

**HUBUNGAN WELAS ASIH DIRI DENGAN AGRESIVITAS PADA
REMAJA**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh:

Safira Khairanisa

NIM 20107010100

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2024

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Safira Khairanisa

Nim : 20107010100

Program Studi : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi dengan judul “Hubungan Welas Asih Diri Dengan Agresivitas Pada Remaja” merupakan hasil karya peneliti dan bukan plagiasi karya orang lain.

Apabila suatu hari nanti penelitian ini dinyatakan plagiasi, peneliti siap bertanggung jawab sesuai dengan aturan yang berlaku di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Demikian pernyataan ini saya buat untuk digunakan dengan semestinya.

Yogyakarta, 07 Mei 2024

Yang menyatakan,


Safira Khairanisa

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir
Lamp : -

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing, saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Safira Khairanisa

NIM : 20107010100

Prodi : Psikologi

Judul : Hubungan Welas Asih Diri Dengan Agresivitas Pada Remaja

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam program studi Psikologi.

Harapan saya semoga saudara tersebut di atas dapat segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqasyah. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr Wb

Yogyakarta, 07 Mei 2024

Pembimbing,



(Syaiful Fakhri, S.Psi., M.Psi.)

NIP. 19890607 201903 1 016

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-851/Un.02/DSH/PP.00.9/07/2024

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan Welas Asih Diri Dengan Agresivitas Pada Remaja

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : SAFIRA KHAIRANISA
Nomor Induk Mahasiswa : 20107010100
Telah diujikan pada : Senin, 27 Mei 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 668c9d97adfed

Ketua Sidang
Syaiful Fakhri, S.Psi., M.Psi.
SIGNED



Valid ID: 668aa8c91dhad

Penguji I
Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi
SIGNED



Valid ID: 668672c713f05

Penguji II
Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED



Valid ID: 668df36dd70e4

Yogyakarta, 27 Mei 2024
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

HALAMAN MOTTO

“For indeed, with hardship (will be) ease”

HALAMAN PERSEMBAHAN

To everyone who support the author during this phase.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir dengan lancar. Peneliti menyadari Penelitian ini dapat terselesaikan atas bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu Peneliti mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta jajarannya.
2. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi., selaku Kepala Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi. Selaku Dosen Pembimbing Akademik (DPA) yang telah banyak membantu saya dengan tulus dan memudahkan urusan yang ada.
4. Bapak Syaiful Fakhri, S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terima kasih banyak atas kesabaran, ketelitian, dan masukan yang membangun dalam membimbing skripsi selama ini.
5. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.a., Psi selaku Dosen Penguji I yang telah memberi masukan dan koreksi atas keterbatasan isi dan hasil tulisan agar menjadi lebih baik.

6. Ibu Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psi. selaku Dosen Penguji II yang memberi masukan dan koreksi atas keterbatasan isi dan hasil tulisan agar menjadi lebih baik.
7. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang telah berkenan memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman, serta seluruh staf bidang Tata Usaha yang telah banyak membantu dalam proses penelitian ini.
8. Seluruh responden yang bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini.
9. Kepada Ayah dan Ibu, terima kasih atas setiap doa yang teruntai tiada habisnya, menjadi pendukung nomor satu yang mengiringi langkah penulisan skripsi, serta setia mendengar segala cerita dalam setiap prosesnya.
10. Seluruh pihak yang terlibat dan membantu dalam proses penulisan skripsi maupun memberi dukungan kepada penulis.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRACT	xiii
INTISARI	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	8
C. Manfaat Penelitian	8
D. Keaslian Penelitian	10
BAB II	27
DASAR TEORI	27
A. Agresivitas	27
1. Pengertian Agresivitas	27
2. Aspek-aspek Agresivitas	28
3. Faktor-faktor Agresivitas	29
B. Welas Asih Diri	33
1. Pengertian Welas Asih Diri	33
2. Aspek-aspek welas asih diri	34
C. Remaja	36
1. Definisi Remaja	36
2. Karakteristik Remaja	38
D. Dinamika Hubungan Antar Variabel	39
E. Hipotesis	44
BAB III	45

METODE PENELITIAN	45
A. Desain Penelitian	45
B. Identifikasi Variabel Penelitian	45
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	46
1. Welas Asih Diri.....	46
2. Agresivitas	46
D. Populasi dan Sampel.....	47
E. Teknik Pengumpulan Data	48
1. Welas Asih Diri.....	49
2. Agresivitas	51
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	54
1. Validitas Alat Ukur	54
2. Seleksi Aitem.....	54
3. Reliabilitas alat ukur	54
G. Teknik Analisis Data.....	55
1. Uji Asumsi	55
a. Uji Normalitas.....	55
b. Uji Linearitas	57
2. Uji Hipotesis.....	57
BAB IV	58
HASIL DAN PEMBAHASAN	58
A. Orientasi Kancan	58
B. Persiapan Penelitian	59
1. Penyusunan Alat Ukur.....	59
2. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur.....	60
3. Hasil Uji Coba Alat Ukur	60
C. Pelaksanaan Penelitian	65
D. Hasil Penelitian.....	66
1. Karakteristik Subjek.....	66
2. Analisis Deskriptif	68
3. Uji Asumsi	71
4. Uji Hipotesis.....	72

5. Analisis Tambahan.....	73
E. Pembahasan.....	75
BAB V.....	80
KESIMPULAN DAN SARAN	80
A. Kesimpulan	80
B. Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN.....	88
Lampiran 1 : Lembar Kesiapan Professional Judgment.....	88
Lampiran 2. Daftar Analisis Pembuktian Validitas Skala Agresivitas	90
Lampiran 3 : Kuesioner Penyebaran Skala Welas Asih Diri dan Agresivitas.....	91
Lampiran 4. Tabulasi Data <i>Try Out</i> Skala Welas Asih Diri.....	99
Lampiran 5. Tabulasi Data <i>Try Out</i> Skala Agresivitas	101
Lampiran 6. Data Analisis Seleksi Aitem Skala Welas Asih Diri	103
Lampiran 7. Hasil analisis uji reliabilitas skala welas asih diri	104
Lampiran 8. Data analisis seleksi aitem skala agresivitas	105
Lampiran 9. Hasil analisis uji reliabilitas skala agresivitas	105
Lampiran 10. Tabulasi Data Penelitian Welas Asih Diri	106
Lampiran 11. Tabulasi data penelitian agresivitas	114
Lampiran 12. Hasil Deskriptif Statistik	120
Lampiran 13. Hasil Uji Asumsi Klasik.....	121
Lampiran 14. Hasil Uji Hipotesis.....	122
Lampiran 15. Hasil Uji Analisis Tambahan	122
Lampiran 16. Curriculum Vitae	124

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Dinamika Hubungan Variabel Welas Asih Diri dan Agresivitas. 43
Gambar 2 Googleform Kuesioner Penelitian

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 2 Sebaran Aitem Lolos Skala Agresivitas	61
--	----

