

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU AGRESIF
PADA SISWA DI SMK PIRI SLEMAN**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagai Syarat-syarat
memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

Oleh :

BELLA BERLIANA
NIM. 20102050070

Pembimbing :

Nurul Fajriyah Prabastuti, S.Psi., M.A.
NIP. 19920112 202012 2 011

**PROGRAM STUDI ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2024

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-403/Un.02/DD/PP.00.9/03/2025

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU AGRESIF PADA SISWA DI SMK PIRI SLEMAN

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : BELLA BERLIANA
Nomor Induk Mahasiswa : 20102050070
Telah diujikan pada : Jumat, 07 Maret 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Nurul Fajriyah Prahastuti, S.Psi., M.A.
SIGNED

Valid ID: 67d7bb67a849b



Penguji I

Abidah Muflihati, S.Th.L., M.Si
SIGNED

Valid ID: 67d79167df4c4



Penguji II

Idan Ramdani, M.A.
SIGNED

Valid ID: 67d3f174d284b



Yogyakarta, 07 Maret 2025

UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.
SIGNED

Valid ID: 67d7c3a6dc088

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum Wr.Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Bella Berliana
NIM : 20102050070
Judul Skripsi : Hubungan Regulasi Emosi dengan Perilaku Agresif pada Siswa di SMK PIRI Sleman

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah Jurusan/Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial (IKS) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial.

Dengan ini saya mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr.Wb.

Mengetahui,

a.n Dekan

Ketua Program Studi
Ilmu Kesejahteraan Sosial

Muhammad Izzul Haq, S.Sos, M.Sc.
NIP. 198108232009011007

Yogyakarta, 25 Februari 2025

Pembimbing

Nurul Fajriyah Prahastuti, S.Psi., M.A.
NIP. 199201122020122011

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah :

Nama : Bella Berliana

NIM : 20102050070

Prodi : Ilmu Kesejahteraan Sosial

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya yang berjudul **“HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU AGRESIF PADA SISWA DI SMK PIRI SLEMAN”** tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan skripsi saya ini adalah asli hasil karya/ penelitian sendiri dan bukan plagiasi dari karya/ penelitian orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya agar dapat diketahui oleh anggota dewan penguji.

Yogyakarta, 25 Februari 2025

Yang menyatakan,



Bella Berliana

NIM. 20102050070

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta:

Nama : Bella Berliana
NIM : 20102050070
Prodi : Ilmu Kesejahteraan Sosial
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Alamat : Tegalrejo, Tamanmartani, Kalasan, Sleman
No. HP : 085156734646

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tidak akan melepas jilbab pada foto Ijazah Sarjana dan Transkrip nilai. Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka saya siap mempertanggungjawabkan sesuai dengan hukum yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Atas perhatian dan kerjasama Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 25 Februari 2025

Yang menyatakan,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Bella Berliana
NIM. 20102050070

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah robbilalamin atas segala rahmat, serta karunia Allah SWT dalam menyelesaikan skripsi ini. Dengan penuh syukur serta terimakasih, maka tulisan sederhana ini penulis persembahkan untuk:

1. Ayah dan ibu yang sangat saya hormati dan sayangi, Bapak Supriyono, S.I.P. dan juga Ibu Siti Umiyati yang tiada hentinya memanjatkan doa-doa untuk saya, serta selalu memberikan dukungan, keyakinan, serta kasih sayang sedari saya lahir di dunia ini hingga selamanya.
2. Kakak kandung saya yang sangat saya cintai, Agustin Nalar Arrumsari, S.Pd. yang selalu memberikan dukungan, bantuan, serta doa dalam proses penulisan skripsi.
3. Seluruh pihak yang terlibat dalam proses penulisan skripsi baik keluarga besar, teman, sahabat, maupun pasangan yang selalu memberikan dukungan dan doa.
4. Almamater UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk menimba ilmu.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri”

(Q.S Ar-Rad 11)

“Angin tidak berhembus untuk menggoyangkan pepohonan,
melainkan menguji kekuatan akarnya”

(Ali bin Abi Thalib)

“Hidup bukan saling mendahului, bermimpilah sendiri-sendiri”

(Hindia)

“Better an oops, than an if”

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbilalamin, puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, petunjuk, keberkahan-Nya sehingga penulisan skripsi saya yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi dengan Perilaku Agresif Pada Siswa Di SMK PIRI Sleman” ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini merupakan bagian dari perjalanan akademik dalam meraih gelar sarjana dalam program studi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari segala hambatan serta tantangan yang menguji ketekunan serta kesabaran penulis. Namun, berkat bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak, skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu, dengan penuh rendah hati, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT atas segala kebaikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Bapak Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D., selaku rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan studi kepada penulis
3. Bapak Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan tugas akhir.
4. Bapak Muhammad Izzul Haq, S.Sos., M.Sc., selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan perizinan untuk penelitian.

5. Bapak Drs. Lathiful Khuluq, M.A., BSW., Ph.D. selaku dosen pembimbing akademik yang selalu memberikan arahan dan bimbingan terbaik kepada penulis selama menempuh pendidikan perkuliahan.
6. Ibu Nurul Fajriyah Prahastuti, S.Psi., M.A. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing, memberikan arahan, motivasi, dukungan serta waktunya terhadap penulis selama pengerjaan skripsi.
7. Seluruh dosen serta staff program studi Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan ilmunya, membimbing serta memberikan saran kepada penulis.
8. Bapak Kepala sekolah serta Bapak/Ibu Guru SMK PIRI Sleman yang telah mengizinkan penulis untuk melaksanakan penelitian.
9. Seluruh siswa SMK PIRI Sleman yang telah berkenan menjadi responden bagi penelitian ini.
10. Ayahanda tercinta Bapak Supriyono, S.I.P. dan ibunda Ibu Siti Umiyati yang senantiasa memberikan dukungan secara moril maupun material, serta doa yang tiada henti kepada penulis.
11. Saudara kandung penulis yaitu Agustin Nalar Arrumsari, S.Pd. yang selalu memberikan semangat dan motivasi kepada penulis
12. Teman-teman seperjuangan di program studi Ilmu Kesejahteraan Sosial Angkatan 2020 yang selalu menjadikan setiap perjalanan perkuliahan menjadi penuh kenangan.
13. Sahabat penulis, Hermia Widya Kusuma Dewi dan Eka Nuzula yang selalu membantu serta memberikan dukungan kepada penulis

14. Orang yang sangat spesial, Adhi Pamilih terimakasih telah menjadi sosok rumah bagi penulis yang selalu mendengarkan keluh kesah dalam penulisan skripsi, serta memberikan dukungan, nasihat, bantuan, dan senantiasa memberikan cinta.
15. Terakhir, terimakasih kepada diri saya sendiri yang telah berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikan skripsi ini, terimakasih karena tidak menyerah dan terus bertahan untuk selalu percaya kepada diri sendiri.

Demikian yang dapat penulis sampaikan, dengan segala kerendahan hati penulis mohon maaf atas segala kesalahan dan kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Kritik dan saran sangat berharga bagi penulis.



HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU AGRESIF PADA SISWA DI SMK PIRI SLEMAN

Bella Berliana

20102050070

ABSTRAK

Regulasi emosi merupakan hal yang sangat penting terhadap munculnya perilaku agresif. Regulasi emosi berguna untuk membantu mengendalikan luapan emosi dan perilaku. Perilaku agresif pada remaja dapat terjadi karena luapan emosi yang memicu perasaan marah dan muncul keinginan untuk melukai seseorang atau objek. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku agresif pada siswa di SMK PIRI Sleman. Penelitian ini menggunakan teknik sampling yakni sampel jenuh dengan populasi dan sampel penelitian yaitu 125 siswa atau seluruh siswa di SMK PIRI Sleman. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *The Aggression Quistionnarre* oleh Buss & Perry dan skala regulasi emosi dari Gross 2007. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasional dan teknik analisis data menggunakan uji korelatif *product moment* menggunakan *SPSS Seri 25 for Windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku agresif pada remaja di SMK PIRI Sleman dengan koefisien korelasi sebesar -0,420 dengan p value < 0,000, dengan hasil siswa di SMK PIRI Sleman memiliki tingkat regulasi yang sedang dan perilaku agresif tinggi.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Perilaku Agresif.

