada perubahan baik secara fisik maupun secara psikis yang memunculkan konflik-konflik internal yang memengaruhi perilaku dan cara pandang remaja terhadap lingkungan sekitar (Situmorang, Pratiwi, & Agung, 2018). Menurut Wahyuni (2013) Faktor yang menyebabkan seringnya terjadi pelanggaran pada siswa merupakan bentuk emosi mereka yang melonjak tajam, emosi yang meledak-ledak, dan rasa ingin hidup bebas tanpa aturan. Pada saat remaja merasa senang maupun merasa kesal, remaja akan meluapkannya secara berlebihan tanpa memperdulikan kondisi lingkungan dan orang lain yang ada disekitarnya (Putri dan Abdurrohman, 2018).

Menurut Janah, Rifayani, & Ernawati (2014) emosi *negative* meningkat bila individu kesulitan dalam mencapai tujuannya dan emosi positif meningkat bila individu mencapai tujuannya. Menurut Kocur & Deffenbacher (2014) marah merupakan salah satu bentuk emosi yang dimunculkan oleh seseorang ketika menghadapi situasi tidak menyenangkan. Orang-orang dengan tingkat sifat kemarahan yang rendah dan tingkat sifat kemarahan yang tinggi, akan menjadi marah karena berbagai situasi.

Perilaku agresif fisik dan verbal di kalangan siswa sekolah menengah merupakan suatu masalah yang sangat serius karena memiliki dampak yang berbahaya dan dapat mempengaruhi prestasi akademik (Onukwufur, 2013). Remaja terutama yang usia muda sangat *sensitive* dengan situasi sosial

dan kurang mampu melakukan regulasi (Theurel & Gentaz, 2018). Remaja yang tidak mampu mengelola emosi dan amarah cenderung bertindak agresif (Sears dalam Putri dan Abdurrohman, 2018). Menurut Hayati & Indra (2018) perilaku remaja yang mengekspresikan bentuk emosi negative seperti marah dengan cara berperilaku agresif dapat diubah dengan cara mempelajari perilaku baru dalam mengekspresikan marah, sehingga tidak perlu lagi mengekspresikan marah dengan cara berperilaku agresif. Menurut Kurniasih & Pratisti, (2013) Perilaku remaja yang cenderung kearah negatif seperti agresif sebenarnya dapat dicegah apabila remaja memiliki kemampuan untuk mengatur emosinya. Kemampuan untuk mengatur emosi biasa disebut dengan regulasi emosi.

Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang mengatur sesuatu yang mencakup pikiran, fisiologi dan perilaku. Regulasi emosi mengacu pada serangkaian proses yang heterogen di mana emosi itu sendiri diatur (Gross, 2007). Regulasi emosi adalah proses berpikir yang dilakukan seseorang ketika menghadapi situasi yang emosional. Regulasi emosi dapat dilakukan dengan menilai secara lebih positif atau menekan kondisi emosional dan mengekspresikannya secara berbeda sesuai kondisi emosional yang dirasakan (Gross & Thompson, 2006). Manfaat seorang siswa memiliki kemampuan regulasi emosi secara baik, siswa akan memperoleh kesuksesan dalam menampilkan perilaku sosialnya dan membentuk citra yang baik (Astuti, Wasidi, & Sinthia 2019).

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk memahami regulasi emosi pada siswa agresif. Oleh karena itu diperlukan penggalian data lebih lanjut untuk memperoleh pemahaman regulasi emosi pada siswa agresif secara mendalam. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman mengenai regulasi emosi pada siswa agresif.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Informan yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 4 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yang didasarkan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Informan dalam penelitian ini memiliki ciri-ciri siswa yang tergolong agresif dan bersedia menjadi informan penelitian. Adapun untuk menentukan siswa yang tergolong agresif peneliti menggunakan skala agresif yang di susun oleh Merdekasari (2012) berdasarkan teori Buss & Perry.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara dan observasi. Adapun analisis data yang digunakan sebagai berikut: a) mengolah dan mempersiapkan data, b) membaca keseluruhan data, c) menganalisis lebih detail dengan mengcoding data, d) terapkan proses coding untuk mendeskripsikan setting, orang-orang, kategori-kategori, dan tema-tema yang akan di analisis, e) tunjukkan bagaimana deskripsi dan tema-tema ini akan disajikan kembali dalam narasi/laporan kualitatif, f) Menginterpretasi data atau memaknai data (Creswell, 2010)

