SELF REGULATED OF EMOTION

Untuk Mereduksi Perilaku Agresi

MODUL *SELF-REGULATION OF EMOTION* UNTUK MEREDUKSI PERILAKU AGRESI

Disusun oleh:

Drs. Purwadi, M.Si., Ph.D

Dr. Said Alhadi, M.Pd

Siti Muyana, S.Pd., M.Pd

Wahyu Nanda Eka Saputra, M.Pd., Kons

Agus Supriyanto, M.Pd

Amien Wahyudi, M.Pd

UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN

2018

MODUL *SELF-REGULATION OF EMOTION* UNTUK MEREDUKSI PERILAKU AGRESI

Oleh: Purwadi, Said Alhadi, Siti Muyana, Wahyu Nanda Eka Saputra, Agus Supriyanto, & Amien Wahyudi

Hak Cipta © pada penulis

Editor : Agus Supriyanto, M.Pd.
Setting : Wahyu Nanda Eka Saputra, M.Pd., Kons
Desain Cover: Fajar Irfani Setyawan, S.Pd.
Korektor :

1. **Prof. Dr. Siti Partini Suadirman, SU.,**
2. **Dr. M. Ramli, M.A.,**
3. **Dr. Anwar Sutoyo, M.Pd.**

©2018 UAD Press
Hak cipta dilindungi undang-undang.
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektronis atau mekanis, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan system penyimpanan lainnya tanpa izin tertulis dari penulis.

Diterbitkan pertama kali tahun 2018 oleh
Penerbit: UAD Press
Percetakan: UAD Press
Jalan Ringroad Selatan, Kragilan, Tamanan, Banguntapan,
Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, 55191
Email: lppi@uad.ac.id

Purwadi, Said Alhadi, Siti Muyana, Wahyu Nanda Eka Saputra, Agus Supriyanto, & Amien Wahyudi

Modul *Self-Regulation of Emotion* untuk Mereduksi Perilaku Agresi

-Ed.I.-

Hlm.;87

ISBN: 978—602—0737-00-3

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala limpahan Rahmat, Inayah, Taufik dan Hidayahnya sehingga kami dapat menyelesaikan penyusunan buku "*Self-Regulation of Emotion* untuk Mereduksi Agresivitas Siswa Sekolah Menengah Pertama" dalam bentuk maupun isinya yang sederhana. Modul ini dapat dijadikan sebagai pegangan siswa dalam upaya mereka mereduksi perilaku agresif dengan dibimbing oleh konselor. Semoga buku ini dapat dipergunakan sebagai salah satu acuan, petunjuk maupun pedoman bagi pembaca untuk mereduksi agresivitas siswa sekolah menengah pertama. Terlebih lagi, dewasa ini agresivitas sering muncul pada diri siswa.

Buku ini dapat digunakan mahasiswa ataupun pembaca dalam membantu menambah pengetahuan, pengalaman, manfaat dan inpirasi bagi para pembaca, utamanya bagi mahasiswa dan siswa dengan bimbingan konselor sekolah. Buku ini disusun hasil dari kajian penelitian yang didanai oleh Kementrian Ristek Dikti dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan melalui dana Penelitian Terapan tahun 2017-2018 dan didukung hasil studi pendahuluan, serta penelitian tahun 2015-2017. Buku ini ditulis bersama penulis lain yang bergerak dalam bidang pencegahan perilaku agresi dan reduksi perilaku agresi.

Informasi dalam buku ini juga dapat menunjang kegiatan pengajaran, penelitian lanjutan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat, maupun publikasi ilmiah. Harapannya dari buku ini adalah kebermanfaatan bagi khalayak dalam program dari layanan responsiftentang perilaku agresi Modul ini kami akui masih banyak kekurangan karena pengalaman yang kami miliki masih sangat kurang. Oleh kerena itu, kami harapkan kepada para pembaca untuk memberikan masukan-masukan yang bersifat membangun untuk kesempurnaan modul ini.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, Juni 2018
Penyusun

ABSTRAK

Perilaku agresif yang dilakukan remaja menjadi permasalahan dunia dengan berbagai kasus tawuran antar pelajar, perkelahian, dan bahkan pembunuhan yang menelan banyak jiwa. Perilaku agresi menjadi masalah serius yang perlu mendapat perhatian pihak-pihak yang seharusnya bertanggung jawab. Faktor-faktor yang menjadi penyebab terjadinya agresi dari individual, keluarga, teman sebaya, masyarakat, serta media. Perilaku agresi dilakukan oleh remaja. Remaja cenderung menggunakan emosi yang belum stabil dalam mengambil berbagai keputusan. Kelabilan perilaku remaja menimbulkan efek perilaku pada kehidupan sosial, pribadi, akademik, ataupun perencanaan karir. Perilaku agresi berdampak negatif pada diri remaja. Dampak yang merugikan adalah munculnya persepsi yang kurang menyenangkan bagi remaja lain dalam lingkungan tertentu, utamanya lingkungan sekolah. Upaya untuk mereduksi perilaku agresif itu adalah dengan melaksanakan latihan *self-regulation of emotion. Self regulation of emotion* yang tidak terkontrol dapat mengganggu hubungan interpersonal, seperti mengungkapkan kemarahan secara bebas sehingga meningkatkan perilaku agresif. Kemampuan dalam mengatur emosi diri merupakan aspek penting dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Guru Bimbingan dan konseling memiliki peran untuk memaksimalkan kemampuan *self regulation of emotion*. Tujuh tahapan *self regulation of emotion* yaitu *receiving* atau menerima, *evaluating* atau mengevaluasi, *triggering* atau membuat suatu perubahan, *searching* atau mencari solusi, *formulating* atau merancang suatu rencana, *implementing* atau menerapkan rencana; dan *assessing* atau mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL i
KATA PENGANTAR ii
ABSTRAK iii
DAFTAR ISI iv

BAB I PENDAHULUAN
Latar Belakang 1
Tujuan Modul 7
Manfaat Modul 7
Tata Cara Penggunaan Modul 8

BAB II BELAJAR MEMAHAMI PERILAKU AGRESI
Pengantar 9
Tujuan 10
Hakekat Perilaku Agresi 11
Bentuk-Bentuk Perilaku Agresi 12
Penyebab Perilaku Agresi 16

BAB III KONSEP *SELF-REGULATION OF EMOTION*
Pengantar 20
Tujuan 20
Konsep Mendasar *Self-Regulation of Emotion* 21
Komponen *Self-Regulation of Emotion* 23
Tahapan Self Regulation of Emotion 24

BAB IV *Receiving* 29
BAB V *Evaluating* 35
BAB VI *Triggering* 40
BAB VII Searching 48
BAB VIII *Formulating* 55
BAB IX *Implementing* 63
BAB X *Assesing* 66

BAB XI PENUTUP
Kesimpulan 70
Saran 70

DAFTAR PUSTAKA 71
LAMPIRAN 76

BAB I
PENDAHULUAN

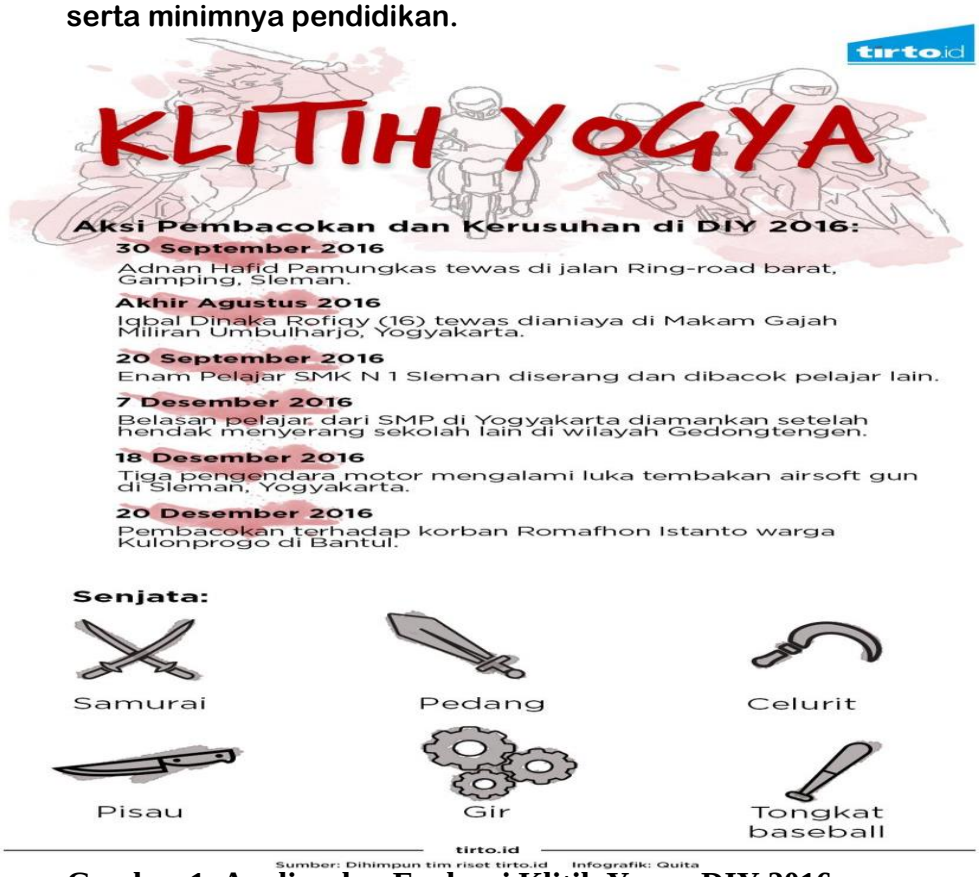
A. Latar Belakang

Perilaku agresif yang dilakukan remaja saat ini menjadi masalah yang belum bisa terentaskan dengan maksimal. Hal ini ditunjukkan oleh berbagai kasus yang terjadi baru-baru ini. Banyak terjadi tawuran antar pelajar, perkelahian, dan bahkan pembunuhan yang menelan banyak jiwa. Perilaku agresi remaja terjadi di seluruh dunia dan segmen masyarakat, serta bentuknya semakin kompleks (Berkowitz, 1995; Goldstein, 2002; May, 2008).