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION AND AGGRESSIVE BEHAVIOR IN STUDENTS AT SMK PIRI SLEMAN

Bella Berliana

20102050070

ABSTRACT

Emotion regulation is very important in the emergence of aggressive behavior. Emotion regulation is useful for helping to control emotional outbursts and behavior. Aggressive behavior in adolescents can occur due to emotional outbursts that trigger feelings of anger and the desire to harm someone or something emerges. This study aims to determine the relationship between emotion regulation and aggressive behavior among students at SMK PIRI Sleman. This research uses the sampling technique of saturated sampling with a population and sample of 125 students or all students at SMK PIRI Sleman. The measurement tools used in this study are The Aggression Questionnaire by Buss & Perry 1992 and the emotion regulation scale by Gross 2007. This research is a quantitative study with a correlational method and data analysis technique using the product moment correlation test with SPSS Series 25 for Windows. The research results indicate that the hypothesis proposed in this study is accepted. There is a significant negative relationship between emotion regulation and aggressive behavior among adolescents at SMK PIRI Sleman, with a correlation coefficient of -0.420 and a p-value < 0.000, with the results of students at SMK PIRI Sleman having a moderate level of regulation and high aggressive behavior

Keywords: Emotion Regulation, Aggressive Behavior.

DAFTAR ISI

COVER.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR GRAFIK	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	7
F. Kajian Pustaka.....	9
G. Landasan Teori.....	13
H. Hipotesis.....	25
I. Sistematika Pembahasan	26
BAB II	28
METODE PENELITIAN	28
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Definisi Konseptual.....	28
C. Definisi Operasional	29
D. Populasi dan Sampel	31

E. Instrumen Penelitian	32
F. Metode Pengumpulan Data	38
G. Validitas dan Reliabilitas	39
H. Analisis Data	41
BAB III.....	44
GAMBARAN UMUM	44
A. Profil Sekolah.....	44
B. Struktur Pengurus dan Tugasnya.....	45
C. VISI dan MISI SMK PIRI Sleman	50
D. Kegiatan SMK PIRI Sleman	51
E. Fasilitas di SMK PIRI Sleman	55
F. Jaringan	56
BAB IV	58
HASIL DAN PEMBAHASAN	58
A. Hasil Penelitian	58
B. Pembahasan.....	69
C. Keterbatasan Penelitian.....	74
BAB V.....	75
KESIMPULAN DAN SARAN	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA.....	78
LAMPIRAN.....	81

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala Likert	33
Tabel 3.2 Blue Print Skala Regulasi Emosi	33
Tabel 3.3 Skala Likert	35
Tabel 3.4 Blue Print Skala Perilaku Agresif.....	35
Tabel 3.5 Data Hasil Uji Validitas Regulasi Emosi.....	39
Tabel 3.6 Interpretasi Koefisien Korelasi.....	43
Tabel 5.1 Kategorisasi Usia Responden.....	58
Tabel 5.2 Distribusi Kelas dan Jurusan Responden	60
Tabel 5.3 Deskripsi Data Penelitian	62
Tabel 5.4 Rumus Perhitungan Jarak Interval	64
Tabel 5.5 Distribusi Variabel Regulasi Emosi.....	64
Tabel 5.6 Distribusi Variabel Perilaku Agresif.....	65
Tabel 5.7 Hasil Uji Normalitas Data Penelitian	67
Tabel 5.8 Hasil Uji Linearitas Variabel Penelitian	68
Tabel 5.9 Hasil Uji Korelasi Data Penelitian	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Struktur Organisasi SMK PIRI Sleman.....	45
Gambar 4.2 Pembelajaran Teori dan Praktik	52
Gambar 4.3 Praktik Kerja Lapangan.....	52
Gambar 4.4 Ekstrakurikuler Futsal	53
Gambar 4.5 Pelatihan dan Sertifikasi.....	54
Gambar 4.6 Kegiatan Kunjungan Industri	54



DAFTAR GRAFIK

Grafik 5.1 Presentase Usia Responden	59
Grafik 5.2 Presentase Jenis Kelamin Responden.....	60
Grafik 5.3 Presentase Kelas Responden.....	61



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah suatu masa dimana peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa yang lebih dewasa yang ditandai dengan perkembangan dan pertumbuhan secara psikologis maupun fisiologis. Menurut Papalia, Old, dan Feldman rentang usia masa remaja antara 12 atau 13 tahun sampai dengan usia belasan akhir atau awal dua puluh tahun¹. Pada saat seseorang memasuki masa ini remaja masih sangat rentan dan labil, keingintahuannya sangat tinggi serta ingin memiliki kebebasan dalam menentukan apa yang dia inginkan. Kondisi sosial dan emosi pada masa remaja juga sedang berkembang, remaja mulai membentuk identitas dirinya yang dipengaruhi oleh berbagai hal. Tidak menutup kemungkinan bahwa perkembangan sosial dan emosional dapat mendorong remaja untuk berperilaku agresif².

Perilaku agresif adalah bentuk pelampiasan yang ditunjukkan melalui perusakan terhadap objek benda maupun melukai orang lain secara sadar dan diekspresikan melalui verbal seperti bully, memaki, membentak, menghina, mengejek dengan perkataan yang kasar, dan juga nonverbal seperti memukul, menyerang, tawuran, berkelahi. Perilaku agresif pada remaja dapat terjadi dikarenakan luapan emosi seseorang terhadap sesuatu kemudian memicu perasaan marah. Luapan kemarahan tersebut berlanjut dan muncul keinginan untuk melukai

¹ Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D., "Human Development: Perkembangan Manusia". *Salemba Humanika*, (2015), hlm. 72.

² Baktygali, A., Akhtaeva, N.S., & Sadykova, N. M., "Gender Differences in The Manifestation of Aggressive Behavior in Adolescent", *Jurnal Psikologi dan Sosiologi*, (2019), hlm.20.

seseorang atau suatu objek³. Perilaku agresif dapat terjadi karena ketidakmampuan seseorang mengelola emosi atau regulasi emosi.

Perilaku agresif yang sering muncul pada remaja di lingkungan sekolah adalah tawuran antar pelajar, meliputi perilaku saling menyerang, berkelahi, merusak fasilitas umum. Berdasarkan data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), angka tawuran di Indonesia meningkat 1,5%. Di tahun 2017, angka tawuran sebanyak 12,9% dan di tahun 2018 naik menjadi 14%⁴. Senada dengan data yang dikeluarkan KPAI, di Yogyakarta juga terdapat kasus perilaku agresif yang dilakukan oleh remaja yang menggegerkan masyarakat antara lain klitih, perkelahian antar siswa, maupun geng motor. Remaja akan membentuk kelompok kemudian mencari pelajar dari sekolah lain yang dianggap musuhnya untuk diserang menggunakan senjata tajam seperti clurit, pisau, geer, samurai, pedang, atau sebagainya.

Pada bulan September 2024 masyarakat Yogyakarta digemparkan dengan berita mengenai tawuran pelajar yang meregang nyawa salah satu dari anggotanya saat kejar-kejaran di daerah Sayegan⁵. Kabar lain juga beredar mengenai penyerangan SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta oleh sekelompok pelajar dari sekolah lain pada bulan Mei 2024 silam⁶. Dikatakan bahwa terdapat kurang lebih

³ Agus Waluyo, "Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Agresif Verbal Remaja Indonesia di Media Sosial", *Jurnal Keperawatan Jiwa*, (2024), hlm. 775.

⁴ Muchsin, "Angka Tawuran Meningkat dari Tahun ke Tahun, Ratusan Muda-Mudi di Pamekasan Ikrar Anti Tawuran", *Surya.co.id*, <https://surabaya.tribunnews.com/2019/09/22/angka-tawuran-meningkat-dari-tahun-ke-tahun-ratusan-muda-mudi-di-pamekasan-ikrar-anti-tawuran>, diakses pada 18 Agustus 2024.

⁵ Dwi Agus, "Tawuran Maut Pelajar di Sleman, Korban Tewas Kecelakaan Saat Kejar-Kejaran", *Detik.com*, <https://www.detik.com/jogja/berita/d-7530685/tawuran-maut-pelajar-di-sleman-korban-tewas-kecelakaan-saat-kejar-kejaran>, diakses pada 18 Agustus 2024.

⁶ FX Harminanto, "Soal Penyerangan Siswa, SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta Beri Klarifikasi Karena Menjadi Korban", *krjogja.com*,

50 motor berboncengan dari arah selatan menggunakan segaram putih abu-abu yang sudah dicoret-coret dan disinyalir mereka merayakan kelulusan, bentuk agresivitas pada kasus ini ialah berhenti di depan gerbang SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta kemudian merusak gerbang, lalu ada 5-10 motor memprovokasi dengan memainkan gas motor berulang-ulang kemudian mereka masuk ke lingkungan sekolah dan membuat siswa-siswi di SMK tersebut ketakutan.