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Siswa agresif merupakan individu yang memperlihatkan perilaku-perilaku yang merugikan atau menyakiti orang lain baik secara verbal dan non verbal. Menurut Xu dan Zhang (2008) perilaku agresif reaktif masing-masing ditemukan pada laki-laki dan perempuan. Seseorang dengan agresivitas reaktif menunjukkan perilaku disregulasi emosi, permusuhan, menampilkan perilaku yang tidak sesuai dengan kondisi lingkungan.

Subjek penelitian adalah siswa agresif yang memasuki usia remaja. Subjek pada penelitian ini semuanya melakukan agresif fisik dan verbal. Subjek R dan MC (laki-laki) melakukan agresif fisik dan verbal namun lebih dominan melakukan agresif secara fisik, sedangkan subjek APL dan SC (perempuan) menggunakan agresif secara verbal. Bentuk permasalahan yang dihadapi subjek berbeda-beda yang membuat subjek melakukan perilaku agresif. Masalah subjek R berkaitan dengan masalah harga diri, subjek R merasa tidak terima ketika sekolahnya diejek oleh sekolah lain, terjadinya saling mengejek baik terkait fisik maupun hasil karya siswa, bercanda yang menyakiti hati teman dan menjahili teman. Subjek MC permasalahan yang dihadapi juga hampir sama dengan subjek R, subjek MC merasa tidak terima ketika sekolahnya diejek, baju sekolahnya di injak oleh sekolah lain yang diartikan sebagai bentuk mengejek, serta perilaku siswa sekolah lain yang bermain-mainkan gas motor. Subjek R dan MC membalas dengan cara membuat lagu yang berisi hinaan untuk membalas siswa sekolah lain, melakukan kekerasan fisik berupa tawuran yang diikuti oleh banyak siswa yang berjumlah puluhan siswa. Aksi tawuran merupakan suatu hal yang dibenarkan menurut subjek. Bahkan subjek MC sudah dikenal sebagai siswa yang sering melakukan tawuran.

Menurut penelitian Hardoni, Neherta, & Sarfika (2019) Siswa agresif memiliki karakteristik permusuhan dan kekerasan fisik. Siswa agresif menggunakan kekerasan untuk melindungi diri dan mempertahankan hak, serta membalas jika orang lain memukul. Siswa agresif secara sengaja melakukan perilaku agresif dengan tujuan untuk menyakiti orang lain karena merasa sakit hati dan kesal (Restu & Yusri, 2013). Dampak dari tindakan yang dilakukan oleh subjek yaitu subjek dipanggil oleh guru BK, mendapat point dan mendapatkan pembinaan oleh pihak polisi. Subjek MC bahkan hampir dipenjara oleh polisi. Perilaku siswa agresif menimbulkan dampak yang berkaitan dengan proses belajar dan hubungan social (Salmiati, 2015).

Permasalahan yang dihadapi oleh subjek APL dan SC berbeda dengan subjek laki-laki. Subjek APL dan SC permasalahan yang dihadapi berupa kesalahpahaman, tidak dipercaya, dan masalah terkait belajar seperti tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh pihak guru. Respon yang muncul pada subjek berupa marah dan berkata kasar atau kotor. Dampak yang diterima oleh subjek berupa pengurangan nilai, hubungan dengan teman menjadi kurang baik dan tidak saling menegur. Menurut

Mahmudah (2012) segala aspek perilaku terdapat di dalam perilaku agresi, misalnya emosi. Didalam agresi terdapat unsur kesengajaan dan memiliki sasaran. Salah satu perilaku dan perasaan agresif yaitu marah.