Perilaku agresif remaja secara khusus juga ditunjukkan di Yogyakarta. Perilaku agresif dalam bentuk kekerasan yang menjadi masalah klasik dan muncul di Daerah Istimewa pada kalangan remaja yang terkenal dengan sebutan klitih (Saputra& Handaka, 2017; Saputra, Supriyanto, & Handaka, 2017; Sukirno, 2018). Perilaku "*klitih"* merupakan bentuk dari agresi yang menyakiti fisik seseorang di Yogyakarta yang menjadi sebuah masalah klasik yang masih terjadi sampai sekarang. Kasus yang terjadi tersebut juga tidak jarang menelan korban jiwa. Perilaku-perilaku tersebut tentunya menjadi masalah serius yang perlu mendapat perhatian pihak-pihak yang seharusnya bertanggung jawab.

Menurut Handoko (2017), *klitih* adalah salah satu bentuk anarkisme remaja yang sekarang sedang marak di Yogyakarta. *Klitih* identik dengan sekelompok remaja yang ingin melukai atau melumpuhkan lawannya dengan

kekerasan. Perilaku aksi *Klitih* juga sering kali melukai lawannya dengan benda-benda tajam seperti: pisau, gir, pedang samurai dan sejenisnya. Klitih merupakan istilah baru untuk menyebut tawuran pelajar atau remaja yang sejak dahulu tidak bisa lepas terjadi di Kota Yogyakarta dan sekitarnya. Faktor-faktor yang menjadi penyebab terjadinya kejahatan yang dilakukan oleh pelaku aksi klitih di Daerah Istimewa Yogyakarta antara lain sakit hati dan/atau dendam, lingkungan, pengaruh minuman keras, serta minimnya pendidikan.



Gambar 1. Analisa dan Evaluasi Klitih Yogya DIY 2016 (Tim Riset tirto.id)

Terlebih, remaja merupakan suatu masa pencarian identitas diri. Pada masa ini seringkali ditandai dengan berbagai macam pekembangan dari berbagai macam aspek seperti aspek fisik, sosial, kognitif, dan emosi. Remaja adalah masa yang penuh dengan "badai dan tekanan jiwa", yaitu masa di mana terjadi perubahan besar secara fisik, intelektual dan emosional pada seseorang yang menyebabkan kesedihan dan kebimbangan (konflik) pada yang bersangkutan, serta menimbulkan konflik dengan lingkungannya. Bentuk-bentuk emosi yang sering nampak dalam remaja antara lain adalah: marah, malu, takut, cemas, cemburu, iri-hati, sedih, gembira, kasih sayang, dan ingin tahu (Soeparwoto dkk., 2007: 77).

Pada masa remaja awal terdapat perubahan dan ketakutan dirinya terhadap lingkungan sosialnya. Jika remaja awal melakukan kesalahan maka dirinya akan ditolak oleh lingkungan sosialnya. Jika dirinya dapat menyesuaikan diri maka dirinya akan diterima oleh lingkungan sosialnya. Kondisi-kondisi yang menyebabkan remaja diterima atau ditolak, yaitu: sindroma penerimaan dan sistem aliansi (Hurlock, 1980:217).

Sindrom penerimaan muncul dari berbagai hal, yaitu (1) kesan pertama yang menyenangkan sebagai akibat dari penampilan yang menarik perhatian, sikap, dan gembira, (2) reputasi sebagai seorang yang sportif dan menyenangkan, (3) penampilan diri yang sesuai dengan penampilan teman-teman sebaya, (4) perilaku sosial yang ditandai oleh kerja sama, tanggung jawab, panjang akal, kesenangan bersama orang lain, bijaksana dan sopan, (5)

matang terutama dalam pengendalian emosi, (6) sifat kepribadian yang menimbulkan penyesuaian sosial yang baik, (7) status sosial ekonomi yang sama atau sedikit di atas anggota-anggota lain dalam kelompok dan hubungan yang baik dengan anggota keluarga, serta (8) tempat tinggal yang dekat sehingga menumbuhkan hubungan dan partisipasi dalam berbagai kegiatan.

Sistem Aliensi muncul pula dalam diri individu, yaitu (1) kesan pertama yang kurang baik sebagai akibat dari penampilan yang kurang menarik perhatian, sikap menjauhkan diri, dan tidak menyenagkan, (2) reputasi sebagai seorang yang tidak sportif dan tidak menyenangkan, (3) penampilan diri yang tidak sesuai dengan standar kelompok, (4) perilaku sosial yang ditandai oleh perilaku menonjolkan diri, mengganggu, menggertak orang lain, senang memerintah, dan kurang bijaksana, (5) kurang matang terutama dalam pengendalian emosi, (6) sifat kepribadian yang mengganggu orang lain, (7) tatus sosial ekonomi yang di bawah anggota-anggota lain dalam kelompok dan hubungan yang kurang baik dengan anggota keluarga, serta (8) tempat tinggal yang jauh atau ketidakmampuan untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan.

Remaja cenderung menggunakan emosi yang belum stabil dalam mengambil berbagai keputusan. Kelabilan perilaku remaja menimbulkan efek perilaku pada kehidupan sosial, pribadi, akademik, ataupun perencanaan karir. Sikap buruk pada individu muncul pada masalah eksternal dan internal. Keadaan tersebut seringkali

membawa remaja pada perilaku antisosial dan bahkan terjerumus pada perilaku kekerasan, yaitu agresivitas. Kondisi emosional siswa dapat mempengaruhi perilaku siswa secara positif maupun negatif. Dimensi penerimaan pada sosialisasi emosi, dimensi kesadaran diri, dan pengaturan diri pada kecerdasan emosi berpengaruh negatif signifikan terhadap perilaku agresi anak usia sekolah (Rachmawati, 2015).

Perilaku agresi berdampak negatif pada diri remaja. Agresi remaja terjadi di seluruh dunia dan segmen masyarakat, serta bentuknya semakin kompleks (Goldstein, 2002; May, 2008). Berbagai dampak negatif dapat dirasakan ketika remaja banyak yang melakukan perilaku agresif. Salah satu dampak yang merugikan adalah munculnya persepsi yang kurang menyenangkan bagi remaja lain dalam lingkungan tertentu, utamanya lingkungan sekolah. Kontrol negatif orang tua dan teman sebaya menimbulkan masalah eksternal pada individu (De Clercq, Van Leeuwen, De Fruyt, Van Hiel, & Mervielde, 2008; Banny, Heilbron, Ames, & Prinstein, 2011).

Salah satu upaya untuk mereduksi perilaku agresif itu adalah dengan melaksanakan latihan *self-regulation of emotion. Self regulation of emotion* yang tidak terkontrol dapat mengganggu hubungan interpersonal, seperti mengungkapkan kemarahan secara bebas sehingga meningkatkan perilaku agresif. Kemampuan dalam mengatur emosi diri merupakan aspek penting dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Kemampuan siswa dalam meregulasi emosi juga dapat menunjang

keberhasilan siswa dalam pencapaian kesuksesan akademik siswa (Gage, Adamson, MacSuga-Gage, & Lewis, 2017; Shah, Sanisara, Mehta, & Vaghela, 2017; Sointu, Savolainen, Lappalainen, & Lambert, 2017; Wigelsworth, Qualter, & Humphrey, 2017).

Agar remaja dapat memaksimalkan kemampuan *self regulation of emotion*, maka perlu mendapat bimbingan, arahan, dan layanan yang tepat. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran aktif dalam memberikan layanan untuk memaksimalkan kemampuan *self-regulation of emotion* remaja. Kestabilan emosi adalah variabel kuat yang dapat menyebabkan perilaku agresi, dan faktor-faktor seperti rendahnya keterbukaan, keramahan, dan kesadaran dapat juga memperediksi terjadinya perilaku agresi (Anitei dkk., 2014).

Guru Bimbingan dan Konseling memperhatikan kebutuhan akan kemampuan *self regulation of emotion* pada siswa, maka dalam hal ini perlu adanya upaya untuk mengembangkan kreativitas dan inovasi. Dalam rangka membantu meningkatkan *self regulation of emotion* pada siswa, maka kemasan baru yang dapat dipergunakan untuk hal tersebut berupa media yang dapat digunakan secara efektif dan efisien, salah satunya yaitu modul *self regulation of emotion*. Modul *self regulation of emotion* yang dikembangkan ini bertujuan untuk mengurangi agresivitas siswa.