Dari beberapa contoh kasus di atas dapat diketahui bahwa perilaku agresif di kalangan pelajar masih tinggi hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwi Yuli yang mengemukakan bahwa remaja dengan rentang usia 12-18 tahun mengalami tindakan kekerasan, hal ini menunjukkan bahwa remaja tergolong rentan berperilaku agresif⁷. Penelitian yang dilakukan Setyowati 2010, mengungkapkan bahwa emosi negatif akan mempengaruhi seseorang dan kemampuan meregulasi emosi akan mengurangi emosi-emosi negatif serta memvisualisasikan masa depan yang positif dalam mengambil keputusan⁸. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Laela Siddiqah mengenai pencegahan dan penanganan perilaku agresif pada siswa juga menarik kesimpulan bahwa regulasi emosi berguna untuk membantu mengendalikan luapan emosi dan mengendalikan perilaku, menurunnya perilaku agresif merupakan hasil dari pembiasaan⁹. Oleh karena itu remaja harus memiliki kemampuan agar bisa mengontrol emosi mereka

<https://www.krjogja.com/kriminal/1244655804/soal-penyerangan-siswa-smk-muhammadiyah-3-yogyakarta-beri-klarifikasi-karena-menjadi-korban>, diakses pada 18 Agustus 2024.

⁷ Dwi Yuli Putri, “*Hubungan Regulasi Emosi dengan Perilaku Agresif Remaja*”, skripsi (Jakarta : Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, 2017), hlm.3.

⁸ Setyowati, “*Keefektifan Pelatihan Ketrampilan Regulasi Emosi Terhadap Penurunan Stress pada Ibu yang Memiliki Anak Hyperactive Disorder*”, (skripsi: Universitas Sebelas Maret, 2010), hlm.6.

⁹ Laela Siddiqah, “Pencegahan dan Penanganan Perilaku Agresif Melalui Pengelolaan Amarah”, *Jurnal Psikologi*, (2010), hlm. 60-61.

agar dapat efektif saat menghadapi tekanan, kemampuan itu disebut regulasi emosi.

Regulasi emosi menurut Gross merupakan proses seseorang dalam membujuk emosi yang muncul di situasi tertentu, bagaimana dia merasakan, mengatur, dan mengekspresikan emosi tersebut¹⁰. Menurut Thomson regulasi emosi yaitu kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi emosi untuk bertindak laku tertentu menyesuaikan kondisi. Agar emosi tidak meluap-luap kita perlu mengolahnya¹¹. Regulasi emosi pada remaja menunjukkan hasil yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku agresif. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni menunjukkan hasil regulasi memiliki hubungan yang signifikan dengan motivasi belajar siswa di SMK di Samarinda¹².

SMK PIRI Sleman adalah salah satu SMK di Yogyakarta yang berlokasi di Jl. Kaliurang km 7,8, Kelurahan Sinduharjo, Kapanewon Ngaglik, Kabupaten Sleman, yang berdiri sejak tahun 1986. SMK Piri Sleman merupakan Sekolah Kejuruan yang memiliki 3 jurusan yaitu teknik permesinan, teknik kendaraan ringan otomotif, dan teknik dan bisnis sepeda motor. Dari hasil wawancara singkat terungkap bahwa terdapat perilaku agresif seperti memukul, permusuhan, perkelahian, berkata kasar, menghina, mengejek yang dilakukan antar siswa maupun mereka menyerang sekolah lain, terdapat juga siswa yang terpaksa dikeluarkan dari sekolah akibat penyerangan menggunakan senjata tajam yang di

¹⁰ James. J. Gross, *“Handbook of Emotion Regulation : Conceptual and Empirical Foundations”*, (New York : The Guilford Press, 2014), hlm. 6.

¹¹ Ross. A. Thompson, *“Emotion Regulation : A Theme in search definition. Monographs of the Society for Research in Child Development”*. Vol. 59. (1994), hlm. 27-28

¹² Sri Wahyuni, “Hubungan Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Motivasi Belajar Pada Siswa SMK 1 Samarinda”, *Jurnal Psikoborneo*, vol. 1, (2013), hlm. 45-49.

lakukan di luar sekolah pada saat jam pelajaran. Pada tahun 2013 beredar berita bahwa puluhan siswa SMK PIRI Sleman ditangkap polisi karena melakukan penyerangan ke sekolah lain, perilaku agresif ini dilakukan sebanyak 40 siswa kelas X hingga kelas XII yang melakukan penyerangan terhadap SMA N 2 Sleman¹³. Kemudian berita lain juga beredar pada tanggal 9 Maret 2023 pelajar SMK PIRI Sleman mendeklarasi dibubarkannya geng sekolah, hal ini dilakukan atas tekanan dari kepolisian dan juga TNI¹⁴. Namun, belakangan ini menurut hasil wawancara dengan salah satu siswa di SMK tersebut disinyalir keberadaan geng tersebut masih ada. Dari kasus di atas menandakan bahwa di SMK PIRI Sleman masih terdapat perilaku agresif.

Meningkatnya kasus agresivitas yang dilakukan oleh pelajar seperti pada contoh kasus di atas membuat peneliti tertarik. Meskipun penelitian mengenai hubungan regulasi emosi dengan perilaku agresif telah dilakukan, namun belum banyak yang melakukan penelitian khususnya di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Di Yogyakarta. Penelitian ini juga menggunakan teknik sampling yang berbeda untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku agresif siswa. Karena itu peneliti tertarik untuk mengangkat permasalahan yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Agresif Pada Siswa di SMK Piri Sleman”. Peneliti mengambil sekolah SMK Piri Sleman untuk dijadikan tempat penelitian karena banyaknya kasus agresivitas pada siswa di SMK Piri

¹³ Sunartono, “Penyerangan Sekolah : Puluhan Siswa SMK PIRI Sleman Ditangkap Polisi”, *harian Jogja*, <https://jogjapolitan.harianjogja.com/read/2013/10/11/512/455662/penyerangan-sekolah-puluhan-siswa-smk-piri-sleman-ditangkap-polisi>, diakses pada 19 Agustus 2024.

¹⁴ Agusigit, “Pelajar SMK PIRI Sleman Deklarasi Bubarkan Geng Sekolah”, *krjogja.com*, <https://www.krjogja.com/sleman/1242455319/pelajar-smk-piri-sleman-deklarasi-bubarkan-geng-sekolah>, diakses pada 19 Agustus 2024.

Sleman. Dalam lingkup ilmu kesejahteraan sosial penelitian ini memiliki kaitan dengan kesejahteraan psikologis seseorang karena seseorang yang memiliki regulasi yang baik cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, mereka mampu menghadapi stress, kecemasan yang berdampak pada interaksi sosial mereka. Orang yang memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik mampu membina hubungan interpersonal yang positif dan mendukung kesejahteraan sosial dalam masyarakat dan sebaliknya, seseorang yang memiliki regulasi emosi yang rendah maka kesejahteraan psikologisnya kurang baik karena tidak mampu mengenali, mengelola, dan mengubah emosinya sesuai situasi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut:

1. Kurangnya keterampilan siswa dalam mengelola emosi
2. Tingginya perilaku agresivitas yang dilakukan oleh siswa
3. Diperlukan bekal keterampilan siswa dalam meregulasi emosi dikarenakan masa remaja kondisi emosional sedang labil.

C. Batasan Masalah

Dalam penelitian mengenai hubungan regulasi emosi dengan perilaku agresif siswa. Berdasarkan identifikasi masalah, peneliti memberikan batasan ruang lingkup dari penelitian yang dilakukan. Peneliti hanya membatasi permasalahan pada:

a. Topik

Penelitian ini memfokuskan topik pada hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku agresif pada siswa di SMK PIRI Sleman.

b. Tinjauan terhadap perilaku agresif

Penelitian ini akan melihat perilaku agresif sebagai variabel penting dan bagaimana regulasi emosi akan mempengaruhinya.

Berdasarkan batasan masalah ini, maka selanjutnya dapat dirumuskan masalah penelitian.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, rumusan masalah penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku agresif pada siswa di SMK PIRI Sleman?”