Tabel 4. 3 Sebaran Aitem Lolos Skala Welas Asih Diri	62
<i>Tabel 4. 4 Hasil uji reliabilitas skala welas asih diri</i>	64
Tabel 4. 5 Hasil uji reliabilitas skala agresivitas	64
Tabel 4. 6 Karakteristik usia subjek	66
Tabel 4. 7 Karakteristik jenis kelamin subjek	66
Tabel 4. 8 karakteristik pendidikan subjek.....	67
Tabel 4. 9 Karakteristik Daerah Tempat Tinggal subjek	67
Tabel 4. 10 Tabel Deskripsi Statistik.....	69
Tabel 4. 11 Rumus Norma Kategorisasi Skor Subjek	69
Tabel 4. 12 Kategorisasi Skor Welas Asih Diri	70
Tabel 4. 13 Kategorisasi Skor Agresivitas	70
Tabel 4. 14 hasil uji normalitas	71
Tabel 4. 15 Hasil uji linearitas	72
Tabel 4. 16 Uji hipotesis statistic product moment	72
Tabel 4. 17 Interval koefisien r pearson.....	72
Tabel 4. 18 Hasil Uji Regresi Sederhana.....	73
Tabel 4. 19 Uji independent sample t-test welas asih diri	74
Tabel 4. 20 Uji independent sample t-test Agresivitas.....	74

THE RELATIONSHIP OF SELF-COMPASSION AND AGGRESSIVENESS IN ADOLESCENTS

Safira Khairanisa

NIM. 20107010100

ABSTRACT

In 2019, KPAI recorded 4,369 cases of aggressiveness committed by teenagers, and this experienced a drastic increase in 2020 and 2021. Teenagers who behave aggressively are part of juvenile delinquency which has bad consequences for the perpetrators and victims, and increases the crime rate. This research uses quantitative research methods with a correlational approach and aims to determine the relationship between self-compassion and aggressiveness in adolescents. Participants in this research were 169 teenagers in various regions in Indonesia. The sampling method uses snowball sampling techniques. The measuring instrument used to measure the level of aggressiveness is an aggressiveness scale based on the aggression aspects proposed by Buss & Perry (1992), and a self-compassion scale based on the aspects proposed by Neff (2003). The hypothesis in this research is that there is a relationship between self-compassion and aggressiveness in adolescents. The Pearson product moment correlation test was used to examine the influence of the self-compassion variable on the aggressiveness variable. The research results prove that there is a negative relationship between self-compassion and aggressiveness (p value of $<.001$ or smaller than 0.05). The magnitude of the correlation is -0.584, which means the two variables have a fairly strong correlation. The higher a person's level of self-compassion, the lower the level of aggressiveness. The effective contribution of the self-compassion variable is 34.1% to the aggressiveness variable. The results of the independent sample t-test found that there was a difference in mean scores with a p-value of 0.807 between men and women. Men had higher levels of self-compassion ($M=67.9$) than women ($M=67.6$); and in aggressiveness there is a difference in mean scores with a p-value of 0.639 between men and women. Women had higher levels of aggressiveness ($M=48.7$) than men ($M=48.1$). Based on research results, Self-Compassion is proven to have an influence of 34.1% on adolescent aggressiveness in several regions in Indonesia at a 95% confidence interval. With this it can be concluded that high self-compassion is related to low aggressiveness in adolescents.

Keyword : Aggressiveness, Adolescents, Self-compassion.

HUBUNGAN WELAS ASIH DIRI DENGAN AGRESIVITAS PADA REMAJA

Safira Khairanisa

NIM. 20107010100

INTISARI

Pada 2019, KPAI mencatat 4.369 kasus agresivitas yang dilakukan remaja, dan mengalami kenaikan secara drastis pada tahun 2020 dan 2021. Remaja yang berperilaku agresif merupakan bagian dari kenakalan remaja yang berakibat buruk bagi pelaku maupun korban, serta menaikkan angka kriminalitas. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara welas asih diri dan agresivitas pada remaja. Partisipan dalam penelitian ini merupakan 169 remaja di berbagai wilayah di Indonesia. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *snowball sampling*. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat agresivitas adalah skala agresivitas yang disusun berdasarkan aspek agresi yang dikemukakan oleh Buss & Perry (1992), dan skala welas asih diri yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Neff (2003). Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara welas asih diri dan agresivitas pada remaja. Uji korelasi *product moment* pearson digunakan untuk memeriksa pengaruh variabel welas asih diri terhadap variabel agresivitas. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif welas asih diri dan agresivitas (p value sebesar $<.001$ atau lebih kecil dari 0,05). Besarnya korelasi adalah -0.584 yang artinya kedua variabel memiliki korelasi cukup kuat. Semakin tinggi tingkat welas asih diri seseorang, maka semakin rendah tingkat agresivitasnya. Sumbangan efektif variabel welas asih diri sebesar 34,1% terhadap variabel agresivitas. Hasil uji indepent sample t-test menemukan bahwa terdapat beda mean skor dengan p -value sebesar 0.807 antara laki-laki dan perempuan. Laki-laki memiliki tingkat welas asih diri yang lebih tinggi ($M=67,9$) daripada perempuan ($M=67,6$); dan pada agresivitas terdapat beda mean skor dengan p -value sebesar 0.639 antara laki-laki dan perempuan. Perempuan memiliki tingkat agresivitas yang lebih tinggi ($M=48,7$) daripada laki-laki ($M=48,1$). Berdasarkan hasil penelitian, Welas Asih Diri terbukti memberikan pengaruh sebesar 34,1% terhadap agresivitas remaja di beberapa wilayah di Indonesia pada interval kepercayaan 95%. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa Welas Asih Diri yang tinggi berhubungan dengan rendahnya agresivitas pada remaja.

Kata Kunci : Agresivitas, Remaja, Welas Asih Diri.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fase remaja adalah periode transisi dalam kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dan dewasa, dimulai pada usia 10-12 tahun dan berakhir pada usia 21-22 tahun (Santrock, 2007). Gunarsa (2008) mengungkapkan bahwa Fase remaja adalah saat individu bertransisi dari masa kanak-kanak menjadi individu yang lebih matang. Saat masa remaja, individu sudah bukan kanak-kanak lagi, tetapi juga belum cukup matang untuk dianggap sebagai dewasa (Djajadisastra, 2017).

Djajadisastra (2017) memaparkan bahwa fase remaja akan menentukan keberhasilan seorang individu dimasa dewasa mendatang. Pada fase ini, sangatlah penting bagi para remaja untuk menjalani proses pencarian jati diri melalui pengalaman-pengalaman baru yang mereka alami dalam kehidupan (Djajadisastra, 2017). Pengalaman yang dialami remaja saat mencari jati diri diharapkan dapat membantu mereka menjadi pribadi dewasa yang berkualitas (Djajadisastra, 2017).

Beberapa tugas perkembangan remaja adalah mengembangkan kemandirian emosional serta memperoleh pengetahuan dan keterampilan intelektual yang diperlukan untuk kecakapan sosial (Hurlock 2003). Havigurs (Monks, 1999) memaparkan bahwa Salah satu tugas perkembangan remaja adalah memahami tanggung jawab sebagai warga

negara, melakukan tindakan yang bertanggung jawab sosial, dan belajar memahami nilai-nilai masyarakat.