B. Tujuan Modul

Modul *self-regulation of emotion* dikembangkan untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu. Tujuan yang ingin dicapai adalah sebagai berikut:

1. Mendorong remaja membedakan emosi positif dan emosi negatif.
2. Mendorong remaja untuk mampu mengalihkan emosi negatif menjadi emosi positif.
3. Mendorong remaja untuk dapat meminimalisir perilaku agresif.
4. Mendorong remaja memiliki kemampuan regulasi emosi diri.

C. Manfaat Modul

Modul *self-regulation of emotion* dikembangkan untuk memperoleh manfaat tertentu. Adapun manfaatnya dapat diperoleh beberapa pihak, antara lain:

1. Siswa

Siswa memperoleh beberapa manfaat dengan adanya modul ini. Salah satunya adalah siswa mampu belajar secara mandiri tentang kemampuan regulasi emosi diri. Sehingga kemampuan yang dipelajari secara mandiri ini akan dijadikan modal dasar bagaimana mereka mereduksi perilaku agresif yang akan dimunculkan.

2. Konselor

Konselor selaku pihak yang paling memiliki kompetensi untuk pengubahan tingkah laku individu juga dapat memperoleh manfaat dari modul ini. Konselor dapat

menggunakan modul ini sebagai media untuk membelajarkan siswa melakukan regulasi emosi diri. Sehingga remaja memiliki bekal bagaimana mereduksi perilaku agresif yang akan mereka lakukan.

3. Sekolah

Sekolah sebagai lembaga utama dalam pengembangan diri siswa memperoleh manfaat dari modul ini. Siswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi diri setelah belajar modul ini tentunya akan membuat iklim belajar siswa menjadi kondusif. Hal ini menjadi dukungan positif bagi siswa untuk nyaman dalam belajar sehingga siswa mampu memperoleh hasil belajar yang maksimal.

D. Tata Cara Penggunaan Modul

Modul ini disusun untuk menjadi media belajar mandiri bagi siswa yang memiliki potensi melakukan perilaku agresif atau telah melakukan perilaku agresif. Konselor perlu melakukan pendampingan secara intensif pada siswa yang menggunakan modul ini guna mereduksi perilaku agresif yang dilakukan melalui upaya belajar meningkatkan kemampuan *self-regulation of emotion.* Hal ini bertujuan agar siswa mampu mendapatkan manfaat yang maksimal dari modul ini. Akan menjadi riskan dan menghawatirkan apabila siswa menggunakan modul ini tanpa pendampingan intensif dari konselor.

BAB II
BELAJAR MEMAHAMI PERILAKU AGRESI

A. Pengantar

Dewasa ini sudah tidak sulit menemui berbagai tindak kekerasan yang dilakukan siswa sekolah sebagai salah satu bentuk perilaku agresi. Negara Indonesia juga muncul kekerasan, khususnya kekerasan berbasis gender, kekerasan seksual karena dicium paksa sebesar 34,71%, kekerasan fisik terpukul 30,83%, dan 17,50% mengalami pelecehan emosional karena merasa terhina dengan perlakuan pasangan pada remaja (Ayu, Hakimi, & Hayati, 2013). Kenakalan remaja juga muncul di berbagai daerah seperti Lampung, Daerah Istimewa Yogyakarta, Maluku dan Jawa Timur (Soeroso, 2016).

Seorang pelajar Yogyakarta yang baru duduk di Sekolah Menengah Pertama (SMP) meninggal dunia setelah ditusuk oleh sekelompok orang di Jalan Kenari Sleman sekitar pukul 12.45 WIB (Kusuma, 2017). Pemberitaan fenomena *klitih* dibuktikan bahwa 37,96 % (41 siswa) dari keseluruhan siswa yang memiliki perilaku agresi di atas rata-rata, sedangkan sisanya 62,04% siswa memiliki perilaku agresi di bawah rata-rata (Pramundito, 2013). Tindak kriminalitas, seperti mencuri, tawuran, membegal, memperkosa bahkan sampai membunuh muncul pada remaja di wilayah DKI Jakarta (Unayah& Subarisman, 2015). Ketidaksantunan bahasa yang diguakan pelajar Surabaya disebabkan oleh hasil menonton sinetron (Wijayanto, 2014). Kasus kekerasan terhadap perempuan

pada masa pacaran di Jawa Tengah tersebar di 31 kabupaten dan kota (Purnama, 2016).

Permasalahan agresi juga ada sebab. Andina (2012) menjelaskan bahwa dua alasan agresi yaitu keadaan kemalasan dan perasaan tidak berdaya, serta memiliki dampak, yaitu pembangunan karakter negatif dan gangguan mental. Jika dibiarkan akan menimbulkan sebuah iklim sekolah yang buruk bagi siswa. Dampak paling fatal adalah menurunnya aktualisasi diri siswa dalam meraih prestasi karena munculnya tekanan, kekhawatiran, dan perasaan terancam akan terjadinya perilaku agresi yang ditujukan pada siswa. Perilaku agresi juga menjadi efek domino pada generasi penerus ini jika tidak segera diminimalisir. Hal ini disebabkan karena perilaku agresi akan semakin menguat ketika mereka tumbuh dewasa dan dapat berdampak pada perilaku kekerasan yang lebih fatal. Modul bagian kedua ini akan memaparkan tentang konsep mendasar tentang perilaku agresi.

B. Tujuan

Tujuan dari modul *self-regulation of emotion* BAB kedua ini dipaparkan sebagai berikut:

1. Siswa dapat menegaskan makna perilaku agresi.
2. Siswa dapat menganalisis dampak perilaku agresi bagi siswa.
3. Siswa dapat mengenali bentuk-bentuk perilaku agresi.
4. Siswa dapat mengemukakan masing-masing contoh bentuk perilaku agresi.

5. Siswa dapat menilai perilaku agresi yang sering dilakukan remaja sesuai dengan norma atau tidak.

C. Hakekat Perilaku Agresi

Perilaku agresi masih menjadi permasalahan serius yang terjadi pada remaja. Perilaku agresi adalah fenomena kompleks yang beroperasi pada beberapa tingkat, dengan berbagai macam makna, dan dimunculkan dalam berbagai bentuk perilaku (Ramirez, 2009). Harding (2006) mendefinisikan agresi adalah kecenderungan kekerasan yang dimanifestasikan dalam bentuk tindakan yang merusak. Myers (2012) menyatakan bahwa agresi merupakan perilaku fisik maupun verbal yang bertujuan untuk menyakiti orang lain. MacLaren, Best & Bigney (2010) menyatakan bahwa perilaku agresi lahir untuk merespon ancaman (menurut persepsi atau yang sungguh-sungguh ada) yang berasal dari individu atau kelompok lain diluar kelompoknya. Buss & Perry (1992) menyatakan perilaku agresif sebagai perilaku atau kecenderungan perilaku yang niatnya untuk menyakiti orang lain baik secara fisik maupun secara psikologis.

Willis (2010) yang memandang makna agresif dari segi emosional dan motivasional. Fitri, Loawo, Puspasari (2016) menjelaskan bajwa agresivitas remaja adalah persoalan menyangkut perilaku baik fisik maupun lisan yang menyakiti, merusak baik secara fisik, psikis dan benda- benda yang ada di sekitarnya yang berkaitan dengan 4 aspek yakni aspek agresi fisik, agresi verbal,

kemarahan, dan permusuhan yang dialami oleh remaja. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku agresi adalah bentuk perilaku fisik maupun verbal yang dilakukan untuk menyerang dan menyakiti orang lain yang dilakukan dengan menunjukkan unsur kesengajaan.

D. Bentuk-Bentuk Perilaku Agresi

Perilaku agresi menjadi perilaku bermasalah yang komplek cakupannya dan masih sering dilakukan oleh remaja sampai saat ini. Beberapa ahli mendefinisikan gagasannya tentang aspek-aspek perilaku agresi. Buss & Perry (1992) telah mengklasifikasikan agresivitas menjadi empat aspek. Sedangkan tokoh lain, Myers (2012) menyatakan bahwa perilaku agresi terdiri dari dua aspek, yaitu aspek fisik dan verbal. Nuri & Ariyani (2018) melengkapi bahwa ada 4 jenis agresivitas yaitu *verbal aggression, anger, hostility, physical agression.*

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku agresi terdiri dari empat aspek yang meliputi agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan kebencian. Bentuk-bentuk agresi pada setiap jenisnya memiliki aktivitas yang berbeda. Aktivitas dari setiap bentuk agresi terimplementasi dala kehidupan sehari-hari. Agresif yaitu siksaan yang diarahkan secara sengaja dari berbagai bentuk kekerasan terhadap orang lain. Perilaku agresif merupakan salah satu perilaku kekerasan yang di dalam agresif terkandung maksud untuk membahayakan atau menciderai orang lain (Baron & Byrne, 2005).

Bahkan saat ini juga muncul agresif wajah baru, yaitu *online aggression* (Law dkk., 2012). Model perilaku agresif ini ditunjukkan oleh reamaja dengan mengirimkan pesan-pesan yang bertujuan untuk menyakiti orang lain melalui media sosial. Model perilaku agresif ini sangat dirasakan saat ini di dunia internasional, utamanya di Indonesia.