E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui adalah hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku agresif siswa di SMK PIRI Sleman. Adapun kegunaan dari dilakukannya penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah kepustakaan peneliti selanjutnya khususnya yang berhubungan dengan regulasi emosi dan masalah perilaku agresif di sekolah. Penelitian ini juga berhubungan dengan program studi Ilmu Kesejahteraan Sosial karena di dalam Ilmu Kesejahteraan Sosial terdapat Pekerja Sosial Sekolah yaitu penyedia layanan kesehatan mental yang bekerja sama dengan siswa, keluarga, sekolah, dan masyarakat yang dapat membantu mengatasi masalah kesehatan mental,

masalah perilaku, serta memberikan dukungan terhadap siswa. Menurut *School Social Work Association of America*, dalam bidang profesi pekerjaan sosial yang luas, pekerja sosial sekolah merupakan bidang praktik khusus yang membawa pengetahuan dan keterampilan yang berbeda ke dalam sistem pendidikan dan kelompok layanan siswa. Pekerja sosial sekolah adalah profesional kesehatan mental terlatih yang dapat membantu siswa dengan masalah kesehatan mental, masalah perilaku, dan dukungan perilaku positif. Mereka juga dapat berkonsultasi dengan guru, orang tua, dan administrator sekolah dan memberikan konseling dan terapi individu secara kelompok. Pekerja sosial sekolah membantu distrik sekolah memenuhi tujuan akademiknya, terutama jika kolaborasi rumah, sekolah dan masyarakat penting untuk keberhasilan siswa¹⁵.

2. Manfaat praktis,

- a) Bagi siswa, diharapkan dapat memberi pemahaman yang lebih baik mengenai regulasi emosi kepada siswa dan membantu siswa dalam mengendalikan emosi agar mereka menghindari perilaku agresif.
- b) Bagi sekolah, melalui penelitian ini diharapkan pihak sekolah dapat menciptakan lingkungan sekolah yang sehat dengan didukung oleh pengadaan kegiatan positif sehingga siswa dapat meregulasi emosi negatif menjadi kegiatan positif untuk perkembangan emosional siswa.

¹⁵ "Role Of School Social Worker", *School Social Work Association of America*, <https://www.sswaa.org/school-social-work>, diakses pada 3 November 2024.

- c) Bagi orang tua, diharapkan orang tua dapat memantau dan membantu anak agar berpartisipasi dalam kegiatan yang positif di rumah maupun lingkungan sekitar. Boonding orang tua dan anak perlu dilakukan agar anak merasa dekat dengan orang tua dan terbuka mengenai masalah maupun kegiatan yang anak lakukan setiap hari.
- d) Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi penelitian selanjutnya terutama mengenai kaitannya regulasi emosi dengan perilaku agresif pada siswa.

F. Kajian Pustaka

Kajian Pustaka merupakan hasil dari kajian atau telaah konsep, teori, temuan ilmiah yang sudah dicapai sebelumnya baik dari peneliti itu sendiri maupun dari peneliti lainnya. Fungsi dari kajian pustaka yaitu menguraikan secara sistematis temuan penelitian sebelumnya yang terkait dengan yang sedang dilakukan. Berdasarkan judul di atas, peneliti menemukan beberapa penelitian yang relevan antara lain:

Pertama, Mu'minah Kurniawati, Nina Zulida, dan Siti Urbayatun, Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta 2022, dalam jurnalnya yang berjudul "Regulasi Emosi Berpengaruh pada Perilaku Agresif Siswa SMA". Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kuantitatif dengan variabel tergantung perilaku agresif dan variabel bebas regulasi emosi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *cluster random sampling* dan populasi dalam penelitian ini ialah SMA X dan SMA Y di Yogyakarta berjumlah 100 orang. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi

emosi dengan perilaku agresif. Dapat diartikan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin rendah perilaku agresif pada siswa SMA di Yogyakarta.¹⁶

Kedua, Sita Permatasari, Nina Zulida, dan Triantoro Safaria, Universitas Ahmad Dahlan, 2021, dalam jurnal yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi dan Konformitas Teman Sebaya dengan Perilaku Agresi di Pontianak”. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian kuantitatif *non-experiment* dengan menggunakan teknik sampling yaitu *simple random sampling* yang dilakukan terhadap 120 siswa SMK X di Pontianak. Kesimpulan dari penelitian tersebut yaitu seseorang yang memiliki regulasi emosi tingkat sedang dapat menurunkan perilaku agresif dan juga saat konformitas teman sebaya dalam tingkat yang tinggi maka perilaku agresi pada siswa turun. Perbedaan dalam penelitian yang dilakukan oleh Sita Permatasari, dkk dan penelitian ini yakni pada teknik sampling yang digunakan serta lokasi penelitian. Persamaannya yaitu jenis penelitian dan topik penelitian yang dibahas.¹⁷

Ketiga, Dian Ekawati dan Sultan Tri Alifiansyah Supratman, Universitas Ahmad Dahlan 2024, dalam jurnal yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Konformitas Teman Sebaya dengan Agresivitas Pada Siswa Kelas XI di SMK X”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan 3 skala yakni skala agresivitas, skala regulasi emosi, dan skala konformitas teman

¹⁶ Mu'minah Kurniawati, Nina Zulida, Siti Urbayatun, “Regulasi Emosi Berpengaruh pada Perilaku Agresif Siswa SMA”, *Psyche 165 Journal*, vol 15: 1 (2022), hlm. 7-12.

¹⁷ Sita Permatasari, Nina Zulida Situmorang, Triantoro Safaria, “Hubungan Regulasi Emosi dan Konformitas Teman Sebaya dengan Perilaku Agresif di Pontianak”, *Jurnal Ilmu Pendidikan*, vol 3:6, (2021), hlm. 5150-5160.

sebayu. Penelitian ini dilakukan pada kelas XI di SMK X yang memenuhi kriteria tingkat agresivitas yang tinggi dengan jumlah total populasi yakni 151 siswa. Metode analisis data pada penelitian ini menggunakan uji hipotesis yakni analisis regresi linear berganda. Kesimpulan dari hasil penelitian ini yaitu adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan konformitas teman sebayu dengan agresivitas siswa kelas XI. Adanya hubungan negatif signifikan antara regulasi emosi dengan agresivitas, dan ada hubungan positif signifikan antara konformitas teman sebayu dengan agresivitas pada siswa kelas XI.¹⁸

Keempat, Suci Putryani, Nina Zulida, Koiruddin, Muhammad Nur Syuhada, Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan 2020, dalam jurnal yang berjudul “Perilaku Agresif Siswa Dilihat dari Regulasi Emosi”. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel menggunakan sampel random sampling. Penelitian ini dilakukan pada siswa SMK Swasta di Yogyakarta dengan populasi sebanyak 101 siswa. Hasil dari penelitian ini yaitu faktor regulasi emosi menjadi pengaruh tinggi atau rendahnya perilaku agresif pada siswa SMK. Semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi perilaku agresif pada siswa.¹⁹

Kelima, Layla Masyaroh, Dewi Sarwindah Sukianti, Rahma Kusumandari, Universitas 17 Agustus Surabaya 2023, dalam jurnal yang berjudul “Kecenderungan Berperilaku Agresi Dilihat Dari Kepercayaan Diri dan Regulasi

¹⁸ Sultan Tri Alifiansyah Supratman, Dian Ekawati, “Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Konformitas Teman Sebayu dengan Agresivitas Pada Siswa Kelas XI di SMK X”, *Jurnal Unissula*, vol.6, (2024), hlm. 380-389.

¹⁹ Suci Putryani, Nina Zulida Situmorang, Muhammad Nur Syuhada, “Perilaku Agresif Dilihat dari Regulasi Emosi”, *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, vol. 19:2, (2021), hlm. 28-33.

Emosi”. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional antara tiga variabel, dengan total populasi yakni 1.200 siswa dan sampel sebanyak 251 siswa. Teknik sampling yang digunakan yaitu *simple random sampling* dan penyebaran kuesioner menggunakan *google form* yang disebarakan melalui grup angkatan. Kesimpulan dari penelitian ini yakni dilihat dari hasil uji korelasi, antara kepercayaan diri dan regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku agresi terdapat hubungan yang signifikan. Adanya hubungan positif antara kepercayaan diri dan regulasi emosi dengan perilaku agresi, artinya jika kepercayaan diri tinggi maka kecenderungan berperilaku agresi pada remaja rendah. Kemudian adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecenderungan berperilaku agresi artinya, jika regulasi emosi tinggi maka kecenderungan perilaku agresi rendah, dan sebaliknya.²⁰

Berbeda dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengenai hubungan regulasi emosi dengan perilaku agresif, penelitian ini dilakukan dengan lokasi penelitian yang berbeda dan juga teknik sampling yang digunakan berbeda dengan penelitian sebelumnya. Penelitian ini memiliki unsur kebaruan yaitu hasil penelitian ini menunjukkan regulasi emosi yang rendah dan perilaku agresif yang tinggi. Berbeda dengan penelitian sebelumnya dengan hasil penelitian yaitu regulasi emosi yang tinggi sehingga perilaku agresifnya rendah.