Permasalahan yang dihadapi oleh subjek memberikan makna tersendiri bagi subjek. Subjek R memaknai masalah sebagai sebuah hiburan semata, subjek MC memaknai sebagai sebuah cobaan, subjek APL sebagai hal yang membuat emosi dan subjek SC memaknai sebagai sesuatu yang membuat tidak tenang atau banyak pikiran. Menurut Meichati, Nuryoto, Prawitasari (1976) Sumber kesukaran terletak pada tanggapan remaja mengenai diri dan kehidupannya dan semua sikap dan tingkah lakunya. Keadaan usia, pendidikan, dan jenis kelamin memengaruhi seseorang dalam menganggapi suatu peristiwa.

Subjek siswa agresif yang tergolong pada usia remaja dari uraian diatas menunjukkan berbagai peristiwa atau masalah yang tidak menyenangkan yang berdampak pada kondisi emosional yang dirasakan. Dalam menghadapi masalah tentu muncul reaksi atau respon pikiran, perasaan dan perilaku atau tindakan. Reaksi pikiran, perasaan dan perilaku merupakan bentuk regulasi emosi. Untuk dapat mengatasi masalah yang dihadapi siswa agresif diperlukan cara meregulasi emosi yang tepat. Berikut ini proses regulasi emosi yang dilakukan oleh masing-masing subjek penelitian:

#### 1. Situation selection

Pada fase *Situation selection* atau pemilihan situasi merupakan tindakan yang membuat seseorang dapat mendekati atau menghindari situasi yang diharapkan atau tidak diharapkan (Gross, 2014). Fase ini dilakukan seseorang agar terhindar dari emosi yang negatif sehingga yang dilakukan adalah memilih situasi. Situasi yang memunculkan emosi negative akan dihindari sedangkan situasi yang memunculkan emosi positif akan diulangi kembali. Hal ini dilakukan oleh keempat subjek siswa agresif, subjek dalam menghadapi masalah memberikan respon emosional negatif. Subjek R dalam menghadapi masalah sekolah memilih untuk mendekati situasi yang dapat memberikan dampak yang lebih buruk dari masalah yang dihadapi. Subjek R memilih situasi yang menegangkan dengan tujuan agar emosi negative dan masalah yang dihadapi dapat diselesaikan. Subjek R ketika memiliki masalah dengan teman di sekolah menyelesaikannya dengan menggunakan kekerasan, subjek R memukul dan berkelahi bahkan subjek R juga meminta bantuan teman lain untuk menemani saat akan berkelahi dengan orang lain. Hal sama juga dilakukan oleh subjek MC, subjek mendekati situasi masalah dan bahkan memperburuk keadaan. Subjek MC memilih untuk berkelahi dan tawuran dengan SMP lain hingga diketahui pihak polisi. Dalam tawuran tersebut subjek MC berperan sebagai penyerang dengan cara melempar batu, menendang lawan. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik mampu mengendalikan dorongan untuk tidak melakukan perilaku impulsif, seperti membahayakan diri, perilaku sembrono, atau agresif fisik saat mengalami tekanan emosional (Syahadat, 2013). Akibat

dari tindakan yang dipilih tersebut subjek mendapat pembinaan dan diproses oleh pihak polisi. Dalam kondisi tersebut subjek menilai bukan merupakan hal yang salah untuk dilakukan. Subjek menganggap bahwa tawuran yang dilakukan dalam posisi yang benar dan tidak salah. Subjek MC dan R setelah melampiaskan masalah dengan saling berkelahi maka masalah tersebut sudah selesai.

Pemilihan situasi yang dilakukan oleh subjek SC dan APL yaitu dengan cara menghindar atau menjauhi situasi permasalahan tersebut. Subjek SC dan APL meskipun dalam menghadapi masalah dengan teman diawali dengan cara meradu mulut dan berkata kasar atau kotor namun tidak terjadi hal yang buruk dibandingkan subjek laki-laki serta ada penyelesaian yang jelas. Subjek SC dan APL setelah melampiaskan emosi secara verbal kemudian terjadi hubungan yang tidak baik, subjek dan teman saling diam dan tidak bertegur sapa selama beberapa hari dan masalah yang dihadapi belum selesai. Sikap subjek SC dan APL menunjukkan bahwa belum bisa menerima dan memaafkan atas masalah yang dihadapi dengan temannya. Subjek memilih untuk bersikap acuh. Penelitian yang dilakukan oleh Astuti, Wasidi, & Sinthia, (2019) kemampuan regulasi emosi seseorang berkorelasi dengan perilaku pemaafan. Menurut Gross (2007) terdapat hambatan yang dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan pemilihan situasi yang efektif. Hambatan dalam pemilihan situasi yang efektif salah satunya yaitu mempertimbangkan manfaat jangka pendek dari regulasi emosi dibanding akibat jangka panjang yang diperoleh.