1. **Agresi Verbal**

   Agresi verbal pada remaja memiliki berbagai bentuk perkataan yang menyakiti orang lain dengan segala ciri-ciri dalam perilaku individu. Agresi verbal berhubungan erat dengan perkataan seseorang yang memiliki tujuan menyakiti, mengganggu, atau membahayakan orang lain dalam bentuk penolakan dan ancaman melalui respon vokal dalam bentuk verbal. Contohnya membentak, mengumpat, mengejek, berbahasa kasar, berkata bohong, dan berkata kotor terhadap orang lain.

2. **Agresi Fisik**

   Agresi fisik memiliki berbagai bentuk perbuatan yang menyakiti orang lain dengan segala ciri-ciri dalam perilaku individu. Agresi fisik berhubungan erat dengan perbuatan seseorang yang memiliki tujuan menyakiti orang lain secara fisik. Bentuk agresif fisik seperti bersikap kasar pada orang lain, memukul orang yang membuatnya kesal, melempar barang di depan orang yang membuat kesal, dan bersikap arogan. Seluruh perilaku akibat kontrol emosi.

3. **Marah**

Anger atau kemarahan memiliki berbagai bentuk perbuatan atau perkataan yang menyakiti orang lain dengan segala ciri-ciri dalam perilaku yang menimbulkan emosi negatif. Kemarahan merupakan emosi negatif yang disebabkan oleh harapan yang tidak terpenuhi dan bentuk ekspresinya dapat menyakiti orang lain serta dirinya sendiri. Beberapa bentuk kemarahan adalah perasaan marah, kesal, sebal, dan bagaimana mengontrol hal tersebut.

Anger berhubungan erat dengan perbuatan dan perkataan seseorang yang memiliki tujuan menyakiti orang lain. Termasuk didalamnya adalah *irritability,* yaitu mengenai temperamental, kecenderungan untuk cepat marah, dan kesulitan mengendalikan amarah. Bentuk kemarahan pengguna zat seperti tidak mampu mengontrol emosi dan meluapkan emosi negatif. Seluruh perilaku akibat kontrol emosi yang tidak teratur.

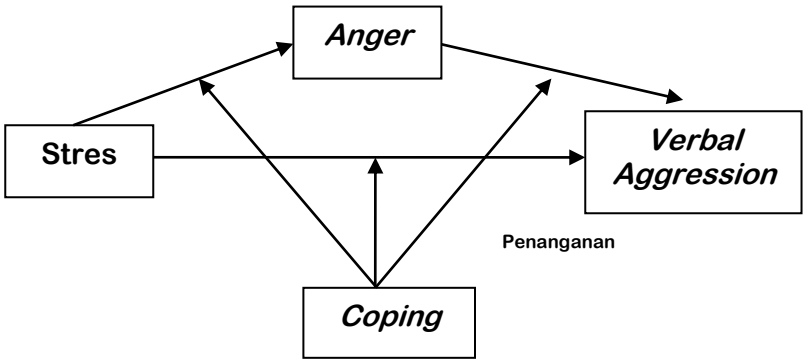
4. **Kebencian**

Hostility atau kebencian memiliki berbagai bentuk yang memiliki kecenderungan terhadap perbuatan atau perkataan yang menyakiti orang lain dengan segala ciri-ciri dalam perilaku yang menimbulkan emosi negatif yang cenderung nampak pada individu pengguna zat. *Hostility* berhubungan erat pada kecenderungan terhadap perbuatan maupun perkataan seseorang yang memiliki tujuan menyakiti orang lain. *Hostility* merupakan tindakan yang

mengekspresikan kebencian, permusuhan, antagonisme, ataupun kemarahan kepada pihak lain.

Hostility adalah suatu bentuk agresi yang tergolong agresi *covert* (tidak terlihat). Bentuk kebencian pengguna zat seperti anti-sosial, tindakan yang merugikan orang lain, *overestimate* terhadap orang lain, ingin mengajak berkelahi dengan orang lain yang membuat kesal. Seluruh perilaku pengguna zat akibat kontrol emosi yang tidak teratur.

Sependapat dengan Bodenmann (2010) bahwa, stres dan agresi verbal pada individu dan *coping* dalam pengentasan stres, anger, dan agresi, sebab stres menimbulkan emosi negatif yang kuat. Penanganan individu dan *coping* yang efektif mengurangi efek stres pada agresi. Selain itu, penanganan coping dapat menipiskan hubungan antara stres, *anger* dan agresi verbal. Individu yang dapat menangani dirinya dalam mencegah stres, akan mencegah pula perilaku anger dan agresif verbal. dampak stres pada individu menimbulkan perilaku anger dan agresif verbal secara signifikan.



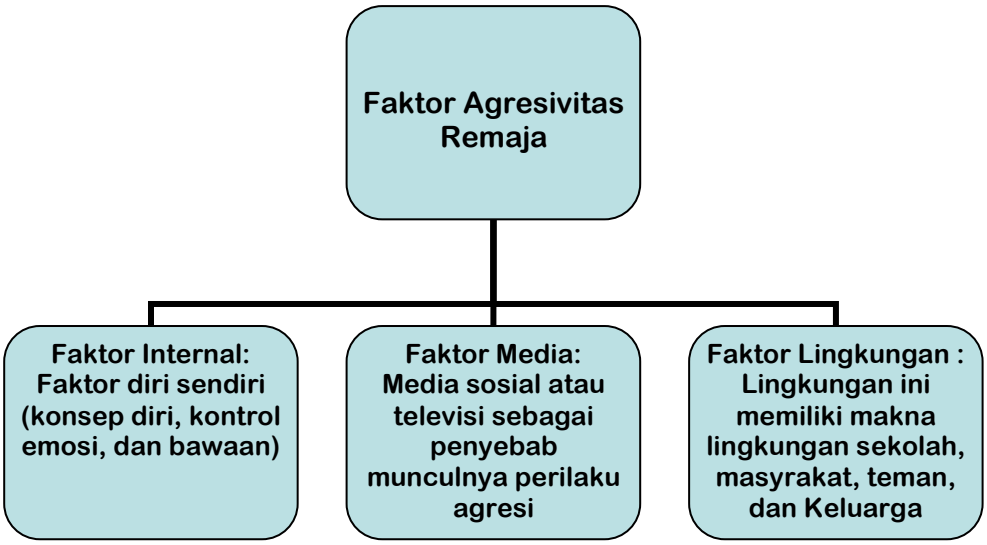
Gambar 1. Hubungan Stres, Kemarahan, dan Agresi Verbal (Bodenmann, 2010)

E. FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB PERILAKU AGRESI

Agresivitas remaja masa kini tidaklah datang dengan sendirinya. Faktor-faktor penyebab agresi perlu dipelajari dan dianalisis dalam suatu layanan bimbingan dan konseling. Guru bimbingan dan konseling perlu mengetahui faktor-faktor penyebab dari munculnya perilaku maladaptif/ buruk pada remaja.

Komunikasi orang tua secara fisik dan verbal terhadap remaja, orang tua-remaja yang saling menghindar, frekuensi agresivitas remaja terhadap orang lain, dan agresivitas remaja menjadi penyebab munculnya agresivitas remaja (Berlianti, Vitalaya, Hastuti, Sarwoprasojdo, & Krisnatuti, 2017) serta pengaruh pola asuh orangtua (Novita, 2017). Sikap agresivitas disebabkan karena dilihat dari lingkungan, kepadatan dan kesesakan wilayah sehingga memunculkan perilaku agresif pada remaja seperti menyerang secara fisik dan kata-kata (Magdalena, Hasanah, & Rusilanti, 2016).

Faktor-faktor agresivitas disimpulkan dalam 3 jenis faktor, yaitu faktor internal yang muncul di dalam diri, faktor lingkungan yang muncul pada lingkungan keluarga, masyarakat, sekolah, dan teman sebaya, serta faktor media pada era *zaman now* atau generasi-*Z*. Konsep diri secara internal, perhatian orang tua, afiliasi pada kelompok yang tidak agresif, dan iklim sekolah mempengaruhi agresivitas (Basuki, 2014). Media sosial juga berperan timbulnya agresifitas remaja melalu sinetron (Fikri, 2016).



Gambar 2.

Penyebab Agresivitas Remaja

Tugas Pendalaman

1. **Berdasarkan dari apa yang telah Anda baca, bagaimana Anda memberikan penegasan tentang pengertian dari perilaku agresi?**

   .....

   .....

   .....

   .....

   .....

2. **Bagaimana analisis Anda terhadap dampak perilaku agresi yang dilakukan siswa?**

   .....

   .....

   .....

   .....

   .....

3. **Perilaku agresi terdapat empat bentuk, yaitu fisik, verbal, kemarahan dan kebencian. Bagaimana karakteristik dari keempat bentuk perilaku agresi?**

   .....

   .....

   .....

   .....

   .....

4. **Bagaimana dokumentasi Anda terhadap contoh dari masing-masing bentuk perilaku agresi siswa?**

   .....
   .....
   .....
   .....
   .....

5. **Jika Anda menggunakan dasar nilai dan moral yang Anda pegang, bagaimana penilaian Anda terhadap perilaku agresi yang dilakukan remaja?**

   .....
   .....
   .....
   .....
   .....