²⁰ Layla Masyaroh, Dwi Sarwindah Sukiatni, Rahma Kusumandari, “Kecenderungan Berperilaku Agresif Dilihat dari Kepercayaan Diri dan Regulasi Emosi”, *INNER: Journal of Psychological Research*, vol. 2: 4, (2023), hlm. 633-645.

G. Landasan Teori

1. Regulasi Emosi

a. Definisi

Regulasi emosi diartikan yaitu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengelola, mengatasi, dan mengungkapkan emosinya dengan baik untuk mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan ini akan memungkinkan seseorang untuk menghadapi ketegangan dalam kehidupannya²¹. Respon emosional yang kurang tepat akan menuntun seseorang ke arah yang salah. Pada saat emosi tampak tidak sesuai dengan situasi tertentu, seseorang sering mencoba untuk mengatur respon emosional mereka agar emosi tersebut dapat membantu mencapai tujuan, sehingga dibutuhkan suatu strategi yang dapat diterapkan untuk mengatasi situasi emosional berupa regulasi emosi yang dapat mengurangi tingkah laku yang tidak sesuai.

Menurut Nila 2014, regulasi emosi adalah kemampuan untuk menghindari perilaku yang tidak sesuai karena intensitas emosi positif dan negatif yang dirasakan, mampu menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang disebabkan oleh intensitas emosi yang kuat dan dapat mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat untuk mencapai tujuan²².

Mu'mina Kurniawati 2022, mengartikan regulasi emosi adalah cara individu mengatur emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya, dan

²¹ J.J. Gross & R.A Thompson, *"Emotion Regulation : Conceptual Foundation"*, (New York, Guilford Press, 2007), hlm. 4.

²² Nila Anggreiny dan Wiwik Sulistyaningsih, "Rational Behavior Therapy untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja korban kekerasan seksual", *Analitika : Jurnal Magister Psikologi UMA*, vol. 5:2, (2014), hlm.57.

bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi mereka. Regulasi emosi juga dapat berarti kemampuan mengevaluasi dan mengubah reaksi emosional mereka untuk bertindak sesuai situasi²³.

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi ialah suatu proses untuk mengontrol atau mengendalikan emosi agar sesuai dengan situasi untuk mencapai suatu tujuan yang meliputi cara berpikir, reaksi fisiologis, dan respon emosi seperti ekspresi wajah, nada suara, maupun tingkah laku.

b. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Menurut Thompson aspek regulasi emosi dibagi menjadi beberapa bagian antara lain²⁴ :

- 1) *Emotions monitoring* (kemampuan memonitor emosi), adalah kemampuan guna membantu seseorang dalam menyadari dan memahami proses yang sedang terjadi di dalam diri sehingga tercapai dengan aspek lainnya, seperti pikiran, perasaan, maupun latar belakang. Memonitor emosi berguna individu terhubung dengan emosi, pikiran, dan hubungan ini akan membuat seseorang dapat menamakan setiap emosi yang tercipta.
- 2) *Emotions evaluating* (kemampuan mengevaluasi emosi), adalah kemampuan dalam menyeimbangkan emosi negatif agar tidak terpengaruh lebih dalam, khususnya emosi negatif seperti marah, sedih, kecewa, dendam, maupun

²³ Mu'mina Kurniawati, dkk., "Regulasi Emosi Berpengaruh pada Perilaku Agresif Siswa SMA", *Psyche 165 Journal*, vol.15, (2022), hlm.7-12.

²⁴ Ross. A. Thompson, "*Emotion Regulation : A Theme in search definition. Monographs of the Society for Research in Child Development*". Vol. 59. (1994), hlm. 27-29.

kebencian. Kemampuan mengevaluasi emosi juga mengelola keseimbangan emosi yang dialami seseorang.

- 3) *Emotions modification* (kemampuan memodifikasi emosi), adalah kemampuan dalam mengubah dan memodifikasi emosi sehingga menjadi motivasi diri saat individu dalam keadaan marah, cemas, maupun putus asa. Kemampuan ini mampu menumbuhkan perasaan optimis bagi individu dan mampu bertahan dalam masalah, mampu berjuang dan tidak mudah putus asa saat menghadapi masalah yang besar.

Sedangkan menurut Gross 2007 aspek-aspek dalam regulasi emosi yaitu²⁵:

- 1) Kemampuan strategi regulasi emosi (*strategies to emotion regulation*)

Kemampuan strategi regulasi emosi yaitu keyakinan seseorang dalam mengatasi masalahnya, yang mana berarti mereka dapat menemukan cara terbaik untuk mengurangi emosi negatifnya dan segera menenangkan diri dengan merasakan emosi yang sudah berlebihan.

- 2) Kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif (*engaging in goal directed behavior*)

Kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif adalah kemampuan individu agar tidak terpengaruh emosi negatifnya agar individu tersebut melakukan sesuatu dengan baik.

²⁵ J.J. Gross & R.A Thompson, "Emotion Regulation : Conceptual Foundation", (New York, Guilford Press, 2007), hlm. 6-9.

3) Kemampuan mengontrol emosi (*control emotional respons*)

Kemampuan mengontrol emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi yang mereka rasakan serta respons emosi yang mereka tunjukkan seperti respons fisiologis, nada suara, tingkah laku. Dengan demikian individu tersebut tidak akan merasakan luapan emosi yang berlebihan dan akan menunjukkan respon emosional yang tepat.

4) Kemampuan menerima respon emosi (*acceptance of emotional response*)

Kemampuan menerima respon emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dimana orang tersebut dapat menerima kejadian yang menimpanya tanpa perasaan malu atau yang lainnya.

c. Strategi dalam Meregulasi Emosi

Menurut Gross regulasi emosi diwakili oleh 5 kelompok proses yaitu²⁶:

1) *Situation Selection*

Jenis regulasi emosi ini mencakup suatu tindakan yang dapat menentukan bagaimana seseorang menerima situasi yang diharapkan, yang dapat menyebabkan timbulnya emosi yang menyenangkan maupun tidak. Dengan kata lain, strategi ini ialah suatu tindakan mendekati atau menghindari situasi berdasarkan dampak emosional yang timbul. *Situation selection* dapat dilakukan oleh seseorang itu sendiri (*intrinsic*) ataupun orang lain (*ekstrinsik*). Contoh dari *situation selection* yaitu menghindari rekan yang kurang sopan santun, ataupun orangtua memilih tempat potong rambut yang nyaman menurutnya.

²⁶ J.J. Gross & R.A Thompson, "Emotion Regulation : Conceptual Foundation", (New York, Guilford Press, 2007), hlm. 10-15.

2) *Situation Modification*

Situation modification adalah usaha secara langsung untuk mengubah situasi agar dampak emosinya dapat teralihkan. Modifikasi ini misalnya, kehadiran orang lain seperti orang tua atau teman, dan tindakan dari orang tersebut. Gross mengakui bahwa istilah “situasi” sedikit tidak jelas dalam konteks ini. Terkadang sulit untuk membedakan antara *situation selection* dan *situation modification*. Hal tersebut bisa terjadi karena usaha dalam memodifikasi situasi dapat memicu keberadaan situasi yang baru. Meskipun sebelumnya sudah dijelaskan bahwa situasi dapat berasal dari dalam diri maupun luar diri, *situation modification* yang dimaksud Gross berhubungan dengan modifikasi lingkungan fisik dan eksternal. Sedangkan modifikasi situasi dalam lingkungan internal (contohnya kognisi) di kategorikan ke dalam *strategi cognitive change*. *Situation modification* di sini harus memodifikasi eksternal atau lingkungan fisik. Dengan contoh seperti memberikan motivasi atau mengungkapkan rasa empati kepada rekan yang mengalami masalah. Dengan mengubah situasi, ekspresi emosi tersebut akan berubah menjadi bentuk ekstrinsik yang kuat dari regulasi emosi.