## 2. *Situation modification*

Pada fase ini siswa agresif dalam penelitian ini melakukan dengan cara yang berbeda-beda. Subjek R merupakan individu yang mudah emosional dalam menghadapi masalah, subjek R melakukan perubahan situasi agar tidak menimbulkan dampak emosional yang berlebih dengan cara mengikuti apa yang dikatakan oleh teman atau kakak kelas. Subjek memilih untuk tidak ikut tawuran jika memang tidak diajak atau tidak diperbolehkan oleh kakak kelas. Subjek MC juga melakukan hal yang serupa dengan subjek R, subjek MC dikenal sebagai siswa yang sering mengikuti tawuran. Subjek MC ketika merasa terpancing atau emosi dengan perlakuan siswa SMP lain maka subjek MC akan melakukan kekerasan secara fisik, namun subjek MC juga dapat menahan agar tidak melakukan tindakan lebih negative ketika diminta kakak kelas agar tidak melakukan tawuran dan merespon siswa sekolah lain dengan tujuan tidak memperparah keadaan.

Subjek APL, hal yang dilakukan oleh subjek ketika ada masalah adalah tidak terlalu memikirkannya, subjek APL merupakan individu yang mudah emosi dan tidak suka jika memiliki masalah. Subjek APL memilih untuk tetap bermain dan bercanda dengan teman yang lain. Sedangkan subjek SC dalam menghadapi masalah berusaha agar situasinya tidak semakin buruk dengan cara meminta bantuan kepada guru BP untuk membantu menyelesaikan situasi yang sedang dihadapi. Hasil penelitian Endrulat, Ravitch, Tom, Wesley dan Merrell (2011) menemukan adanya perbedaan fungsi

sosio-emosional pada remaja laki-laki dan remaja perempuan. Remaja perempuan memiliki kemampuan sosio-emosional yang lebih tinggi daripada remaja laki-laki, khususnya pada regulasi diri dan kompetensi sosial.

Menurut Gross (2014) *situation modification* atau modifikasi situasi merupakan cara memodifikasi situasi sehingga dapat mengubah atau mengurangi dampak dari situasi emosionalnya. Dalam hal ini subjek R, subjek MC dan Subjek APL berusaha untuk mengubah situasi untuk mengurangi dampak negative dari diri sendiri sedangkan subjek SC meminta lingkungan untuk memahami atau mengerti kondisi yang dialami dengan cara meminta bantuan kepada orang lain.

### 3. *Attention deployment*

Dalam menghadapi masalah subjek dalam penelitian ini tidak terlalu memfokus perhatian pada masalah yang dihadapi. Meskipun subjek R dan subjek MC mudah dalam melampiaskan masalah dengan cara kekerasan secara fisik namun hal tersebut tidak berlangsung terlalu lama mengendap di dalam pikiran dan perhatian subjek. Subjek R dan MC merupakan individu yang senang untuk mengalihkan hal tersebut pada hal-hal yang menyenangkan seperti berkumpul dan bermain dengan teman, selain itu subjek R dan MC juga memiliki kebiasaan atau hobi olahraga seperti bermain bola voli sehingga kondisi dan situasi yang emosional dapat tersalurkan ketika subjek melakukan aktivitas fisik dengan berolahraga. Menurut pendapat Gross (2014) bahwa latihan fisik dan teknik relaksasi pernapasan dalam dapat digunakan untuk mengurangi aspek pengalaman dan fisiologis dari emosi negatif, selain itu alkohol, rokok, obat-obatan. *Attention deployment* mengacu pada cara seseorang mengarahkan perhatian dalam situasi tertentu untuk menghindari munculnya emosi berlebih. Subjek APL juga merupakan individu yang tidak senang memfokuskan perhatian dan pikiran kepada masalah yang dihadapi subjek juga tidak senang berurusan dengan masalah yang ia miliki dan lebih senang bermain, nongkrong bersama teman. Subjek SC merupakan individu yang jika memiliki masalah subjek merasa pusing dan merasa tidak tenang, namun subjek SC juga memilih untuk membiarkan dan tidak menyelesaikannya dengan baik dan menunggu agar orang lain yang meminta maaf terlebih dahulu. Sedikit berbeda dengan subjek R, MC, APL yang senang mengisi waktunya dengan bermain, subjek SC terkadang mengisi waktunya dengan belajar materi-materi dari sekolah dan senang jika memiliki prestasi di sekolah.