Pemenuhan tugas perkembangan remaja berkaitan dengan tuntutan terhadap perubahan yang dialaminya, yang berhubungan dengan sikap dan perilaku untuk mempersiapkan mereka untuk memasuki usia dewasa. (Jannah, 2016). Keberhasilan melewati fase remaja akan mengantarkan individu ke fase perkembangan selanjutnya dengan baik. Namun sebaliknya, individu yang gagal dalam melewati fase remajanya akan mengalami banyak hambatan saat memasuki fase perkembangan selanjutnya (Diananda, 2018)

Pada fase remaja, berbagai pengalaman baru yang muncul seperti ketidakstabilan emosi, kebingungan dalam mencari jati diri, serta emosi yang fluktuatif kerap membebani keseharian remaja (Pratiwi, 2018). Hal ini merupakan dampak dari usaha untuk menyesuaikan diri dari fase perkembangan sebelumnya. Remaja mulai menghadapi situasi *psychosocial moratorium* yang merupakan kesenjangan antara perasaan aman saat masih anak-anak dengan otonomi orang dewasa yang dihadapi remaja sebagai bagian dari eksplorasi identitas (Newman, 2012).

Tarate & Marheni (2019) mengungkapkan, bahwa perkembangan sosial dan emosional adalah komponen perkembangan yang menonjol pada remaja. Gambaran dari proses sosioemosional dalam perkembangan remaja diantaranya : melakukan berbagai hal yang dilakukan oleh teman dilingkungannya, persaingan antar teman sebaya, kegembiraan dalam

pertemuan sosial, mudah tersinggung, serta keinginan untuk diterima dalam lingkungannya (Tarate&Marheni, 2019).

Proses perkembangan sosioemosional melibatkan perubahan dalam segi emosi, kepribadian, serta relasi dengan orang lain (Tarate & Marheni, 2019). Remaja sedang menghadapi situasi sulit dan seolah-olah dituntut untuk dapat beradaptasi secara efektif dengan lingkungan sosialnya, sehingga diperlukan kematangan emosional dalam menghadapi tekanan sosial serta tingkat kepercayaan diri yang memadai untuk menghadapi kondisi yang sulit tersebut (Tarate&Marheni, 2019).

Tekanan sosial serta emosional yang dialami remaja, rentan mengarahkan remaja untuk melampiaskannya ke perilaku negative yang melawan norma sosial (Putri, 2021). Hurlock (2003) mengungkapkan bahwa masa remaja sering kali ditandai dengan fluktuasi emosi yang tinggi dan kecenderungan untuk menunjukkan temperamen. Hal ini mencerminkan kemudahan mereka dalam merasakan emosi negatif. Keterbatasan dalam kontrol emosi dan belum matangnya kemampuan berpikir kritis menyebabkan remaja cenderung mencari cara cepat untuk melepaskan emosi tanpa memikirkan konsekuensinya, salah satunya dengan perilaku negative seperti agresivitas (Putri, 2021) .

Agresivitas adalah kecenderungan untuk melukai individu lain dengan mengekspresikan perasaan negatif guna mencapai tujuan yang diinginkan (Buss&Perry, 1992). Dari perspektif lain, agresivitas dijelaskan sebagai reaksi terhadap kegagalan seseorang yang ditunjukkan dengan

merusak manusia atau benda melalui tindakan yang disengaja yang diekspresikan melalui perilaku atau ucapan (Nauli, 2014).

Moffit & Wolfgang mengungkapkan bahwa fase remaja merupakan fase yang paling rentan terhadap tindak kekerasan dan bisa dianggap sebagai puncak keterlibatan seseorang dalam perilaku agresif (Putri, 2010). Tindakan ini merujuk pada berbagai bentuk, antara lain perilaku yang secara sosial tidak dapat diterima seperti berbuat onar disekolah, hingga tindak kriminal seperti pencurian (Santrock, 2007).

Di Indonesia tercatat 4.369 kasus yang dilakukan remaja usia ≤ 18 tahun menjadi pelaku tindak kriminal yang dalam klasifikasi lingkungan pendidikan pada tahun 2019 tercatat 321 kasus dengan rata-rata kasus tawuran pelajar, kekerasan disekolah, dan seks bebas yang mana kasus tersebut tidak beranjak drastis pada tahun 2020 dan 2021 dalam masa Pendidikan daring dengan catatan 240 dan 251 kasus agresivitas remaja (KPAI; dalam Suri, 2022). Temuan ini dikuatkan dengan data berikutnya pada pertengahan tahun 2022 yang menunjukkan bahwa telah terjadi 148 tawuran antar pelajar, tahun 2023 terjadi sebanyak 254 kasus kenakalan remaja sekolah (KPAI; dalam Pramudita et al., 2024). Pada tahun ajar 2022-2023 juga ditemukan sebanyak total 6.450 laporan kenakalan remaja baik di dalam maupun diluar sekolah seperti perundungan, kekerasan fisik dan psikis, tawuran, balap liar, nongkrong dengan mabuk, serta tindakan vandalisme (BPS; dalam Rahmat et al., 2024).

Sedangkan penelitian Pratiwi & Murdiana (2024) di Bandung berdasarkan kategori tingkat agresivitas ditemukan dari 160 siswa SMP memiliki Tingkat agresivitas tinggi dan sedang total sebesar 88,93%. Data lain pada penelitian Ayudya (2024) di Sungguminasa berdasarkan kategori Tingkat agresivitas pada siswa SMA sederajat total sebesar 94% dari 110 siswa adalah tinggi hingga sedang. Data tersebut membuktikan bahwa masih banyak remaja yang berperilaku agresif baik di Sekolah Menengah Pertama atau Sekolah Menengah Atas. Selain itu, penelitian dari Hutabarat (2022) terhadap remaja berusia 15-21 tahun dengan total perilaku agresif sedang hingga tinggi sekali mencapai 70% dari sampel sejumlah 110. Data tersebut menunjukkan masih banyak remaja yang berperilaku agresif di masa remaja rentang usia 15-21 tahun baik di jenjang SMP maupun SMA.

Perilaku agresif mempunyai dampak negatif baik bagi penyerang maupun korbannya. Banyak individu yang agresif menunjukkan maladaptasi psikososial, prestasi akademik yang rendah, kurangnya kontinuitas ke sekolah, dan berbagai masalah kesehatan mental, termasuk berbagai gejala depresi (Iskander *et al*, 2019). Tindakan penting harus diambil terhadap perilaku agresif yang merupakan bagian dari kenakalan remaja, demi menurunkan angka kriminalitas serta untuk mengurangi akibat buruk bagi pelaku dan korbannya (Sitanggang & Raziansyah, 2023).

Buss & Perry (1992) mengungkapkan, munculnya perilaku agresif sangat erat kaitannya dengan emosi amarah yang dirasakan seseorang, yang menjadi penghubung psikologis antara perilaku dan pola pikir. Menurut

Baumister *et. al.*, (Denson, *et. al.*, 2012) Agresi terjadi ketika evaluasi diri seseorang terancam oleh kritik negatif dari orang lain. Denson, *et. al* (2012) menemukan bahwa ketika seseorang diprovokasi atau diejek, perilaku agresifnya cenderung meningkat. Maka karena itu, tidak mengherankan bahwa individu, terutama yang memiliki pandangan sangat positif terhadap diri sendiri, merasa terhina setelah menerima kritik atau penilaian negatif dari orang lain. (Denson, *et. al.*, 2012).