   Alasan apa yang bisa Anda jelaskan?

   .....
   .....
   .....
   .....
   .....

BAB III

BELAJAR MEMAHAMI *SELF-REGULATION OF EMOSION*

A. Pengantar

Perilaku agresif disebabkan karena tidak mampu mengontrol emosi dan meluapkan emosi negatif. Solusi utama adalah kemampuan individu untuk mampu mengkontrol emosi dihadapan orang lain. *Self-regulatied of emotion* merupakan cara yang dapat digunakan supaya individu memahami emosi, cara mengkontrol, dan mengaplikasikannya *self regulated of emotion* dalam kehidupan.

Self-regulation of emotion menjadi kemampuan siswa dalam mengatur diri ketika mereka dihadapkan pada situasi yang dapat berpotensi mendorong remaja meluapkan emosi, misalnya ketika berdebat, bercanda, atau bahkan terjadi perselisihan antar remaja. Kemampuan ini akan menjadi sia-sia apabila remaja tidak menyadari dan mengembangkan kemampuan *self-regulation of emotion* atau bahkan terjadi berbagai perilaku agresi maupun kekerasan yang merugukan banyak pihak. Pada bagian kedua modul ini, akan dipaparkan konsep mendasar tentang *self-regulation of emotion,* sehingga remaja dapat memahami salah satu kemampuan yang mereka miliki, yaitu *self-regulation of emotion.*

B. Tujuan

Tujuan dari materi yang dipaparkan pada BAB ketiga modul ini dijabarkan sebagai berikut:

1. Siswa mampu menegaskan konsep mendasar dari *self-regulation of emotion.*
2. Siswa mampu merasionalkan bahwa kemampuan *self-regulation of emotion* adalah penting bagi mereka.
3. Siswa mampu mengorelasikan kemampuan *self-regulation of emotion* dengan perilaku agresi.
4. Siswa mampu mendiagramkan komponen *self-regulation of emotion.*
5. Siswa mampu menganalisis penerapan tahap-tahap *self regulation of emotion.*

C. Konsep Mendasar *Self-Regulation of Emotion*

Pengaturan diri terhadap emosi diperlukan bagi seseorang dalam mengatur perilaku, mengambil keputusan, dan lain lain. Katz dan Gottman (Garber dan Dodge, 2004) mengemukakan bahwa *self regulation of emotion* merupakan kemampuan diri untuk mengatur ekspresi dan emosi dari dalam diri. Pendapat selanjutnya oleh Vanderkerckhove (2008) bahwa regulasi emosi merupakan pengalaman intrinsik yang menghasilkan emosi dan kemudian diinformasikan pada kemampuan kognitif sehingga memberikan pengaruh dan rasa emosi terhadap perilaku. Emosi terjadi karena terdapat stimulus pada diri seseorang dan kemudian tercermin kedalam perilaku.

Dalam rangka mencapai tujuan yang diharapkan, *self regulation of emotion* merupakan salah satu kemampuan yang dapat digunakan. Ford (Garber dan Dodge, 2004) mengemukakan bahwa tujuan yang ingin dicapai dengan jelas dapat meningkatkan emosi

seseorang. Sejalan dengan pendapat Eniola (2007) bahwa regulasi diri merupakan fitur penting dalam kognitif dan somatik dalam mengelola perilaku untuk mencapai tujuan, tanpa instruksi eksternal atau motivasi. Pendapat selanjutnya oleh Zimmerman (Woolfolk, 2009) bahwa regulasi diri merupakan proses yang digunakan untuk mengaktifkan dan mempertahankan pikiran, perilaku, dan emosi dalam rangka mencapai tujuan. Regulasi diri dalam pengertian tersebut mencakup kemampuan berfikir, kemampuan berperilaku yang sesuai, dan kemampuan mengelola emosi.

Regulasi diri merupakan kemampuan individu yang merujuk pada kemampuan berpikir, mengelola emosi, mengatur dan mengendalikan diri dalam berperilaku yang dikelola guna mencapai tujuan dan menyelesaikan permasalahan. Tujuan kemampuan *self-regulatied of emotion* pada individu, yaitu mengurangi gejala stres, kecemasan, dan depresi. *Self-regulatied of emotion* mengubah respons emosional dengan memodifikasi proses afektif dan kognitif, sehingga mempengaruhi dimensi aktif. Pelatihan *self-regulatied of emotion* dapat mengurangi reaktivitas emosional sekaligus meningkatkan regulasi emosi. Perubahan dalam individu dapat memfasilitasi pengurangan perilaku terkait dengan gangguan kecemasan sosial, gejala klinis, dan reaktivitas emosional secara otomatis terhadap kepercayaan diri negatif.

Self-regulatied of emotion dapat memperbaiki gejala kecemasan, depresi dan harga diri individu pengguna zat. Aktivitas pada tahap pelatihan *self-regulatied of emotion*

terfokus pada nafas (tidak berfokus pada gangguan), sehingga menunjukkan perubahan, yaitu (a) mengurangi pengalaman emosi negatif, (b) mengurangi aktivitas amigdala, dan (c) meningkatkan aktivitas di daerah otak yang terlibat dalam penyebaran *attentional* (perhatian) (Goldin& Gross, 2010).

D. Komponen *Self-Regulation of Emotion*

Emosi merupakan bentuk perasaan dalam diri seseorang yang diekspresikan ke dalam perilaku. Kemampuan seseorang dalam mengelola emosi terjadi karena terdapat faktor yang melatarbelakangi. Menurut Hurlock (1973) mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mendorong meningkatnya emosi, yaitu: (a) *adjustment to new environment,* (b) *social expectations of more mature behavior,*(c) *unrealistic aspirations,* (d) *social adjustments to the other sex,* (e) *school problems,* (f) *vocational problems,* (g) *obstacles to doing what he wants to do,* dan (h) *unfavorable family relationships*. Pendapat selanjutnya oleh Vanderkerckhove (2008) bahwa regulasi emosi terbentuk secara otomatis karena konteks budaya dan norma pada lingkungan. Semakin tinggi norma dalam suatu lingkungan, maka semakin tinggi pula regulasi emosi yang dimiliki individu.

Emosi dalam diri individu terjadi karena adanya stimulus. Setiap individu memiliki cara tersendiri dalam menyikapi setiap stimulus. Menurut Heim dan Western (Gross, 2007) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi individu antara lain:

1. Eksternalisasi strategi, yaitu kemampuan menyalahkan orang lain atas kesalahan sendiri.
2. *Emotional avoidance*, yaitu kemampuan untuk menyangkal emosi dengan cara memikirkan ide atau kenangan menyenangkan.
3. *Reality-focused coping*,yaitu kemampuan merespon secara fleksibel untuk menghindari stres.
4. Strategi internalisasi, yaitu kemampuan menyalahkan diri sendiri daripada harus marah kepada orang lain.
5. Tidak terorganisir, yaitu kemampuan diri dalam berperilaku denga cara-cara merusak diri sendiri secara nyata ketika marah.

E. Tahapan *Self-Regulation of Emotion*

Perilaku agresi yang dilakukan remaja tentunya memiliki dampak negatif bagi siswa. Oleh sebab itu, permasalahan ini perlu upaya untuk mereduksinya. Salah satu media bagi siswa untuk belajar secara mandiri mereduksi perilaku agresinya adalah dengan menggunakan modul. Modul *self-regulation of emotion* akan membantu siswa untuk belajar secara mandiri bagaimana mereka perlu meregulasi emosinya ketika terindikasi ingin melakukan perilaku agresi. Perilaku agresi tidak muncul sebagai dampak dari ketidakmampuan siswa meregulasi emosinya.

Tahapan-tahapan dalam pengendalian dan kontrol emosi dalam diri pengguna zat dari Gross& Thompson (2007), yaitu:

1. Pertimbangan emosi dalam proses afektif atau perasaan yang yang diungkapkan.
2. Mampu membedakan regulasi emosi dari berbagai bentuk pengaturan dalam diri (kontrol emosi dalam diri).
3. Penyusunan kerangka kerja dalam diri individu untuk mengatur berbagai jenis kontrol emosi. Kerangka kerja untuk mengevaluasi hasil konntrol diri sesuai tahap perkembangan anak dan orang dewasa.
4. Individu tertarik pada pengaturan emosi dan jenis emosi yang telah dipahami.

Phillipot dan Feldman (2004) mengemukakan bahwa proses regulasi emosi dapat terjadi secara disadari maupun tidak disadari, dan dapat berfungsi untuk meredam, meningkatkan, mempertahankan, dan mengganti emosi tertentu. Kemampuan dalam mengatur diri secara umum menurut Miller & Brown (Neal & Carey, 2005) terdiri dari tujuh tahap yaitu:

a. *Receiving* atau menerima informasi yang relevan, yaitu langkah awal individu dalam menerima informasi dari berbagai sumber.
b. *Evaluating* atau mengevaluasi merupakan menganalisis informasi dengan membandingkan suatu masalah yang terdeteksi di luar diri (eksternal) dengan pendapat pribadi (internal) yang tercipta dari pengalaman yang sebelumnya serupa.
c. *Triggering* atau membuat suatu perubahan, merupakan sikap dimana individu menghindari sikap-sikap atau

pemikiran-pemikiran yang tidak sesuai dengan informasi yang didapat dengan norma-norma yang ada.

d. *Searching* atau mencari solusi merupakan kebutuhan untuk mengurangi pertentangan dengan mencari jalan keluar dari suatu permasalahan.

e. *Formulating* atau merancang suatu rencana, yaitu perencanaan aspek-aspek pokok untuk meneruskan target atau tujuan seperti soal waktu, aktivitas untuk pengembangan, tempat-tempat dan aspek lainnya yang mampu mendukung secara efesien dan efektif.

f. *Implementing* atau menerapkan rencana, yaitu mengarah pada aksi atau tindakan yang tepat yang mengarah ke tujuan dan memodifikasi sikap sesuai dengan yang diinginkan dalam proses.

g. *Assessing* atau mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat.