### 4. *Cognitive change*

Pada fase ini hanya dilakukan oleh dua subjek yaitu subjek R dan subjek APL. Subjek R, dalam menghadapi masalah dengan keluarga seperti dengan kakek dan nenek meskipun subjek R merasa emosi dan kesal serta ingin melawan namun subjek R memilih untuk tidak melakukan karena subjek R menghormati kakek sebagai orang yang lebih tua dan berfikir bahwa kakek dan nenek sudah tua dan takut jika terjadi sesuatu yang buruk. Kemudian Subjek APL ketika menghadapi masalah dengan

teman meskipun subjek bereaksi dengan ucapan kasar namun subjek berfikir untuk tidak memperburuk situasi atau masalah yang dihadapi, subjek memilih untuk tidak terlalu menanggapi masalah dengan teman karena tidak ingin hubungan sebagai teman menjadi rusak. Selain dengan teman, subjek juga bersikap tidak melawan atau berkata kasar jika berhadapan dengan kakek. Subjek merasa harus tetap bersikap sopan kepada orang yang lebih tua meskipun sedang marah. *Cognitive change* merupakan cara seseorang menilai suatu situasi sehingga dapat mengubah emosionalnya, baik dengan cara mengubah cara seseorang berfikir tentang situasi atau tentang kapasitas seseorang untuk mengelola tuntutan yang ditimbulkan (Gross, 2014).

Subjek SC jika memiliki masalah terkadang agar tidak memperburuk keadaan, hal yang dilakukan subjek adalah dengan tidak memperdulikan dan mendinginkan, terlebih jika subjek memiliki masalah dengan siswa laki-laki subjek malas untuk memulai berkomunikasi atau berdamai. Selain itu jika berhadapan dengan orangtua subjek memilih untuk bersikap biasa dan tidak melawan berbeda jika sedang berhadapan dengan teman sebaya. Sedangkan Subjek MC hampir memiliki pemikiran yang sama baik saat memiliki masalah dengan seseorang di sekolah atau di rumah. Subjek saat memiliki masalah mudah bereaksi negative seperti saat memiliki masalah dengan orangtua khususnya ayah, subjek MC hanya diam untuk beberapa saat saja kemudian subjek MC mudah terpancing dan berani melawan jika ayah yang memulai bertindak kasar terlebih dahulu. Individu yang sedang mengalami emosi yang negatif biasanya tidak dapat berfikir dengan baik dan melakukan tindakan diluar kesadaran. Remaja ketika dihadapkan pada suatu permasalahan atau konflik, remaja belum mampu merespon dengan baik efek emosional yang dirasakannya, remaja masih memperlihatkan perasaan tidak aman, takut dan cemas. Hal tersebut membuat remaja cenderung untuk mengikuti emosinya dalam berbagai tindakan (Rubiani & Sembiring, 2018). Regulasi emosi adalah proses berfikir yang dilakukan seseorang ketika menghadapi situasi yang emosional. Regulasi emosi dapat dilakukan dengan menilai secara lebih positif atau menekan kondisi emosional dan mengekspresikannya secara berbeda sesuai konsisi emosional yang dirasakan (Gross dan Thompson, 2006). Pengolahan pikiran mempengaruhi upaya individu dalam mengendalikan emosinya. Dengan mengarahkan pikiran pada hal yang tepat, individu dapat mengarahkan emosi pada hal yang lebih baik. Kecenderungan inidividu untuk lebih memikirkan hal-hal yang menyenangkan dan menggembirakan daripada memikirkan situasi yang terjadi saat emosi merupakan salah satu strategi yang bisa dilakukan oleh individu dalam regulasi emosi (Gross, 2007). Pengalihan pikiran juga bisa dilakukan untuk menjaga stabilitas emosi. Saat individu merasakan emosi negatif dari apa yang dia pikirkan, individu juga dapat mengalihkannya pada hal-hal lain. Dengan fokus tertuju pada hal lain individu dapat menghindari emosi dari permasalahan yang terjadi (Kusuma dan Sukmawati, 2018).