Hasil penelitian oleh Djajadisastra (2017) mengungkapkan bahwa agresi seringkali digunakan untuk menghentikan kritik. Agresi sebagai usaha untuk menghentikan kritik dapat dicegah dengan meningkatkan rasa welas asih terhadap diri sendiri (Djajadisastra, 2017). Djajadisastra, (2017) menemukan bahwa dimensi mindfulness pada welas asih diri memungkinkan individu untuk mencegah dirinya terus memikirkan emosi negatif yang biasanya muncul setelah mengalami kesulitan. Selain itu, dimensi kemanusiaan universal pada welas asih diri juga memungkinkan individu untuk dapat menilai sebuah kritik sebagai proses yang pasti dialami oleh setiap manusia (Djajadisastra, 2017).

Selain itu, Neff (2003) mengemukakan bahwa meningkatkan welas asih diri memungkinkan individu untuk menenangkan diri setelah menerima kritik dari orang lain. Meningkatkan welas asih diri memudahkan individu untuk memahami perasaan diri sendiri dan memperbaiki emosi negatif (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Welas asih diri juga terbukti dapat

meningkatkan motivasi dalam melakukan perbaikan diri (Ayulanningsih & Karjuniwati, 2020).

Neff (2003) mendefinisikan welas asih diri sebagai kesediaan individu untuk menunjukkan kebaikan dan kasih sayang terhadap diri sendiri ketika mengalami penderitaan. Fungsi dari welas asih diri adalah sebagai upaya untuk menyesuaikan diri dengan mengatur emosi, dengan cara mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif, seperti kebaikan dan hubungan yang baik (Moningka, 2013). Welas Asih Diri memiliki 3 dimensi utama, yaitu mengasihi diri, kemanusiaan universal, dan *mindfulness* (Neff, 2003).

Neff, (2003) mengartikan dimensi welas asih diri yaitu mengasihi diri sebagai kesediaan individu untuk menunjukkan rasa kasih sayang terhadap dirinya sendiri saat mengalami masa-masa sulit, termasuk menghindari kritik keras ketika tidak mampu melakukan sesuatu yang penting. kemudian kemanusiaan universal diartikan sebagai kemampuan untuk melihat suatu peristiwa menyakitkan sebagai sesuatu yang dapat dialami oleh setiap orang, sehingga tidak merasa sendirian dalam menghadapi situasi tersebut. Dan *Mindfulness* sebagai suatu bentuk kesadaran yang memungkinkan seseorang untuk melihat semua perasaan dan pikiran yang menyakitkan sebagaimana adanya.

Penelitian terdahulu menunjukkan welas asih diri memiliki keterkaitan dengan kepuasan hidup yang lebih besar, keterhubungan sosial (Neff, 2003), rasa ingin tahu, kebahagiaan, efek positif, keramahan dan

kesadaran (Neff, 2007), fungsi adaptif (Neff, 2004) , kesejahteraan (Neff *et al*, 2008), dukungan sosial, dan kesuksesan akademis (Conway, 2007). Namun welas asih diri menunjukkan korelasi negatif yang signifikan dengan agresi (Barry et al. 2015).

Dengan ini, peneliti menyimpulkan bahwa berbagai dampak tekanan sosial pada remaja yang dapat menyebabkan agresivitas dapat diredam dengan penerapan welas asih diri pada individu. Dimensi dalam welas asih diri, yaitu dimensi *mindfulness* dapat membantu individu untuk mengurangi pemikiran berlebih setelah mendapat kritik dari orang lain. Kemudian dimensi kemanusiaan universal dapat membantu individu untuk melihat sebuah kritik sebagai suatu hal yang pasti pernah dialami setiap manusia.

Berdasarkan temuan diatas, Peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara welas asih diri dan agresivitas pada remaja. Penelitian ini berfokus pada welas asih diri dan agresivitas dengan subjek remaja. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah welas asih diri memiliki pengaruh terhadap agresivitas remaja?

B. Tujuan Penelitian

Mengidentifikasi bagaimana hubungan antara welas asih diri dan agresivitas pada remaja.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan temuan penelitian tentang hubungan antara welas asih diri dan agresivitas pada remaja akan bermanfaat dan berkontribusi teoritis pada perkembangan psikologi, khususnya psikologi perkembangan dan psikologi sosial.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi remaja, diharapkan mampu meningkatkan welas asih diri salah satunya dengan cara tidak menghakimi diri sendiri secara berlebihan ketika berada pada fase sulit, sebagai upaya untuk terhindar dari perilaku agresivitas dan berbagai dampak buruk yang dapat ditimbulkan
- b. Bagi Orangtua, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi optimalisasi orang tua dalam memahami kompleksitas perkembangan remaja, sehingga dapat membantu remaja untuk memaksimalkan potensi yang dimiliki serta terhindar dari dampak negatif yang mungkin terjadi pada proses perkembangannya seperti agresivitas remaja
- c. Bagi praktisi psikologi, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam upaya penurunan tingkat agresivitas remaja.
- d. Bagi Peneliti Selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya yang hendak menyelidiki lebih lanjut elemen-elemen yang dapat menurunkan agresivitas khususnya pada remaja.

D. Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Indra Kurniawan Kuncoro	Pengaruh konformitas terhadap agresivitas pada remaja	2020	Perilaku agresi, menurut Baron dan Byrne (2004), adalah perilaku yang dimaksudkan untuk melukai dan membahayakan orang lain yang tidak ingin tindakan tersebut terjadi.	Kuantitatif korelatif	<i>The Aggression Questionnaire</i> dari Buss & Perry (1992), dan skala konformitas adaptasi dari pasarayu (2018)	Subjek terdiri dari 116 partisipan usia perkembangan remaja. Sampel terdiri dari remaja usia 14 dan 18 tahun yang tergabung dalam kelompok teman sebaya.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konformitas dan agresivitas pada remaja berkorelasi.
2.	Dicky Sugianto, Christiany Suwartono,	Reliabilitas dan Validitas <i>Self-compassion Scale</i> Versi	2020	Welas diri memiliki enam komponen yang saling	-	-	329 mahasiswa aktif di salah satu universitas di	Hasil dari analisis faktor konfirmasi (CFA), uji validitas konstruk,

	Sandra Handayani Sutanto	Bahasa Indonesia		berinteraksi dalam suatu sistem dinamis (Neff dkk., 2019).			Jakarta dan wilayah sekitarnya yang dipilih melalui sampling convenience.	dan koefisien Cronbach's Alpha menunjukkan bahwa SWD valid dan dapat diandalkan. Mereka juga menunjukkan bahwa mereka memiliki model teoretik yang sama dengan SCS, yang menunjukkan bahwa SWD adalah skala welas diri yang baik.
3.	Aas Susanti	Hubungan antara <i>Self-compassion</i> dan <i>Loneliness</i> pada remaja	2019	Self-compassion dikaitkan secara positif dengan hubungan sosial, serta	Kuantitatif korelasi	Scale of Self-compassion (SCS) yang diadaptasi oleh Kristin D. Neff	Subjek penelitian merupakan remaja secara umum.	Adanya hubungan signifikan antara <i>self-compassion</i> dengan <i>loneliness</i> pada remaja.

dengan self-criticism, depresi, kecemasan, rumination, dan thought suppression.