3) *Attention Deployment*

Attention deployment adalah cara seseorang mengarahkan atau mengalihkan perhatiannya dalam sebuah situasi guna mengatur emosinya. *Attention deployment* juga bisa disebut versi internal dari *situation selection*. Terdapat 2 strategi perhatian di tipe ini adalah *attention deployment* dan konsentrasi. Distraksi berarti memindahkan perhatian dari satu situasi ke aspek lain atau mengalihkan perhatian secara bersamaan. Distraksi bisa juga meliputi perubahan fokus internal seperti

jika seseorang melibatkan ingatan yang membuatnya senang ketika menghadapi keadaan emosi yang tidak menyenangkan, atau seorang aktor yang sedang melibatkan kejadian yang membuatnya emosi untuk memerankan emosi tersebut menjadi meyakinkan di dalam aktingnya. *Attention deployment* memiliki berbagai bentuk, contohnya distraksi dengan menggunakan fisik seperti menutup telinga atau mata, mengarahkan kembali konsentrasi, dan kembali merespon distraksi yang dilakukan oleh orang lain. *Attention deployment* dapat diperoleh sejak masa kanak-kanak.

4) *Cognitive Change*

Cognitive change adalah perubahan cara seseorang melihat keadaan saat berada di keadaan yang sulit untuk mengubah emosinya secara signifikan, baik dengan mengubah cara mereka berpikir tentang keadaan atau dengan mengatur tuntutan-tuntutannya. Contoh dari *cognitive change* yang umum yakni dengan menghubungkan masalah sosial, seperti membandingkan status sosial, atau membandingkan situasi dengan orang yang jauh lebih dibawahnya dengan demikian dapat mengubah penilaian sehingga menurunkan emosi negatif. Perubahan makna situasi atau pengaruh emosi adalah contoh jenis *cognitive change*. Penilaian kognitif yang berkaitan dengan emosi bagi anak-anak sangat mempengaruhi gambaran emosi mereka yang tengah berkembang.

5) *Respon Modulation*

Respon modulation berbeda dengan proses regulasi yang sebelumnya. *Respon modulation* dapat terjadi pada ujung proses munculnya emosi, yakni kecenderungan respon emosi sedang dimulai atau sudah terjadi. Upaya *respon*

modulation dilakukan pada aspek fisiologis seperti olahraga dapat berguna untuk mengurangi aspek fisiologis dan eksperimental dari emosi negatif seperti rokok, narkoba, atau alkohol.

d. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Menurut Nailis terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi seseorang yaitu²⁷ :

1) Usia dan Jenis Kelamin

Usia dan jenis kelamin mempengaruhi regulasi emosi seseorang. Remaja yang berjenis kelamin perempuan mampu mengontrol emosinya dan sebaliknya jika remaja laki-laki pada saat usia remaja akan lebih sulit mengontrol emosinya. Cara meregulasi emosi antara perempuan dan laki-laki juga berbeda, perempuan dalam meregulasi emosi dia cenderung mencari dukungan kepada orang di sekitarnya yang dianggap dekat dengannya seperti orang tua, sahabat, dan teman. Namun, jika laki-laki mereka cenderung mengandalkan kekuatan fisiknya, melampiaskan sesuatu terhadap objek di sekitarnya seperti memukul, hal ini dilakukan agar emosinya mudah terkontrol. Faktor ini yang membuat laki-laki cenderung melakukan perilaku agresif daripada perempuan.

2) Hubungan orang tua dan anak

Pentingnya hubungan antara orang tua dengan anak dalam proses regulasi emosi anak, karena saat anak memasuki masa remaja mereka sangat membutuhkan kasih sayang dari orang tuanya dan ingin selalu dimengerti. Karena pada masa

²⁷ Nailis Salma, “Peranan Regulasi Emosi dan Pola Asuh Otoriter Terhadap Perilaku Agresif Siswa SMK Negeri 2 Slawi”, skripsi (Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo, 2023), hlm. 23-24.

remaja, emosi anak masih berubah dan labil, karena hal ini lah yang membuat keberadaan orang tua sangat penting untuk mendidik dan membimbing anak agar tidak terejerumus ke perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Hal ini dapat dilakukan dengan melatih anak meregulasi emosinya, jika hal ini tidak diterapkan maka emosi yang dikeluarkan oleh anak-anak bersifat negatif sehingga menimbulkan perilaku agresif.

3) Hubungan Interpersonal

Seseorang yang memiliki hubungan yang baik di lingkungannya maka tujuan emosinya akan tersampaikan dengan baik dengan kerja sama dan bantuan interpersonalnya. Namun, jika hubungan interpersonalnya tidak terpenuhi dengan baik maka akan menyebabkan perilaku agresif secara fisik maupun verbal. Maka dari itu, hubungan interpersonal dapat mempengaruhi proses regulasi emosi karena kedua hal tersebut berpengaruh satu sama lain.

Menurut Hurlock hal hal yang mempengaruhi regulasi emosi antara lain ²⁸:

- 1) Terdapat keterbukaan di dalam hubungan sosial
- 2) Memiliki kebiasaan dalam menguasai dan memahami nafsu dan emosinya
- 3) Membicarakan masalah pribadi dengan orang lain
- 4) Lingkungan sosial yang sehat akan menimbulkan perasaan aman dan nyaman
- 5) Gambaran mengenai situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosional
- 6) Menyalurkan emosi dengan mempelajari katarsis emosi.

²⁸ Elizabeth B. Hurlock, “*Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*”, (Jakarta, 1991), hlm 212-213.

2. Perilaku Agresif

a. Definisi

Menurut Buss & Perry perilaku agresif adalah tindakan yang dilakukan secara sengaja oleh seseorang baik fisik (memukul, menyerang, merusak, dan sebagainya) maupun psikologis (mencaci, memaki, perundungan, dan sebagainya) yang bertujuan untuk melukai atau menyakiti hati orang lain untuk mengekspresikan perasaan negatifnya²⁹.

Sedangkan menurut Baron & Byrne mengartikan perilaku agresif adalah suatu bentuk perilaku yang mencelakai atau melukai seseorang tanpa adanya persetujuan dari seseorang tersebut³⁰. Perilaku agresif biasanya mulai muncul saat usia remaja, dan antar individu bentuk intensitas dan kualitasnya berbeda-beda. Perilaku agresif muncul sebagai suatu respon emosi yang tidak terkendali sehingga muncul perilaku merusak, menyerang, menyakiti, melukai, yang disebabkan karena rasa frustrasi dan kekecewaan mendalam yang dirasakan seseorang. Perilaku agresif ini dapat diperoleh dari lingkungan sosial maupun hasil belajar dari interaksi terhadap individu lain.

Dari beberapa definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku agresif adalah sesuatu tindakan yang disengaja dengan maksud untuk melukai orang lain baik fisik maupun psikologis, dan perilaku ini timbul karena respon terhadap situasi tertentu.

²⁹ Arnold H. Buss, & Mark Perry, "Personality processes and individual differences". *Journal of personality and social psychology*, vol.63, (1992), hlm. 452.

³⁰ Robert A. Baron, dan Nayla R. Branscombe, "*Social Psychology*", (Boston: Houghton Mifflin Company, 2012), hlm 322.

b. Bentuk Perilaku Agresif

Buss & Perry menyebutkan bahwa terdapat 4 aspek yang mempengaruhi perilaku agresif yaitu ³¹:

1) *Physical aggression* (Agresif Fisik)

Perilaku agresif fisik ini adalah perilaku agresif yang dapat dilihat secara nyata. Tindakan ini dilakukan dengan tujuan menyakiti atau melukai seseorang dengan serangan fisik untuk mengekspresikan kemarahan atau mengeluarkan emosinya. Bentuk dari agresif fisik ini bisa berupa memukul, menendang, mendorong, meludah, dan sebagainya.

2) *Verbal Aggression* (agresif verbal)

Verbal aggression adalah bentuk agresif yang bertujuan untuk memberikan stimulus yang dapat merugikan dan menyakiti hati seseorang melalui perkataan maupun penolakan. Agresif verbal dapat dicontohkan dengan berdebat, berteriak, mencaci, mengancam, mengumpat, penolakan, dan perkataan buruk lainnya.