##### 5. *Respons modulation*

*Repons modulation* merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk mengatur agar respon emosi tidak muncul berlebihan (Gross, 2014). Subjek siswa agresif pada penelitian ini dalam menghadapi masalah memiliki respon emosi yang sama yaitu emosi negative seperti marah, kesal, sakit hati, tidak menerima. Semua subjek penelitian memberikan respon yang sama dalam mengatur emosi agar tidak muncul secara berlebihan yang disebabkan oleh masalah yang dihadapi baik masalah di rumah dan di sekolah. Semua subjek bersikap diam, bahkan subjek APL selain diam juga mengucapkan istigfar. Menurut Gross & Thompson (2006), bentuk umum yang lain pada perubahan respon melibatkan pengaturan perilaku emosi ekspresif seperti misalnya menyembunyikan perasaan yang sebenarnya dari orang lain. Berdasarkan analisis data, strategi regulasi emosi yang digunakan oleh subjek penelitian cenderung menggunakan *response focused emotion regulation strategies*. Menurut Gross & John (2003) *Response focused emotion regulation strategies* merupakan strategi yang merujuk pada suatu hal yang dilakukan ketika suatu emosi telah berlangsung, setelah kecenderungan respons telah dihasilkan. Strategi ini hanya efektif untuk menghambat respon emosi yang berlebihan namun tidak membantu mengurangi emosi yang dirasakan (Gross dan Thomson dalam Hasanah & Widuri, 2014).

**Tabel 1. Proses Regulasi Emosi**

Informan	Fase
R	<i>Cognitive change – situation selection- situation modification- attention deployment- respon modulation</i>
MC	<i>Situation selection- situation modification- attention deployment-respon modulation</i>
APL	<i>Cognitive change – situation selection- situation modification- attention deployment- respon modulation</i>
SC	<i>Cognitive change - Situation selection- situation modification- attention deployment-respon modulation</i>

Subjek penelitian siswa agresif secara umum lebih mudah melakukan regulasi emosi ketika menghadapi masalah dengan keluarga dan teman dekat. Siswa agresif dalam penelitian ini lebih mudah untuk menahan dan melakukan regulasi emosi pada keluarga karena memiliki hubungan kedekatan sehingga ada perasaan tidak enak, tidak sopan dan ingin hubungannya tetap terjalin dengan baik. Hal tersebut menyebabkan subjek tidak bersikap kasar dalam menyelesaikan suatu masalah. Namun jika menghadapi masalah dengan orang lain yang tidak dekat dengan subjek seperti siswa sekolah lain subjek penelitian khususnya laki-laki lebih dominan untuk melampiaskan emosi dan menyelesaikan masalahnya dengan cara kasar dan kurang efektif.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu jenis kelamin dan budaya. Perbedaan subjek siswa agresif perempuan dan laki-laki dalam menanggapi situasi menekan. Perbedaan jenis kelamin dalam penelitian ini mempengaruhi subjek dalam melakukan regulasi emosi. Hasil penelitian Brody dan Hall (dalam Lewis, Jones, & Barret, 2008) menjelaskan bahwa laki-laki lebih menggunakan strategi pengaturan emosi pemecahan masalah, perilaku dan eksternalisasi lebih dari yang dilakukan perempuan, seperti mengambil langkah aktif dan terlibat dalam kegiatan fisik. Sedangkan perempuan menggunakan lebih banyak strategi dukungan social, internalisasi strategi seperti strategi yang berfokus pada emosi seperti perhatian yang terfokus secara pasif pada pengaruh negatif daripada mengambil langkah aktif. Menurut Gross (dalam Anggraini, 2015) jenis kelamin merupakan salah satu factor yang mempengaruhi regulasi emosi. Perempuan identik lebih feminim menghindari mengekspresikan emosi marah dan bangga. Sedangkan laki-laki mengekspresikan emosi marah dan bangga untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi (regulasi terhadap emosi takut, sedih dan cemas).