Self-compassion terkait dengan mengambil langkah untuk perubahan yang positif, bukan menciptakan kesenangan atau kepuasan diri (Neff, 2007). Selain itu, ada bukti bahwa empati diri dapat meningkatkan keinginan untuk memperbaiki

dan De Jong Gierveld Loneliness Scale (DJGLS).

				diri (Breines & Chen, 2012).				
4.	Ayulanningsih, Karjuniwati	Welas asih diri dan kesejahteraan subjektif pada remaja dengan orang tua bercerai	2020	Welas asih diri dapat membantu seseorang menghindari mengawatirkan kekurangan yang ada pada dirinya secara berlebihan. Ini karena orang yang berwelas asih pada dirinya sendiri memiliki kemampuan untuk menerima bahwa setiap orang memiliki ketidaksempurnaan (Neff, 2011).	Kuantitatif korelasi	<i>Self-compassion Scale</i> yang disusun oleh Neff (2003), <i>The Satisfaction With Life Scale</i> (SWLS) yang disusun oleh Diener <i>et. al</i> (1985)	Subjek penelitian adalah remaja berusia antara 13 dan 18 tahun yang tinggal di wilayah kota Banda Aceh dan memiliki orang tua yang telah bercerai selama minimal satu tahun.	Ada hubungan antara welas asih diri dan kesejahteraan subjektif remaja dengan orang tua bercerai.

5.	Hanum Hasmarlin, Hirmaningsih	<i>Self-compassion</i> dan regulasi emosi pada remaja	2019	Mempunyai sikap welas kasih pada diri sendiri (<i>self-compassion</i>) dapat menjadi permulaan dalam menata emosi-emosi negatif yang ada (Diedrich, <i>et al</i> 2014; Sirois&, 2015). Hal ini searah dengan pendapat Neff (2003)	Kuantitatif korelatif	kedua skala regulasi emosi Gratz dan Roemer (2004) dan skala self-compassion Neff (2003).	Penelitian ini melibatkan 4262 siswa/i dari SMAN 3 Pekanbaru, SMAN 11 Pekanbaru, SMAN 12 Pekanbaru, SMAS Tri Bakti Pekanbaru, SMAS YLPI Pekanbaru, dan SMAS Muhammadiyah 1. Digunakan sebanyak 398 subjek dari kelas X, XI, dan XII di sekolah masing-masing. Studi	Hasil penelitian menunjukkan bahwa empati diri memiliki korelasi yang positif dengan pengendalian emosi remaja. Selain itu, empati diri memainkan peran yang sangat efektif dalam pengendalian emosi, dengan aspek common humanity yang paling efektif dalam pengendalian emosi. Tidak ada bukti bahwa laki-laki dan perempuan memiliki tingkat
----	-------------------------------	---	------	---	-----------------------	---	---	---

							dilakukan di Pekanbaru, Riau.	self-compassion yang berbeda.
6.	Mohammad Arif Sentana	Agresivitas dan kontrol diri pada remaja di banda aceh	2017	Guswani & Kawuryan (2011) mengatakan bahwa kontrol diri membantu meminimalisir perilaku agresi. Aroma & Suminar (2012) menyatakan bahwa kontrol diri yang lebih tinggi terkait dengan kecenderungan untuk perilaku kenakalan remaja,	kuantitatif	<i>Questionnaire Aggression oleh Buss dan Perry (1992) Self-Control Scale oleh Tangney et al. (2004)</i>	270 remaja di Banda Aceh.	Remaja di lokasi penelitian memiliki kontrol diri yang lebih tinggi akan kurang agresif. Ini karena mereka dapat mempertimbangkan apa yang mereka lakukan dan menghindari berperilaku agresif.

begitupun sebaliknya.								
7.	Tarate Timur Raviyoga, Adijanti Marheni	Hubungan kematangan emosi dan konformitas teman sebaya terhadap agresivitas remaja di SMAN 3 Denpasar	2019	Jannah (2009) menemukan bahwa sejumlah variabel memengaruhi perilaku agresif, dan kematangan emosi adalah salah satunya.	kuantitatif	skala agresivitas, skala kematangan emosi, dan skala konformitas teman sebaya	Siswa SMAN 3 dengan total 258 siswa	Ada hubungan antara kematangan emosi dan konformitas teman sebaya terhadap remaja di SMAN 3 Denpasar. Siswa memiliki tingkat agresivitas yang tinggi, tetapi teman sebaya mereka memiliki tingkat konformitas dan agresivitas yang rendah.
8.	Putri Rahmaning Sekar	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi	2021	Hurlock (Kartono, 2011). Menurutnya, kondisi fisik dan mental remaja	systematic literature review dengan mengguna	-	-	Studi literatur menunjukkan bahwa faktor internal (dalam diri) dan eksternal

		Agresivitas Remaja	belum sematang orang dewasa, tetapi banyak tuntutan sosial yang menyebabkan kegagalan menyebabkan frustrasi dan konflik.	kan metode kualitatif dengan teknik meta sintesis.			dapat mempengaruhi agresivitas seseorang.
9.	Fathra Annis Nauli ,	Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku agresif remaja di SMK Negeri 2 Pekanbaru	2014	deskriptif korelatif dengan pendekatan cross sectional	Angket digunakan untuk menguji validitas dan reliabilitasnya.	Total 94 Siswa di SMK Negeri 2 Pekanbaru	Tidak ada hubungan yang signifikan antara perilaku agresif remaja dan media elektronik, tetapi ada hubungan yang signifikan antara pola asuh, teman sebaya, dan frustrasi dengan perilaku agresif remaja.

10	Ulya Illahi, Neviyarni S, Azrul Said, Zadrian Ardi	Hubungan antara kecerdasan emosi dengan perilaku agresif remaja dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling	2018	Guswani & Kawuryan (2011) menyatakan bahwa ada sejumlah variabel yang memengaruhi perilaku agresif, termasuk kematangan emosi. Kecerdasan emosi adalah salah satu faktor yang memengaruhi agresi.	quantitativ e methods with descriptive correlation types.	Skala Kecerdasan Emosi dan Skala Perilaku Agresif Remaja dengan model skala likert	Sekitar 300 siswa dari kelas X, XI, dan XII MAN 1 Tanah Datar termasuk sampel acak stratifikasi dari 178 siswa.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) kecerdasan emosional remaja berada dalam kategori tinggi, (2) perilaku agresif remaja berada dalam kategori sedang, dan (3) ada korelasi negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan agresifitas remaja.
11	Ferdi W. Djajajadisast ra	Self- Compassion and Aggression in College Students	2017	Mengembangk an self-kindness memungkinkan individu untuk menenangkan	Kuantitatif deskriptif dan korelasi al	Buss and Perry (1992) Agression Questionnaire, Neff (2003) Self	300 mahasiswa sarjana dari lima fakultas di tiga universitas	Adanya <i>negative correlation</i> dan signifikan antara self-compassion dan agresivitas