3) *Anger* (kemarahan)

Rasa temperamental, kecenderungan mudah marah, kesulitan dalam mengendalikan amarah, dan sebagainya adalah termasuk kedalam bentuk anger

4) *Hostility* (permusuhan)

Hostility atau permusuhan termasuk dari perilaku agresif yang *convert* atau tidak terlihat. Rasa permusuhan dapat dibagi menjadi 2 yakni resentment atau rasa dendam, benci, kesal yang ditandai dengan rasa cemburu dan iri hati terhadap

³¹ Arnold H. Buss, & Mark Perry, "Personality processes and individual differences". *journal of personality and social psychology*, vol.63, (1992), hlm. 453.

orang lain, dan suspicion seperti kekhawatiran dan ketidakpercayaan terhadap orang lain.

c. Fator penyebab perilaku agresif

Menurut Putri faktor dari perilaku agresif dibagi menjadi 4 yaitu³² :

- 1) Kasih sayang yang didapatkan di lingkungan keluarganya kurang, dimana seseorang mendapatkan perhatian yang kurang dari kedua orang tua maupun kondisi keluarga yang kurang harmonis dapat menjadi faktor timbulnya perilaku agresif. Kondisi ekonomi yang kurang juga dapat menjadi faktor munculnya perilaku ini. Hal tersebut memaksa seseorang untuk memiliki kedewasaan dalam menghadapinya
- 2) Lingkungan sekitar yang kurang sehat, lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan masyarakat, seseorang yang berada di lingkungan masyarakat yang tidak aman atau tidak stabil dapat mempengaruhi perkembangan emosional seseorang, seperti lingkungan dengan tingkat kekerasan tinggi, lingkungan yang mengalami kemiskinan, lingkungan dengan fasilitas pendidikan yang kurang, terjadinya kondisi ini dikarenakan individu kurang dapat menerima respon negatif dalam meregulasi emosi di lingkungan masyarakat.
- 3) Kondisi kepribadian seseorang akibat adanya kelainan fisik maupun psikis akan lebih sulit dan lemah dalam meregulasi emosi karena kesulitan dalam penyesuaian.

³² Alifia Fernanda Putri, "Konsep Perilaku Agresif Siswa", *Indonesian Journal Of School Counseling*, (2019), hlm. 31.

- 4) Di lingkungan sekolah, kurangnya fasilitas guna menyalurkan bakat minat dalam pendidikan, serta kurangnya perhatian tenaga didik, hal ini tidak sepenuhnya salah tenaga didik, justru orang tua lah yang memiliki peran yang lebih penting.

Sedangkan menurut Weni dkk faktor yang mempengaruhi perilaku agresif yaitu³³:

1) Faktor biologis

Faktor biologis yang mempengaruhi perilaku agresif adalah gen, yang berpengaruh pada system neural otak yang dapat mengatur perilaku agresif, selanjutnya adalah kimia darah yakni hormon seks yang ditentukan oleh faktor keturunan dapat juga mempengaruhi perilaku agresif.

2) Faktor Psikologis

Psikologis merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku agresif, beberapa faktor ini meliputi tingkat kecerdasan emosional, pengaturan emosional yang buruk, pengendalian diri yang rendah, dan tingkat stress yang tinggi. Pengalaman di masa lalu, pola asuh, dan pengalaman traumatis juga dapat mempengaruhi perilaku agresif seseorang.

3) Lingkungan

Seseorang yang berkembang di lingkungan miskin akan mengalami penguatan pada perilaku agresif, dan seseorang yang tinggal di kota besar seperti ibu kota Jakarta yang merupakan kota yang bising penuh dengan suara, cahaya dan banyak informasi akan cenderung berusaha beradaptasi dan menyesuaikan diri

³³ Weni Anggraini, Endang Rifani, Agung Prasetyo, "Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Agresif Pada Remaja", *Jambura Guidance and Counseling Journal*, vol.4, (2023), hlm. 41-43.

dengan situasi. Apabila seseorang merasa dirinya tidak mempunyai identitas diri maka akan cenderung merasa bebas berperilaku karena mereka merasa tidak terikat dengan norma tertentu.

4) Faktor Media dan Teknologi

Paparan terhadap konten di media sosial adalah salah satu faktor kunci dari perilaku agresif yang timbul pada remaja. Konten yang mengandung kekerasan, atau penggunaan teknologi untuk melakukan intimidasi maupun pelecehan dapat meningkatkan risiko terjadinya perilaku agresif.

5) Faktor Kebudayaan

Norma sosial, nilai budaya, keyakinan agama, dan juga struktur sosial dalam suatu budaya dapat membentuk perilaku agresif, misalkan budaya yang menghargai kekerasan sebagai cara untuk menyelesaikan konflik yang terjadi dapat mempengaruhi terjadinya perilaku agresif.

H. Hipotesis

Hipotesis penelitian merupakan pernyataan awal atas jawaban sementara tentang hubungan antara dua atau lebih variabel yang diharapkan bisa menjawab suatu pertanyaan dalam penelitian. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan melalui hipotesis baru didasarkan oleh teori dan belum menggunakan fakta. Adapun hipotesa alternatif dan hipotesa nol dalam rumusan masalah penelitian ini adalah :

H₀ : Tidak terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku agresif pada siswa di SMK Piri Sleman.

Ha : Terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku agresif pada siswa di SMK Piri Sleman. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah perilaku agresif, dan semakin rendah regulasi emosi maka akan semakin tinggi perilaku agresif yang dilakukan oleh siswa

I. Sistematika Pembahasan

Sebagai bentuk gambaran dari penulisan skripsi ini nantinya maka dimuat sistematika pembahasan secara keseluruhan dari awal hingga akhir penelitian. Penelitian ini ditata dalam lima bab, yaitu sebagai berikut :

BAB I : PENDAHULUAN

Bab I ini berisikan mengenai latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka yang relevan, kerangka teori, hipotesis serta sistematika pembahasan dalam penelitian yang dilakukan.

BAB II : METODE PENELITIAN

Bab ini berisikan mengenai jenis dan pendekatan penelitian, lokasi dan waktu penelitian, definisi konseptual, definisi operasional, populasi dan sampel, instrument penelitian, teknik pengumpulan data, validitas dan realibilitas data, dan teknik analisis data.

BAB III : GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN

Bab ini berisikan uraian dan gambaran struktur lokasi penelitian yang akan di teliti.

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini berisikan uraian secara umum tentang hasil penelitian dan hasil dari uji hipotesis serta pembahasan dari hasil data mengenai bagaimana hubungan regulasi emosi dengan perilaku agresif pada siswa SMK.

BAB V : PENUTUP

Bab ini berisikan kesimpulan dari hasil dan saran yang membangun bagi objek penelitian agar lebih baik lagi kedepannya. Pada bagian Kesimpulan diambil berdasarkan analisis data yang telah diuraikan di bab sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada siswa di SMK PIRI Sleman, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Berdasarkan hasil uji korelasi didapatkan hasil $r = -0,420$ dan nilai p-value lebih kecil dari 0,05 yaitu ($0,000 < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku agresif pada siswa di SMK PIRI Sleman. Nilai korelasi $-0,420$ artinya arah hubungan bersifat negatif, hubungan negatif bermakna bahwa hubungan antar dua variabel saling berlawanan, dimana regulasi emosi berbanding terbalik dengan perilaku agresif. Seseorang yang memiliki regulasi yang baik maka perilaku agresifnya rendah dan sebaliknya seseorang dengan regulasi emosi yang rendah maka orang tersebut perilaku agresifnya akan muncul karena ketidakmampuan dalam mengelola emosi dan mengubah situasi dan nilai $0,420$ berarti bahwa hubungan regulasi emosi dengan perilaku agresif pada siswa di SMK PIRI Sleman berada dalam kategori sedang.
2. Hasil deskriptif penelitian diperoleh hasil untuk skala regulasi emosi Siswa SMK PIRI Sleman dengan kategori sangat tinggi sebanyak 22 siswa dengan presentase sebesar 18% kemudian di kategori tinggi sebanyak 28 siswa dengan presentase sebesar 22%, kategori sedang sebanyak 29 siswa dengan presentase 23%, di kategori rendah sebanyak 34 siswa dengan presentase 27%, dan sebanyak 12 siswa dinyatakan memiliki regulasi emosi yang sangat rendah dengan presentase 10%. Sedangkan dalam variabel perilaku agresif di kategori

sangat tinggi terdapat 37 siswa dengan presentase sebesar 30%, kemudian pada kategori tinggi sebanyak 47 siswa dengan presentase sebesar 38%, dan pada kategori sedang sebanyak 19 siswa dengan presentase 15%, 14 siswa di SMK PIRI Sleman dengan presentase 11% tergolong dalam perilaku agresif pada kategori rendah, dan 8 siswa tergolong dalam kategori sangat rendah sebesar 6%. Dari hasil yang didapatkan disimpulkan bahwa perilaku agresif siswa di SMK PIRI Sleman memiliki kategorisasi yang tinggi sebesar 38%. Perilaku agresif yang mendapatkan nilai yang mayoritas tinggi yaitu terdapat pada aspek *physical aggression* atau tindakan agresif yang dilakukan secara fisik, dan juga aspek *anger* atau mudah marah dan kesulitan mengendalikan emosi. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi siswa di SMK PIRI Sleman pada kategori yang rendah dengan perilaku agresif yang tinggi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, beberapa saran yang dapat dipertimbangkan yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Guru BK