Siswa agresif jika memiliki masalah dengan orangtua yang lebih tua tidak bersikap kasar. Siswa agresif menganggap tetap harus menghargai dan harus memiliki sikap sopan kepada orang yang lebih tua meskipun sedang merasa jengkel bahkan subjek APL takut dosa jika bersikap kasar kepada orang yang lebih tua. Hasil penelitian Hasmarlin & Hirmaningsih (2019) menunjukkan bahwa tuntutan social budaya mempengaruhi siswa melakukan regulasi emosi. Menurut Gross (dalam Anggrani, 2015) budaya merupakan salah satu hal yang mempengaruhi regulasi emosi. Dalam hal regulasi emosi apa yang dianggap sesuai atau *culturally permissible* dapat mempengaruhi cara seseorang merespon dalam berinteraksi dengan orang lain dan dalam cara ia meregulasi emosi.

## KESIMPULAN

Siswa agresif memaknai setiap masalah yang dihadapi dengan arti yang berbeda-beda, masalah bagi subjek sebagai sebuah hiburan, cobaan, hal yang membuat emosi dan membuat tidak tenang. Reaksi pikiran, perasaan dan tindakan siswa agresif yang merupakan bentuk regulasi emosi, dilakukan oleh subjek dengan cara yang berbeda-beda. Regulasi emosi siswa agresif dapat dilihat dalam lima fase yaitu: pada *fase pemilihan situasi* 2 subjek memilih untuk mendekati situasi dan menerima konsekuensi lebih buruk dari masalah yang dihadapi sedangkan 2 subjek memilih untuk menghindari. *Fase perubahan situasi*, subjek berusaha untuk mengubah situasi untuk mengurangi dampak negative dari diri sendiri sedangkan subjek SC meminta lingkungan untuk memahami kondisi yang dialami dengan cara meminta bantuan kepada orang lain. *Fase attention deployment*, subjek mengalihkan perhatian dengan cara berolah raga, bermain, dan belajar. *Fase perubahan cognitive*, 3

subjek memikirkan dampak dari masalah yang dihadapi sehingga memilih untuk tidak memperburuk keadaan. Subjek MC tetap melakukan tindakan buruk jika menyinggung hatinya. *Fase Repons modulation*, semua subjek bersikap diam dan beristigfar. Regulasi emosi yang digunakan oleh subjek penelitian cenderung menggunakan *response focused emotion regulation strategies*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, E. (2015). Strategi regulasi emosi dan perilaku koping religius narapidana wanita dalam masa pembinaan. *Teologia*, 26 (2), 284-311
- Astuti, D., Wasidi, & Sinthia, R. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Memafkan Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Consilia*, 2 (1), 1-10
- Aulya, A., Ilyas, A., & Ifdil. (2016). Perbedaan Perilaku Agresif Siswa Laki-Laki Dan Siswa Perempuan. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2 (1), 92-97
- Endrulat, N. R., Tom, K., Ravitch, K., Wesley, K., & Merrell, K. W. (2011). Gender Differences In Positive Social-Emotional Functioning. *Association of School Psychologists*, 48, 1-18
- Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations (chapter 1). *Handbook of Emotion Regulation, Second Edition*. New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York : the Guilford Press
- Gross, J.J. & Thompson, R.A. (2006). Emotion Regulation: Conceptual foundation. *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Gross, J.J. & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (2), 348-362
- Hardoni, Y., Neherta, M., & Sarfika, R. (2019). Karakteristik Perilaku Agresif Remaja Pada Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7 (3), 257 - 266
- Hasanah, T. D. U. & Widuri, E. L. (2014). Regulasi Emosi Pada Ibu Single Parent *Jurnal Psikologi Integratif*, 2 (1), 86 - 92
- Hasmarlin, H. & Hirmaningsih (2019). Regulasi Emosi Pada Remaja Laki-Laki Dan Perempuan. *Jurnal Perempuan, Agama dan Jender*, 18 (1), 87-95
- Hayati, R., & Indra, S. (2018). Hubungan Marah Dengan Perilaku Agresif Pada Remaja. *Jurnal Edukasi*, 4 (1), 67-74.
- Janah, M. R., Rifayani, H., Ernawati, S. (2014). Emotion Regulation To Reducing Aggressive Behavior In Resolving Interpersonal Conflict On Student SMK. *Jurnal Pemikiran Administrasi Publik dan Bisnis, Sosial dan Politik*, 9 (1), 56-62
- Kann, L., McManus, T., Harris W. A., et al. (2018). Youth Risk Behavior Surveillance — United States, 2017. *Surveillance Summaries*, 67 (8). 1-120
- Kocur, J. L., & Deffenbacher, J. L. (2014). Anger and anger's expression generally and in romantic relationships. *Contemporary Family Therapy*, 36, 120-134
- Kurniasih, W. & Pratisti, W. D. (2013). Regulasi Emosi Remaja yang Diasuh Secara Otoriter oleh Orangtuanya, *Prosiding Seminar Nasional Parenting: Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 293-301
- Kusuma, K. J. & Sukmawati, N.W. (2018). Regulasi Emosi Pada Individu Dewasa Awal Yang Menjalani Hubungan Pacaran Jarak Jauh. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 05 (02), 1-10
- Lewis, M., Jones, J. H., Barret, L. F. (2008). *Handbook of emotion Third Edition*. New York: Published Guilford Press
- Mahmudah, S. (2012). *Psikologi Sosial*. Malang : Maliki-Press
- Meichati, S., Suardiman, Nuryoto, S., Prawitasari, J. E. (1976). Anggapan Remaja Mengenai Diri Dan Kehidupannya. *Jurnal Psikologi*. 4, 58-74