				diri setelah menerima kritik negatif dari orang lain (Neff, 2003)		Compassion Questionnaire	negeri Depok	di mahasiswa. Ini berarti bahwa mahasiswa dengan self-compassion yang lebih tinggi mempunyai agresivitas yang lebih rendah.
12	Halimatus Sa'diyah, Muhammad Chotim, Diana Ariswanti Triningtyas	Penerapan teknik self management untuk mereduksi agresifitas remaja	2016	Kormier dan Cormier (dalam Alamri, 2015) menyatakan bahwa pengelolaan diri sendiri adalah pendekatan pengubahan perilaku di mana konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri.	metode eksperimen, dengan desain penelitian One-Group Pretest-Posttest Design	design pra-eksperimental (pre-experimental design), yang mengumpulkan data menggunakan angket pretest dan posttest satu grup.	10 siswa kelas VII SMP Negeri 2 Geger Kabupaten Madiun yang memiliki kecenderungan agresifitas.	Hasil analisis data menunjukkan bahwa harga t hitung (tscore) lebih besar dari harga t tabel (=6,778 lebih besar dari 1,833), yang menunjukkan bahwa hasilnya signifikan. Jadi simpulannya: "Penerapan teknik self management

								dapat mereduksi agresifitas remaja”
13	Geandra . Ferdiansa, Neviyarni S	Analisis perilaku agresif siswa	2020	Baron, Robert A. dan Byrne, Donn (2005) membahas agresif, yang merupakan siksaan yang dimaksudkan dari berbagai jenis kekerasan terhadap orang lain.	deskriptif kuantitatif	Kuesioner perilaku agresive	50 responden di kelas VIII MTSN 1 Model Sungai Penuh	Setengah dari responden termasuk dalam kategori perilaku agresif yang rendah.
14	Jessica R. Peters, Laura M. Smart, Tory A. Eisenlohr-Moul, Paul J. Geiger,	Anger Rumination as a Mediator of the Relationship Between Mindfulness and Aggression: The Utility of a	2021	Proses kognitif yaitu ruminasi dapat memperburuk kecenderungan perilaku agresif. Pelatihan mindfulness	kuantitatif	Self report menggunakan The Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ; <i>Baer et al.</i> , 2006)	823 mahasiswa Universitas Kentucky	Mindfulness dapat mengurangi agresi dengan cara menurunkan ruminasi. Temuan ini konsisten dengan teori bahwa

	Gregory T. Smith, and Ruth A. Baer	Multidimensional al Mindfulness Model		telah terbukti mengurangi ruminasi (Campbell, <i>et., al</i> 2008).				mengurangi ruminasi dapat menjadi salah satu cara terapi berbasis kesadaran yang menargetkan perilaku agresif.
15	Rani Anggraini Br. Ginting, Nurul Hasanah, Irwan	Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Perilaku Agresi Siswa SMK Tunas Pelita Binjai	2021	Metode untuk mengurangi perilaku agresif adalah sebagai berikut: 1. Menurunkan tingkat frustasi. Pengalihan (displacement), jika dihadapkan pada stimulus yang menyakitkan atau frustasi. 2. Menekan agresivitas secara	kualitatif	Observasi siswa, wawancara guru bk	guru bimbingan konseling dan enam orang siswa SMK Tunas Pelita Binjai	Faktor pendukung untuk mengatasi perilaku agresif siswa termasuk dukungan dari kepala sekolah, wali kelas, dan guru bidang studi, kerjasama dengan orang tua, dan tingkat kesadaran siswa. Faktor penghambat termasuk siswa yang tidak mau terbuka, keterbatasan

keseluruhan. 3.
Memberi
hukuman atau
pembalasan,
dengan rasa
takut terhadap
hukuman atau
pembalasan. 4.
Katarsis
(faturochman,
2006).

waktu, dan
ketidakhadiran
peran orang tua.

1. Keaslian Topik

Agresivitas digunakan sebagai variabel tergantung dalam penelitian ini. Penelitian sebelumnya yang menggunakan agresivitas sebagai variabel tergantung termasuk penelitian Kuncoro (2020) yang mengaitkan konformitas sebagai variabel bebas, penelitian Sentana (2017) yang mengaitkan dengan kontrol diri, dan penelitian Raviyoga & Marheni (2019) yang mengaitkan konformitas dan kematangan emosi.

Penelitian ini menggunakan variabel welas asih diri sebagai variabel bebas. Hal ini serupa dengan penelitian sebelumnya seperti Kuncoro (2019) yang mengaitkan welas asih diri dengan kesepian sebagai variabel tergantung, Hasmarlin & Hirmaningsih (2019) yang mengaitkan welas asih diri dengan regulasi emosi, dan Djajawisastra (2017) yang mengaitkan welas asih diri dengan agresi pada siswa. Dengan ini, disimpulkan bahwa tidak ditemukan keaslian topik pada penelitian ini.

2. Keaslian Teori

Teori agresivitas Buss & Perry (1992) digunakan dalam penelitian ini, yang merupakan keinginan untuk menyakiti, mengancam, atau membahayakan orang lain dengan menunjukkan perasaan negatif secara fisik dan verbal untuk menggapai tujuan yang diinginkan. Ada empat aspek dalam teori ini: agresi fisik, agresi verbal, amarah, dan sikap permusuhan. Kuncoro (2020), Sentana (2017), dan Djajadisastra (2017) juga menggunakan teori yang sama. Kemudian

teori yang digunakan dalam penelitian ini berbeda dari teori yang digunakan dalam studi Raviyoga & Marheni (2019) dan Ferdiansa & Neviyarni (2020). Dengan ini disimpulkan bahwa tidak ditemukan keaslian teori variabel tergantung pada penelitian ini.

Pada penelitian ini, variabel welas asih diri didasarkan pada teori yang diberikan oleh Neff (2003), yang mendefinisikan welas asih diri sebagai sejenis sikap mengasihi diri sendiri, yang mengacu pada bagaimana seseorang menunjukkan kebaikan dan kasih sayang terhadap diri sendiri saat mengalami penderitaan, menyadari bahwa setiap pengalaman yang mereka alami juga dialami orang lain, dan tidak membesar-besarkan pengalaman menyakitkan yang mereka alami selama masa sulit. Teori yang sama juga digunakan oleh Susanti (2019), Ayulanningsih & Karjuniwati (2020), dan Djajawisastra (2017). Dengan ini, disimpulkan bahwa tidak ditemukan keaslian teori variabel bebas pada penelitian ini.

3. Keaslian Alat Ukur

Untuk mengukur tingkat agresivitas, peneliti memodifikasi alat ukur Skala Agresivitas yang dis usun oleh Inayah (2020) berdasarkan aspek perilaku agresi yang dikemukakan oleh Buss&Perry (1992), yakni Agresi Fisik, Agresi Verbal, Amarah, serta Kebencian.

Alat ukur kedua digunakan untuk mengukur tingkat welas asih diri pada penelitian ini adalah alat ukur Skala Welas Diri (SWD) dari Sugianto *et al.*, (2020) berdasarkan aspek-aspek welas asih diri yang

dikemukakan oleh Neff (2003), yaitu mengasihi diri, kemanusiaan universal, dan *Mindfulness*.

Penelitian sebelumnya tentang agresivitas diantaranya Kuncoro (2020) yang mengadaptasi skala agresivitas yang disusun oleh Buss & Perry (1992), Sentana (2017) yang mengadaptasi skala agresivitas yang disusun oleh Buss dan Perry (1992), dan penelitian oleh Djajadisastra (2017) yang juga mengadaptasi skala agresivitas yang disusun oleh Buss dan Perry (1992).