Berdasarkan hasil uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa tahap regulasi diri secara umum terdiri dari *receiving* atau menerima, *evaluating* atau mengevaluasi, *triggering* atau membuat suatu perubahan, *searching* atau mencari solusi, *formulating* atau merancang suatu rencana, *implementing* atau menerapkan rencana, *assessing* atau mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat.

Tugas Pendalaman

1. **Berdasarkan apa yang telah Anda baca dari berbagai pendapat tentang konsep *self-regulation of emotion,* bagaimana Anda menegaskan pengertian komprehensif dari *self-regulation of emotion*?**

   .....

   .....

   .....

   .....

   .....

2. **Setelah Anda membaca berbagai konsep tentang *self-regulation of emotion,* jelaskan bagaimana Anda merasionalkan bahwa *self-regulation of emotion* itu menjadi bagian penting dalam diri remaja?**

   .....

   .....

   .....

   .....

   .....

3. **Bagaimana Anda mengorelasikan kemampuan *self-regulation of emotion* dengan perilaku agresi?**

   .....

   .....

   .....

   .....

   .....

4. **Bagaimana Anda mendiagramkan komponen-komponen yang terdapat dalam *self-regulation of emotion* secara komprehensif?**

.....
.....
.....
.....
.....

5. **Bagaimana Anda menganalisis penerapan dari tahapan-tahapan dalam *self-regulation of emotion*?**

.....
.....
.....
.....
.....

BAB IV
SELF-REGULATION OF EMOTION BAGIAN 1: *RECEIVING*

A. Pengantar

Siswa belajar meregulasi emosi melalui tujuh tahapan besar. Tujuh tahapan besar tersebut adalah (a) *receiving* atau menerima; (b) *evaluating* atau mengevaluasi; (c) *triggering* atau membuat suatu perubahan; (d) *searching* atau mencari solusi; (e) *formulating* atau merancang suatu rencana; (f) *implementing* atau menerapkan rencana; dan (g) *assessing* atau mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat. Pada bagian ini akan dipaparkan penjelasan tentang tahapan pertama, yaitu *receiving.*

B. Tujuan

Tujuan dari modul pada BAB keempat ini dijabarkan sebagai berikut:

1. Siswa mampu menegaskan konsep mendasar komponen *self-regulation of emotion* yang pertama, yaitu *receiving.*
2. Siswa mampu mendokumentasikan contoh proses *receiving* yang dapat dilakukan siswa ketika melakukan perilaku agresi.
3. Siswa mampu menganalisis perilaku agresi yang sering dilakukan oleh siswa.
4. Siswa mampu mendeteksi perilaku agresi dan dampak yang muncul pada diri siswa.

5. Siswa mampu mendiagnosis alasan melakukan perilaku agresi.

C. Konsep *Receiving* dan Aplikasinya

Pada tahap ini remaja menerima informasi yang relevan, yaitu langkah awal individu dalam menerima informasi dari berbagai sumber terkait kemampuan *self-regulation of emotion* dalam upayanya mereduksi perilaku agresi. Tentunya informasi-informasi awal ini memiliki banyak pengaruh terhadap dorongan-dorongan siswa dalam melakukan perilaku agresi.

Bagaimana persepsi yang muncul pada diri siswa tentang perilaku agresi dipengaruhi oleh banyak faktor, baik faktor eksternal maupun internal. Faktor eksternal adalah faktor munculnya perilaku agresi yang berasal dari luar diri siswa. Contohnya karena siswa ingin dianggap jantan dan keren oleh siswa perempuan, maka ia cenderung untuk mendapatkan pengakuan itu dan cenderung mudah untuk berperilaku agresi. Sedangkan faktor internal adalah karena dorongan diri siswa itu sendiri untuk berperilaku agresi. Contohnya siswa memiliki tidak memiliki pemahaman akan dampak perilaku agresi, sehingga ia kesulitan mengontrol diri untuk tidak berperilaku agresi.

Informasi-informasi awal siswa tentang perilaku agresi akan menentukan perilaku yang muncul pada diri siswa. Jika pada diri siswa muncul persepsi yang mendorong munculnya perilaku agresi, tentunya siswa akan lebih berpotensi untuk melakukan perilaku agresi

tanpa memiliki kemampuan untuk melakukan regulasi emosi diri. Contohnya, jika siswa memiliki persepsi bahwa perilaku agresi adalah salah satu perilaku yang dianggap jantan dan keren bagi siswa perempuan, tentunya persepsi ini akan mendorong siswa untuk melakukan perilaku agresi jika ada kesempatan.

Sebaliknya, jika persepsi siswa terkait dengan perilaku agresi adalah persepsi yang baik dan tidak mendorong munculnya perilaku agresi, tentunya siswa akan berupaya untuk meregulasi emosinya agar tidak muncul perilaku agresi. Contohnya, apabila remaja memiliki persepsi bahwa perilaku agresi adalah perilaku yang merugikan, maka tentunya siswa tersebut akan berupaya untuk meregulasi emosinya ketika sedang marah dan berpotensi untuk muncul perilaku agresi.

Arah dari regulasi emosi diri ini tentunya mengarah pada berubahnya persepsi mereka mengenai perilaku agresi ke arah persepsi yang mendorong siswa untuk tidak berperilaku agresi. Perubahan tersebut tidak bisa dilakukan kecuali melalui proses belajar yang berkesinambungan. Harapannya perubahan ini tentunya menjadi perubahan yang permain pada diri siswa.

Tugas Pendalaman

1. **Berdasarkaan pemaparan modul pada bagioan ketiga ini, bagaimana Anda memberikan penegasan tentang konsep dasar dari komponen pertama *self-regulation of emotion,* yaitu *receiving* dan apa pentinya komponen ini?**

   .....
   .....
   .....
   .....
   .....

2. **Mendasarkan pada penegasan Anda tentang konsep komponen pertama *self-regulation of emotion* yaitu *receiving,* bagaimana Anda mendokumentasikan contoh dari komponen pertama *self-regulation of emotion* yaitu *receiving*?**

   .....
   .....
   .....
   .....
   .....

3. **Bagaimana Anda menganalisis perilaku agresi yang sering dilakukan oleh siswa saat ini?**

   .....
   .....
   .....
   .....
   .....

4. **Jika Anda nilai, bagaimana perilaku yang mereka lakukan?**

   .....
   .....
   .....
   .....
   .....

5. **Bagaimana Anda mendeteksi perilaku agresi yang biasa Anda lakukan saat ini?**

   .....
   .....
   .....
   .....
   .....

   Kemudian bagaimana Anda mendeteksi dampak yang muncul pada diri Anda ketika melakukan perilaku agresi?

   .....
   .....
   .....
   .....
   .....

6. **Bagaimana diagnosis Anda terhadap alasan Anda melakukan perilaku agresi?**

   .....
   .....
   .....
   .....
   .....

7. **Dapatkan Anda menguji kebenaran bahwa perilaku agresi Anda dapat berdampak buruk terhadap diri Anda sendiri?**

   .....

   .....

   .....

   .....

   .....

BAB V

SELF-REGULATION OF EMOTION BAGIAN 2: *EVALUATING*

A. Pengantar

Bagian sebelumnya telah dibahas tentang komponen *self-regulation of emotion* yang pertama yaitu *receiving*. Pada bagian ini akan dipaparkan penjelasan tentang tahapan pertama, yaitu *evaluating.* Tahapan ini, siswa akan berlatih melakukan evaluasi terhadap berbagai situasi yang dapat berpotensi sebagai stimulus munculnya perilaku agresi.

B. Tujuan

Tujuan dari modul pada BAB kelima ini dijabarkan sebagai berikut:

1. Siswa mampu menegaskan konsep mendasar komponen *self-regulation of emotion* yang kedua, yaitu *evaluating.*
2. Siswa mampu mendokumentasikan contoh proses *evaluating* yang dapat dilakukan siswa ketika melakukan perilaku agresi.
3. Siswa mampu melatih dirinya sendiri untuk melakukan evaluasi terhadap suatu kondisi yang dapat berpotensi memunculkan perilaku agresi.

C. *Evaluating*

Pada tahap yang kedua adala *evaluating*. Mengevaluasi merupakan menganalisis informasi dengan membandingkan suatu masalah yang terdeteksi di luar diri

(eksternal) dengan pendapat pribadi (internal) yang tercipta dari pengalaman yang sebelumnya serupa. Pada tahap ini siswa akan didorong untuk menganalisis berbagai kondisi yang mengarah pada perilaku agresif siswa.