- Merdekasari, A., dan Chaer, M. T. (2017). Perbedaan perilaku agresi antara siswa laki-laki dan siswa perempuan di SMPN 1 Kasreman Ngawi. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 3 (1), 53-60
- Onukwufur, J. (2013). Physical and Verbal Aggression Among Adolescent Secondary School in Rivers State of Nigeria. *International Journal of Education Learning and Development*, 1(2), 73–84. Retrieved from [www.eajournals.org](http://www.eajournals.org)
- Putri, C. M., dan Abdurrohim. (2018). Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Perilaku Agresi pada Siswa SMK Dinamika KotaTegal. *Proyeksi*, 10 (1), 39-48
- Restu, Y. & Yusri. (2013). Studi Tentang Perilaku Agresif Siswa Di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2 (1), 243-249
- Rubiani, A., & Sembiring, S., M. (2018). Perbedaan Regulasi Emosi pada Remaja Ditinjau dari Faktor Usia di Sekolah Yayasan Pendidikan Islam Swasta Amir Hamzah Medan. *Jurnal Diversita*, 4 (2). 99-108
- Salmiati. (2015). Perilaku Agresif Dan Penanganannya (Studi Kasus Pada Siswa SMP Negeri 8 Makassar). *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 1 (1) 66-76
- Situmorang, N. Z., Pratiwi, Y., & Agung, D. P. (2018). Peran Ayah Dan Kontrol Diri Sebagai Preditor Kecenderungan Perilaku Agresif Remaja. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2 (1), 115-126
- Susantyo, B. (2011). Memahami Perilaku Agresif:Sebuah Tinjauan Konseptual. *Informasi*, 6 (03), 189-202
- Syahadat, Y., M. (2013). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak. *Humanitas*, X (1), 21-36
- Theurel, A. & Gentaz, E. (2018). The regulation of emotions in adolescents: Age differences and emotion-specific patterns. *PLoS ONE*, 13 (6), 1-24
- Tentama, F. (2012). Perilaku Anak Agresif: Asesmen Dan Intervensinya. *Kes Mas*, 6 (2), 162-232
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan Efikasi Diri Dan Regulasi Emosi Denganmotivasi Berprestasipada Siswa SMK negeri 1 Samarinda. *EJournalPsikologi*,1 (1), 88-95
- WHO. (2020, Juni 8). Youth Violence. Diunduh dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/youth-violence>
- Xu, Y., & Zhang, Z. (2008). Distinguishing Proactive and Reactive Aggression in Chines Children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36, 539-552.