Penelitian sebelumnya tentang welas asih diri diantaranya Susanti (2019) yang mengadaptasi skala welas asih diri dari Kristin D. Neff., Penelitian oleh Hasmarlin&Hirmaningsih (2019) yang mengadaptasi *Self-compassion Scale* dari Neff (2003), serta penelitian oleh Djajawisastra (2017) yang juga mengadaptasi *Self-compassion Scale* dari Neff (2003). Penelitian ini memiliki perbedaan dari beberapa penelitian sebelumnya, yaitu skala agresivitas yang digunakan peneliti dalam penelitian ini merupakan skala yang dimodifikasi oleh peneliti sendiri, sehingga belum pernah digunakan pada penelitian-penelitian sebelumnya.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan remaja dari usia 15 hingga 21 tahun, baik perempuan maupun laki-laki. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian Kuncoro (2021) dan Sentana (2017), yang memilih subjek dengan rentang usia perkembangan remaja. Namun, penelitian ini memilih subjek dari rentang usia yang berbeda, yaitu 15-18 tahun.

Penelitian Sa'diyah *et al* (2016) juga menggunakan remaja sebagai subjek penelitian, tetapi dengan karakteristik khusus remaja dengan tingkat SMP yang agresif. Usia subjek penelitian dan lokasi penelitian berbeda dengan subjek penelitian sebelumnya. Dengan ini, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki keaslian subjek penelitian, yaitu pada penggunaan spesifik usia pada topik penelitian yang sama.

Dengan mempertimbangkan beberapa hal di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian yang dilakukan memiliki beberapa persamaan dengan penelitian sebelumnya, yaitu pada topik, teori, dan alat ukur. kemudian perbedaan dengan penelitian sebelumnya pada penggunaan spesifik usia subjek penelitian. Penelitian yang akan dilakukan saat ini berjudul "Hubungan welas asih diri dan agresivitas pada remaja".

Dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini mengeksplorasi variabel welas asih diri dan agresivitas secara bersamaan. Selain itu, metode yang digunakan untuk mengukur masing-masing variabel, subjek, dan lokasi penelitian berbeda. Dengan demikian, penelitian ini dapat dipertanggung jawabkan keasliannya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang ditemukan dalam penelitian ini, terdapat hubungan negatif antara welas asih diri dan agresivitas pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar $-0,584$ dan nilai signifikansi sebesar $<.001$ ($\text{Sig} < 0,05$), Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi secara negatif yang signifikan antara welas asih diri dan agresivitas pada remaja. Sumbangan efektif variabel welas asih diri terhadap agresivitas sebesar $34,1\%$ dan $65,1\%$ lainnya dipengaruhi oleh variabel lain diluar welas asih diri. Dan menurut jenis kelamin, ditemukan bahwa welas asih diri pada remaja perempuan lebih rendah dibandingkan remaja laki-laki. Kemudian pada agresivitas, ditemukan bahwa tingkat agresivitas remaja perempuan lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki.

B. Saran

Berdasarkan dari pengkajian hasil penelitian, peneliti menyusun beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi subjek penelitian maupun peneliti selanjutnya.

1) Saran bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan menjadi suatu masukan bagi remaja mengenai pentingnya penerapan rasa welas asih diri terutama pada saat mengalami kesulitan dalam hidup. Remaja diharapkan untuk menyalurkan energinya ke hal-hal yang bermanfaat dan tidak merugikan orang lain.

Welas asih diri dapat menjadi alternatif cara mengelola stress negatif untuk mencapai kesejahteraan mental dan pikiran yang lebih baik. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memahami perasaan yang muncul pada diri sendiri tanpa menghakimi. Remaja diharapkan mampu mengapresiasi diri sendiri, dan selalu mencari lingkup sosial terutama pertemanan yang positif.

2) Saran Bagi Orangtua

Orang tua diharapkan bekerja sama dengan guru disekolah dalam mengawasi remaja, tidak hanya dengan mengetahui dan memantau kegiatan, tetapi juga menyampaikan aturan dan batasan yang jelas kepada remaja.

3) Saran bagi praktisi psikologi

Diharapkan dapat mengaplikasikan variabel welas asih diri sebagai salah satu teknik dalam usaha penurunan tingkat agresivitas khususnya pada remaja

4) Saran bagi peneliti selanjutnya

a) Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih dalam terkait dengan welas asih diri maupun agresivitas khususnya pada remaja berdasarkan wilayah, pendidikan, dan pola asuh agar didapatkan hasil penelitian yang lebih spesifik.

b) Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas topik penelitian dengan menambah variabel lain yang mempengaruhi agresivitas seperti kepribadian, pola asuh, pengaruh teman sebaya, kondisi sosio-ekonomi dan krisis identitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayulanningsih, & Karjuniwati. (2020). Welas Asih Diri dan Kesejahteraan Subjektif pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 25(1), 85–96. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss1.art7>
- Ali, M., & Asrori, M. (2008). Psikologi remaja perkembangan peserta didik. Bumi Aksara.
- Azwar, Saifuddin (2011). Metode Peneltian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Arandito, Stephanus (2023). Kasus kekerasan disekolah sepanjang 2023 <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/12/16/terjadi-136-kasus-kekerasan-di-sekolah-sepanjang-2023>
- Abdullah, M. R. (2015). Metode penelitian kuantitatif.
- Ayudya, S. A. (2024). *Pengaruh konformitas terhadap perilaku agresif pada remaja dengan kontrol diri sebagai variabel moderator*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and social psychology bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- Buss, A. H. & Perry, M. (1992). *The Aggression Questionnaire*. Journal of Personality and Social Psychology 63(3), 452-459
- Badan Pusat Statistik (BPS) DIY (2023). Proyeksi Penduduk menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di D.I. Yogyakarta (x 1000), 2017-2025 (Jiwa), 2023-2025. Badan Pusat Statistik. <https://yogyakarta.bps.go.id/indicator/12/174/1/proyeksi-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-d-i-yogyakarta-x-1000-2017-2025.html>
- Barry, C. T., Loflin, D.C., Doucette, H. (2015). Adolescent self-compassion: Associations with narcissism, selfesteem, aggression, and internalizing symptoms in at-risk males. *Personality and Individual Differences*, 77, 118-123. doi:10.1016/j.paid.2014.12.036
- Balluerka, N., Aritzeta, A., Gorostiaga, A., Gartzia, L., & Soroa, G. (2013). Emotional intelligence and depressed mood in adolescence: A multilevel approach. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 13(2), 110–117.