Pendapat seseorang terhadap suatu kondisi tentunya memiliki pengaruh pada kemampuan seseorang untuk meregulasi emosi diri dan mereduksi perilaku agresi yang akan muncul. Contohnya adalah ketika pendapat seseorang tidak diperhatikan orang lain dan justru direndahkan orang lain. Hal ini jika seseorang tersebut memiliki evaluasi diri yang baik dengan kondisi yang dialaminya, tentunya ia akan berupaya untuk melihat dirinya sendiri alasan apa yang mendorong orang lain untuk tidak memperhatikan pendapatnya. Sehingga evaluasi diri ini akan berujung pada perbaikan diri tanpa harus muncul perilaku agresi yang menyakiti orang lain. Sebaliknya jika seseorang memiliki evaluasi diri yang destruktif, ia akan menyalahkan orang lain dan tidak terima orang lain tidak memperhatikan pendapat kita dan berujung pada munculnya perilaku agresi yang menyakiti orang lain.

Tugas Pendalaman

Berikut ini akan ditampilkan beberapa kondisi yang sering dialami oleh siswa yang mana dapat mendorong munculnya perilaku-perilaku agresi akibat dari ketidakmampuan siswa dalam meregulasi emosi dirinya. Adapun beberapa kondisi diantaranya adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana Anda menegaskan konsep *evaluating* dalam *self-regulation of emotion*?

   .....
   .....
   .....
   .....
   .....

2. Bagaimana Anda mendokumentasikan contoh *evaluating* dalam *self-regulation of emotion*?

   .....
   .....
   .....
   .....
   .....

3. Bagaimana menurut Anda apabila Anda memiliki pendapat berbeda dengan pendapat teman?

   .....
   .....
   .....
   .....
   .....

Alasan yang bisa Anda jelaskan?

.....

.....

.....

.....

.....

4. **Apa yang Anda rasakan jika diejek oleh teman Anda?**

.....

.....

.....

.....

.....

Alasan yang bisa Anda jelaskan?

.....

.....

.....

.....

.....

5. **Apa yang ada pada pikiran Anda apabila Anda disakiti oleh teman Anda sendiri?**

.....

.....

.....

.....

.....

Alasan yang bisa Anda jelaskan?

.....

.....

.....

.....

.....

6. **Apa yang Anda rasakan ketika teman Anda menyindir Anda tentang perilaku konyol yang Anda lakukan?**

   .....

   .....

   .....

   Alasan yang bisa Anda jelaskan?

   .....

   .....

   .....

   .....

   .....

7. **Apa yang akan Anda lakukan apabila sahabat Anda disakiti oleh orang lain?**

   .....

   .....

   .....

   .....

   .....

   Alasan yang bisa Anda jelaskan?

   .....

   .....

   .....

   .....

   .....

BAB VI
SELF-REGULATION OF EMOTION BAGIAN 3: *TRINGGERING*

A. Pengantar

Komponen yang ketiga dari *self-regulation of emotion* adalah *tringgering.* Komponen yang ketiga ini menekankan pada perubahan, yaitu individu perlu membuat suatu perubahan sikap dan menunjukkan sikap yang baru ketika dihadapkan pada situasi yang berpotensi. Perubahan sikap ini akan menuntun individu untuk mengurangi keinginan atau dorongan mereka dalam melakukan perilaku agresi. Pada bagian ini, siswa akan belajar menghindari sikap-sikap atau pemikiran-pemikiran yang tidak sesuai dengan informasi yang didapat dengan norma-norma yang ada.

B. Tujuan

Tujuan dari modul pada BAB keenam ini dijabarkan sebagai berikut:

1. Siswa mampu menegaskan konsep mendasar komponen *self-regulation of emotion* yang ketiga, yaitu *tringgering.*
2. Siswa mampu mendokumentasikan contoh proses *tringgering* yang dapat dilakukan siswa ketika melakukan perilaku agresi.
3. Siswa mampu melatih dirinya sendiri untuk melakukan perubahan terhadap suatu kondisi yang dapat berpotensi memunculkan perilaku agresi.

C. *Triggering*

Komponen yang ketiga adalah *tringgering* atau membuat perubahan. Membuat suatu perubahan, merupakan sikap dimana individu menghindari sikap-sikap atau pemikiran-pemikiran yang tidak sesuai dengan informasi yang didapat dengan norma-norma yang ada. Hal ini akan menuntun siswa untuk berperilaku konstruktif yang tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Membuat suatu perubahan menjadi tuntutan pada diri remaja agar mereka terhindar dan mengelola emosi yang dapat berpotensi kepada perilaku agresi. Perubahan menjadi tuntutan remaja saat ini karena unsur ini yang menjadi motor pendorong remaja untuk meminimalisir perilaku agresi. Hal ini bisa dilakukan remaja dengan membandingkan hal-hal yang biasa dilakukan dengan hal-hal yang seharusnya dilakukan ketika terjadi peristiwa yang dapat menjadi pemicu munculnya perilaku agresi.

Suatu niat ingin berubah pada diri remaja akan menjadi sia-sia apabila tidak muncul komitmen pada diri remaja untuk benar-benar membuat sebuah perubahan. Hal ini sering dilakukan oleh remaja dan berakibat pada gagalnya niat seseorang untuk menuju perubahan sesuai dengan yang dikemukakan. Oleh sebab itu, perubahan ini perlu ada implementasi nyata agar niat remaja untuk merubah perilaku agresif dapat terwujud.

Ilustrasi di atas sebagai contohnya adalah ketika terjadi peristiwa pendapat seseorang tidak diperhatikan orang lain dan justru direndahkan orang lain. Situasi tersebut pada kondisi umum dapat mendorong respon

negatif remaja. Remaja akan merasa diremehkan dan ini akan memicu ketidakstabilan emosi yang mengarah pada perilaku agresi. Oleh sebab itu, kondisi yang umumnya terjadi tersebut perlu adanya perubahan pada diri remaja. Perubahan tersebut diharapkan remaja mampu menerima diri dan mengevaluasi diri apa yang salah pada dirinya sehingga temannya kurang memperhatikan pendapatnya. Hal ini tentunya akan mengarah kepada kestabilan emosi yang tidak mengarah pada perilaku agresi.

Tugas Pendalaman

1. **Bagaimana Anda memberikan penegasan terhadap konsep komponen ketiga *self regulation of emotion,* yaitu *tringgering*?**

   .....

   .....

   .....

   .....

   .....

2. **Bagaimana Anda mendokumentasikan contoh komponen ketiga *self regulation of emotion,* yaitu *tringgering*?**

   .....

   .....

   .....

   .....

   .....

3. **Apabila Anda memiliki pendapat berbeda dengan pendapat teman.**

   Yang biasa saya lakukan?

   .....

   .....

   .....

   .....

   .....

Yang seharusnya saya lakukan?

.....

.....

.....

.....

.....

Kesimpulan

.....

.....

.....

.....

.....

4. **Apabila Anda diejek oleh teman Anda.**

Yang biasa saya lakukan?

.....

.....

.....

.....

.....

Yang seharusnya saya lakukan?

.....

.....

.....

.....

.....

Kesimpulan

.....

.....

.....

.....

.....

5. **Apabila Anda disakiti oleh teman Anda sendiri.**

   Yang biasa saya lakukan?

   .....

   .....

   .....

   .....

   .....

   Yang seharusnya saya lakukan?

   .....

   .....

   .....

   .....

   .....

   Kesimpulan

   .....

   .....

   .....

   .....

   .....

6. **Ketika teman Anda menyindir Anda.**

   Yang biasa saya lakukan?

   .....

   .....

.....

.....

.....

Yang seharusnya saya lakukan?

.....

.....

.....

.....

.....

Kesimpulan

.....

.....

.....

.....

.....

7. **Apabila sahabat Anda disakiti oleh orang lain**

Yang biasa saya lakukan?

.....

.....

.....

.....

.....

Yang seharusnya saya lakukan?

.....

.....

.....

.....

.....

Kesimpulan

……

……

……

……

……

BAB VII
SELF-REGULATION OF EMOTION BAGIAN 4: *SEARCHING*

A. Pengantar

Komponen yang keempat dari *self-regulation of emotion* adalah *searching.* Komponen yang keempat ini menekankan pada pencarian jalan keluar agar siswa dapat menunjukkan emosi yang konstruktif ketika dihadapkan pada masalah yang berpotensi memicu perilaku agresi. Pada bagian ini, siswa akan belajar mengidentifikasi masalah pemicu, emosi yang muncul, dampak yang dirasakan, dan emosi yang seharusnya ditunjukkan.

B. Tujuan

Tujuan dari modul pada BAB ketujuh ini dijabarkan sebagai berikut:

1. Siswa mampu menegaskan konsep mendasar komponen *self-regulation of emotion* yang keempat, yaitu *searching.*
2. Siswa mampu mendokumentasikan contoh proses *searching* yang dapat dilakukan siswa ketika melakukan perilaku agresi.
3. Siswa mampu melatih dirinya sendiri untuk mencari jalan keluar terhadap suatu kondisi yang dapat berpotensi memunculkan perilaku agresi.