Dari hasil analisis data pada penelitian ini menunjukkan bahwa masih ada siswa yang sangat agresif dan tidak dapat mengendalikan emosinya dengan baik, maka dari itu guru BK dapat membantu siswa dengan melakukan bimbingan baik individu di ruang BK maupun kelompok yakni dengan pengadaan jam Pelajaran khusus bimbingan konseling. Salah satu metode yang dapat digunakan yakni menggunakan REBT (*Rational Emotive Behaviour*

Therapy) untuk meregulasi emosi, *anger management*, *role play* yang berguna untuk mengendalikan dan menurunkan perilaku agresif.

2. Bagi Sekolah

Sekolah yang berperan sebagai lembaga diharapkan memberikan fasilitas yang menunjang guna meningkatkan regulasi emosi atau menurunkan perilaku agresif seperti menyelenggarakan psikoedukasi, atau membuat Rencana Intervensi Perilaku (RIP) atau rencana tertulis untuk membantu siswa yang kesulitan berperilaku baik di lingkungan sekolah, dan juga memperketat aturan di sekolah agar siswa tidak keluar dari sekolah saat jam pelajaran.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan lebih memperluas lingkup penelitian dengan melakukan penelitian tidak hanya mengambil sampel siswa di sekolah namun juga remaja di luar sekolah. Dan diharapkan juga peneliti selanjutnya dapat melakukan pengembangan intervensi dalam pengembangan keterampilan dan meningkatkan regulasi emosi sehingga dapat mengurangi perilaku agresif di kalangan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, D. (2024). *Tawuran Maut Pelajar di Sleman, Korban Tewas Kecelakaan Saat Kejar-Kejaran*. Retrieved from Detik.com: <https://www.detik.com/jogja/berita/d-7530685/tawuran-maut-pelajar-di-sleman-korban-tewas-kecelakaan-saat-kejar-kejaran>
- Agusigit. (2022). *Pelajar SMK PIRI Sleman Deklarasi Bubarkan Geng Sekolah*. Retrieved from [krjogja.com: https://www.krjogja.com/sleman/1242455319/pelajar-smk-piri-sleman-deklarasi-bubarkan-geng-sekolah](https://www.krjogja.com/sleman/1242455319/pelajar-smk-piri-sleman-deklarasi-bubarkan-geng-sekolah)
- Anggraini, L. N. O., & Desiningrum, D. R. (2020). Hubungan antara regulasi emosi dengan intensi agresivitas verbal instrumental pada suku batak di ikatan mahasiswa sumatera utara universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(3), 1103-1111.
- Anggreiny, N. (2014). *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja Korban Kekerasan Seksual* (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara).
- Arifin, B. S. (2015). Psikologi sosial.
- Aura Utama, F. I. (2022). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Cyberbullying Pada Remaja Di Kota Jambi* (Doctoral dissertation, Psikologi).
- Baktygali, A., Akhtaeva, N. S., & Sadykova, N. M. (2019). Gender Differences in The Manifestation of Aggressive Behavior in Adolescents. *The Journal of Psychology & Sociology*, 68(1), 11-22.
- Baron, R. A., Byrne, D., & Branscombe, N. R. (2006). *Social psychology*, 11/E. Aufl, Boston.
- Buss, A., & Perry, M. (1992). Personality processes and individual differences. *journal of personality and social psychology*, 63, 452-459.
- Davidoff, L. (1991). Psikologi Suatu Pengantar. Jakarta: Erlangga.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of emotion regulation*, 2, 3-20.

- Harminanto, F. (2023). *Soal Penyerangan Siswa SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta Beri Klarifikasi Karena Menjadi Korban*. Retrieved from krjogja.com: <https://www.krjogja.com/kriminal/1244655804/soal-penyerangan-siswa-smk-muhammadiyah-3-yogyakarta-beri-klarifikasi-karena-menjadi-korban>
- Jannah, M., Sholichah, I. F., & Widohardhono, R. (2023). Confirmatory factor analysis: skala regulasi emosi pada setting olahraga di Indonesia (IERQ4S). *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 14(1), 153-160.
- Kahar, M. K. S., Situmorang, N. Z., & Urbayatun, S. (2022). Regulasi Emosi Berpengaruh pada Perilaku Agresif Siswa SMA. *Psyche*, 165, 7-12.
- Kulsum, U., & Jauhar, M. (2014). Pengantar psikologi sosial. *Jakarta: Prestasi Pustaka*.
- Lubis, R., & Dewi, S. S. (2017). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Bullying pada Remaja SMK Namira Tech Nusantara Medan.
- Maouly, A. (2023). *Hubungan antara regulasi emosi dan perilaku agresif pada remaja* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Maysaroh, L., Sukiatni, D. S., & Kusumandari, R. (2023). Kecenderungan berperilaku agresi dilihat dari kepercayaan diri dan regulasi emosi. *Jurnal of Psychological Research*, 2(4), 633-645.
- Muchsin. (2019). *Angka Tawuran meningkat dari Tahun ke Tahun, Ratusan Muda-Mudi di Pamekasan Ikrar Antri Tawuran*. Retrieved from Surya.co.id: , <https://surabaya.tribunnews.com/2019/09/22/angka-tawuran-meningkat-dari-tahun-ke-tahun-ratusan-muda-mudi-di-pamekasan-ikrar-anti-tawuran>
- Muslima, D. Y. P. (2017). *Hubungan Regulasi Emosi Dengan Perilaku Agresif Siswa Kelas X Di Smk Bunda Kandung Jakarta* (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Nansi, D., & Utami, F. T. (2016). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku disiplin santri madrasah aliyah pondok pesantren qodratullah langkan. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 2(1).
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). Human development: Perkembangan manusia. *Jakarta: Salemba Humanika*
- Permatasari, S., Situmorang, N. Z., & Safaria, T. (2021). Hubungan Regulasi Emosi dan Konformitas Teman Sebaya dengan Perilaku Agresi di Pontianak. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(6), 5150-5160.

- Pratama, N. (2021). *Scribd*. Retrieved from Regulasi Emosi: <https://www.scribd.com/document/501610303/regulasi-emosi>
- Putri, A. F. (2019). Konsep perilaku agresif siswa. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 4(1), 28-32.
- Putryani, S., Situmorang, N. Z., Bashori, K., & Syuhada, M. N. (2021). Perilaku Agresif Siswa Dilihat Dari Regulasi Emosi. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(02).
- Rusmaladewi, D. R. I., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi emosi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring di program studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal pendidikan dan psikologi pintar harati*, 16, 33-46.
- Salma, N. (2023). Peranan regulasi emosi dan pola asuh otoriter terhadap perilaku agresif siswa SMK Negeri 2 Slawi.
- Setyowati, R. (2010). Keefektifan Pelatihan Ketrampilan Regulasi Emosi terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Ibu yang Memiliki Anak Attention Deficit And Hyperactive Disorder.
- Siddiqah, L. (2010). Pencegahan dan penanganan perilaku agresif remaja melalui pengelolaan amarah (anger management). *Jurnal psikologi*, 37(1), 50-64.
- Sugiyono. (2018). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sunartono. (2013). *Penyerangan Sekolah : Puluhan Siswa SMK PIRI Sleman Ditangkap Polisi*. Retrieved from harian jogja: <https://jogjapolitan.harianjogja.com/read/2013/10/11/512/455662/penyerangan-sekolah-puluhan-siswa-smk-piri-sleman-ditangkap-polisi>
- Supratman, S. T. A., & Ekawati, D. Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Konformitas Teman Sebaya Dengan Agresivitas Pada Siswa Kelas Xi Di Smk X. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 6, 366-379.
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan efikasi diri dan regulasi emosi dengan motivasi berprestasi pada siswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1).