- Conway, D. G. (2007). The role of internal resources in academic achievement: Exploring the meaning of selfcompassion in the adaptive functioning of low-income college students. Ph. D. Thesis, Unpublished. PA: University of Pittsburgh.
- Cassidello-Robbins, C., & Barlow, D. H. (2016). Anger: The unrecognized emotion in emotional disorders. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 23(1), 66–85. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12139>
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. In *ISTIGHNA* (Vol. 1, Issue 1). www.depkes.go.id
- Djajadisastra, F. W. (2017). Self-Compassion and Aggression in College Students. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 32(4), 235–241. <https://doi.org/10.24123/aipj.v32i4.854>
- Denson, T. F., DeWall, C. N. & Finkel, E. J. 2012. *Self-Control and Aggression*. *Psychological Science* 21(1), 20–25
- Fuadi, A., Muti'ah, T., & Hartosujono. (2019). *Faktor-faktor Determinasi Perilaku Klitih*.
- Ferdiansa, G., & Neviyarni, S. (2020). Analisis perilaku agresif siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(2), 8-12.
- Ginting, R. A. B., Hasanah, N., & Irwan, I. (2021). Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Perilaku Agresi Siswa Smk Tunas Pelita Binjai. *Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 26-32.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. BPK Gunung Mulia.
- Hastuti, D. (2023). *Pengaruh Komunikasi dan Kelekatan Remaja-Orang Tua terhadap Agresivitas Remaja pada Keluarga Pekerja Migran Perempuan* [IPB University]. <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/125471>
- Hurlock, E. (2003). Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Erlangga. (Developmental Psychology : An Approach Throughout The Span of Life)
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.7740>
- Hendro (2023). OPINI: Krisis Identitas Jadi Penyebab Kenakalan Remaja. *Liputan6*. <https://www.liputan6.com/opini/read/5168319/opini-krisis-identitas-jadi-penyebab-kenakalan-remaja>

- Hutabarat, S. S. (2022). *Hubungan Antara Pola Asuh Otoriter Orang Tua Dengan Perilaku Agresif Pada Remaja Di Kota Pekanbaru*. Universitas Islam Riau Pekanbaru.
- Illahi, U., Neviyarni, N., Said, A., & Ardi, Z. (2018). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan perilaku agresif remaja dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 3(2), 68-74.
- Inayah, L (2020). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan intensitas penggunaan media sosial terhadap agresivitas remaja di SMP Negeri 2 Kaliori.
- İskender, M., Şar, A. H., Özçelik, B., & Kocaman, G. (2019). Sleep quality and self-compassion as predictors of aggression in high school students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 6(2), 77-86.
- Jannah, M. (2017). Remaja dan tugas-tugas perkembangannya dalam islam. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234-252.
- Kuncoro, I. K. (2020). *Pengaruh Konformitas Terhadap Agresivitas Pada Remaja* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Leary, M. R., Twenge, J. M., & Quinlivan, E. (2006). Interpersonal rejection as a determinant of anger and aggression. *Personality and Social Psychology Review*, 10(2), 111–132. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1002_2
- Moningga, R. C. (2013). *Pemaknaan Self Compassion Pada Tenaga Kesehatan Di Jakarta Utara Melalui Pendekatan Psikologi Ulayat*.
- Monks, F., Knoers, A., & Hadito, S. R. (1999). Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2008). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept.
- Neff, K. D., and Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *J. Pers.* 77, 23–50. doi: 10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
- Novaco, R. W. (2011). Perspectives on anger treatment: Discussion and commentary. Cognitive and behavioral practice. Elsevier Science. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2010.11.002>
- Nauli, F. A. (2014). *Faktor-Faktor yang mempengaruhi perilaku agresif remaja di smk negeri 2 pekanbaru* (Doctoral dissertation, Riau University).
- Newman, B. M., & Newman, P. R. (2012). Life-span development: a psychosocial approach. Wadsworth: Cengage Learning.
- Peters, J. R., Smart, L. M., Eisenlohr-Moul, T. A., Geiger, P. J., Smith, G. T., & Baer, R. A. (2015). Anger rumination as a mediator of the relationship between mindfulness and aggression: The utility of a multidimensional mindfulness model. *Journal of clinical psychology*, 71(9), 871-884.
- Pramudita, A., Nurfadillah, Jannah, M., & Riany, Y. E. (2024). Pengaruh Kelekatan Orang Tua Dan Kecerdasan Emosi Terhadap Agresivitas Remaja di Bogor. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(1), 131–138. <https://doi.org/10.30653/001.202481.318>
- Pratiwi, N. E., & Murdiana, S. (2024). Hubungan Konformitas Teman Sebaya dengan Perilaku Agresif pada Siswa SSMA X Sungguminasa. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 396–403.
- Pratiwi, Y. (2018). *Rasa bersalah pada remaja pelaku klitih*.
- Putri, F. A. (2010). Hubungan kematangan emosi dengan agresivitas remaja akhir laki-laki. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Putri, S. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Agresivitas Remaja. *Psyche 165 Journal*, 14(1). www.springer.com
- Raviyoga, T. T., & Marheni, A. (2019). Hubungan kematangan emosi dan konformitas teman sebaya terhadap agresivitas remaja di SMAN 3 Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 44-55.
- Rahmat, C. P., Ilahi, F. N., Cahyo, G. N., & Sugara, H. (2024). Perilaku Agresif Pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Teraputik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 20(3), 21–26. <https://doi.org/10.26539/teraputik.732700>
- Shepherd, D. A., & Cardon, M. S. (2009). Negative emotional reactions to project failure and the self-compassion to learn from the experience. *Journal of Management Studies*, 46(6), 923-949.

- Sa'diyah, H., Chotim, M., & Triningtyas, D. A. (2017). Penerapan teknik self management untuk mereduksi agresifitas remaja. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 67-78.
- Santrock, J. W. (2007). Remaja edisi kesebelas. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Saputra, W. N. E., Hanifah, N., & Widagdo, D. N. (2017). Perbedaan tingkat perilaku agresi berdasarkan jenis kelamin pada siswa sekolah menengah kejuruan kota yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(4), 142-147.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. (2020). *Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi bahasa indonesia*. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Sekar, P. R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Agresivitas Remaja. *Psyche 165 Journal*, 27-31.
- Susantyo, B. (2016). *Faktor-faktor determinan penyebab perilaku agresif remaja di permukiman kumuh di kota bandung*.
- Susanti, A. (2019). *Hubungan antara self-compassion dan loneliness pada remaja* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Sentana, M. A., & Kumala, I. D. (2017). Agresivitas dan kontrol diri pada remaja di Banda Aceh. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 51-55.
- Sekar, P. R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Agresivitas Remaja. *Psyche 165 Journal*, 27-31.
- Sarwono, W. S. (2011). Psikologi Remaja (Edisi Revisi Cetakan 14). Jakarta: PT. Rajawali Grafindo Persada.
- Sugiyono, P. D. (2016). Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&d dan Penelitian Pendidikan). *Metode Penelitian Pendidikan*, 67.
- Sitanggang, Y. A., Lani, T., & Raziansyah, R. (2023). Hubungan Konsep Diri dengan Kontrol Diri dalam Tindakan Agresivitas di Media Sosial pada Keluarga yang Memiliki Remaja di Wilayah Astambul. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 7(2), 195-202.
- Suri, S. I. (2022). Hubungan Self Control Dengan Kenakalan Remaja Di Smk Pembina Bangsa Kota Bukittinggi. *'AFIYAH*, 9(1).
- Tarate, R., & Marheni, A. (2019). Hubungan kematangan emosi dan konformitas teman sebaya terhadap agresivitas remaja di SMAN 3 Denpasar. In *Jurnal Psikologi Udayana* (Vol. 6, Issue 1).
- Taufik, M. (2011). Pengaruh status identitas terhadap agresivitas pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Taylor, S. E., Peplau, L.A., & Sears, O. D. (2009). Psikologi sosial edisi kedua belas. Jakarta: Penerbit Kencana

Ulfah, Z. H. (2021). *Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada pelajar di Kalimantan Timur yang tidak lulus seleksi masuk perguruan tinggi negeri* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).