C. *Searching*

Mencari solusi merupakan kebutuhan untuk mengurangi pertentangan dengan mencari jalan keluar dari suatu permasalahan. Jika suatu permasalahan tidak segera dicari jalan keluarnya, tentunya hal ini akan menimbulkan banyak dampak negatif utamanya pada diri siswa. Termasuk perilaku agresi, perilaku ini akan menimbulkan banyak dampak negatif jika tidak segera terselesaikan. Salah satunya adalah munculnya persepsi siswa yang buruk terhadap iklim sekolah yang dapat berpengaruh pada turunnya nilai akademik siswa.

Jalan keluar perlu untuk segera dicari dan ditemukan daripada hanya sekedar membicarakan masalah, utamanya masalah perilaku agresi. Oleh sebab itu, siswa perlu didorong dan dikembangkan kesadarannya bahwa ia mampu merancangan dan mengimplementasikan solusi agar ia dapat keluar dari permasalahannya. Hal ini dilakukan siswa agar mereka segera mampu berkembang secara optimal.

Hal-hal yang perlu dilakukan siswa untuk mencari solusi terkait pengentasan diri dari perilaku agresi terdiri dari empat hal, yaitu mengidentifikasi masalah pemicu, emosi yang muncul, dampak yang dirasakan, dan emosi yang seharusnya ditunjukkan. Sebagai contohnya dapat diilustrasikan berikut ini:

Masalah pemicu	**Ketika seorang siswa pendapatnya kurang diperhatikan dan cenderung diremehkan**
Emosi yang muncul	**Merasa diremehkan dan kecewa. Ingin melampiaskan emosinya dengan menyakiti orang yang meremehkan**
Dampak yang dirasakan	**Berbagai hal dirasakan, termasuk kurang konsentrasi dalam belajar dan kurang konstruktif dalam bergaul**
Emosi yang harus tampak	**Perlu untuk lebih tenang dan rendah hati untuk mengevaluasi diri dan tidak merasa benar. Sehingga dapat menanggapinya dengan konstruktif dan mengevaluasi diri apa yang salah pada diri siswa.**

Tugas Pendalaman

Beberapa hal yang perlu dilakukan siswa pada bagian ini adalah mencari paling tidak lima masalah yang sering dialami dan menjurus pada perilaku agresif. Kemudian akan dicari solusi pemecahannya bagaimana.

1. Permasalahan 1

   Deskripsi masalah :

   .....

   .....

   .....

   .....

   .....

   Pemicu Masalah :

   .....

   .....

   .....

   .....

   Emosi yang muncul :

   .....

   .....

   .....

   .....

   .....

   Dampak yang dirasakan :

   .....

   .....

   .....

   .....

   .....

Emosi yang seharusnya muncul :

.....

.....

.....

.....

.....

2. **Permasalahan 2**

Deskripsi masalah :

.....

.....

.....

.....

.....

Pemicu Masalah :

.....

.....

.....

.....

.....

Emosi yang muncul :

.....

.....

.....

.....

.....

Dampak yang dirasakan :

.....

.....

.....

.....

.....

Emosi yang seharusnya muncul :

.....

.....

.....

.....

.....

3. **Permasalahan 3**

Deskripsi masalah :

.....

.....

.....

.....

Pemicu Masalah :

.....

.....

.....

.....

Emosi yang muncul :

.....

.....

.....

.....

.....

Dampak yang dirasakan :

.....

.....

.....

.....

.....

Emosi yang seharusnya muncul :

.....

.....

.....

.....

.....

4. **Permasalahan 4**

Deskripsi masalah :

.....

.....

.....

.....

Pemicu Masalah :

.....

.....

.....

.....

Emosi yang muncul :

.....

.....

.....

.....

.....

Dampak yang dirasakan :

.....

.....

.....

.....

.....

Emosi yang seharusnya muncul :

.....

.....

.....

.....

.....

5. **Permasalahan 5**

Deskripsi masalah :

.....

.....

.....

.....

Pemicu Masalah :

.....

.....

.....

.....

Emosi yang muncul :

.....

.....

.....

.....

.....

Dampak yang dirasakan :

.....

.....

.....

……

……

Emosi yang seharusnya muncul :

……

……

……

……

……

BAB VIII
SELF-REGULATION OF EMOTION BAGIAN 5: *FORMULATING*

A. Pengantar

Komponen yang kelima dari *self-regulation of emotion* adalah *formulating.* Komponen yang kelima ini menekankan pada perencanaan terhadap implementasi jalan keluar yang disusun siswa untuk dapat menunjukkan emosi yang konstruktif ketika dihadapkan pada masalah yang berpotensi memicu perilaku agresi. Pada bagian ini, siswa akan belajar untuk membuat perencaan yang sederhana, dapat dicapai, terukur, dapat segera dicapai, dapat dikontrol, terus dilakukan, dan merupakan komitmen dari pembuat rencana.

B. Tujuan

Tujuan dari modul pada BAB kedelapan ini dijabarkan sebagai berikut:

1. Siswa menyusun sebuah perencanaan yang sederhana dalam memunculkan emosi yang konstruktif ketika dihadapkan pada situasi yang berpotensi memunculkan perilaku agresi.
2. Siswa menyusun sebuah perencanaan yang dapat dicapai dalam memunculkan emosi yang konstruktif ketika dihadapkan pada situasi yang berpotensi memunculkan perilaku agresi.
3. Siswa menyusun sebuah perencanaan yang dapat terukur dalam memunculkan emosi yang konstruktif

ketika dihadapkan pada situasi yang berpotensi memunculkan perilaku agresi.

4. Siswa menyusun sebuah perencanaan yang segera dapat dilakukan dalam memunculkan emosi yang konstruktif ketika dihadapkan pada situasi yang berpotensi memunculkan perilaku agresi.
5. Siswa menyusun sebuah perencanaan yang dapat dikontrol dalam memunculkan emosi yang konstruktif ketika dihadapkan pada situasi yang berpotensi memunculkan perilaku agresi.
6. Siswa menyusun sebuah perencanaan yang dapat terus dilakukan dalam memunculkan emosi yang konstruktif ketika dihadapkan pada situasi yang berpotensi memunculkan perilaku agresi.
7. Siswa menyusun sebuah perencanaan yang berkomitmen dalam memunculkan emosi yang konstruktif ketika dihadapkan pada situasi yang berpotensi memunculkan perilaku agresi.

D. *Formulating*

Merancang suatu rencana, yaitu perencanaan aspek-aspek pokok untuk meneruskan target atau tujuan seperti soal waktu, aktivitas untuk pengembangan, tempat-tempat dan aspek lainnya yang mampu mendukung secara efisien dan efektif. Rencana tindakan ini penting bagi siswa karena tanpa ada perencanaan yang matang, siswa tidak akan bisa maksimal dalam pencapaian target. Rencana tindakan berisi deskrisi komprehensif tentang bagaimana

siswa akan melaksanakan regulasi emosi diri dan kapan rencana tersebut akan dilaksanakan.

Perencanaan yang dibuat siswa ketika memunculkan emosi yang konstruktif tidak hanya sekedar rencana. Siswa diharapkan dapat membuat perencaan yang sederhana, dapat dicapai, terukur, dapat segera dicapai, dapat dikontrol, terus dilakukan, dan merupakan komitmen dari pembuat rencana. Hal ini akan membantu siswa untuk dapat benar-benar menunjukkan emosi yang konstruktif ketika dihadapkan pada situasi yang berpotensi memunculkan perilaku agresi.

Tugas Pendalaman

Pada bagian ini siswa akan didorong untuk merencanakan tindakan untuk melatih diri dan menerapkan *self-regulation of emotion.*

1. Apa rencana sederhana yang dapat Anda lakukan agar latihan regulasi emosi yang telah Anda pelajari sebelumnya dapat benar-benar Anda terapkan?

   .....
   .....
   .....
   .....
   .....

2. Bagaimana Anda bisa memastikan bahwa rencana yang Anda buat tentang emosi yang konstuktif dapat benar-benar bisa Anda capai?

   .....
   .....
   .....
   .....
   .....

3. Bagaimana Anda bisa mengukur keberhasilan Anda dalam memunculkan emosi yang konstruktif?

   .....
   .....
   .....
   .....
   .....

4. **Kapan Anda akan menerapkan rencana memunculkan emosi konstruktif yang telah Anda rencanakan?**

   .....
   .....
   .....
   .....
   .....

5. **Bagaimana Anda mengomntrol diri Anda untuk tidak memunculkan emosi destruktif ketika dihadapkan pada situasi yang berpotensi memunculkan perilaku agresi?**

   .....
   .....
   .....
   .....
   .....

6. **Bagaimana Anda memastikan bahwa rencana untuk memunculkan emosi konstruktif dapat Anda lakukan secara berkelanjutan?**

   .....
   .....
   .....
   .....
   .....

7. **Bagaimana komitmen Anda untuk memunculkan emosi yang konstruktif ketika dihadapkan pada situasi yang berpotensi muncul perilaku agtresi?**

   .....
   .....
   .....

BAB IX
SELF-REGULATION OF EMOTION BAGIAN 6: *IMPLEMENTING*

A. Pengantar

Komponen yang keenam dari *self-regulation of emotion* adalah *implementing.* Komponen yang keenam ini menekankan pada implementasi dari rencana yang disusun siswa untuk dapat menunjukkan emosi yang konstruktif ketika dihadapkan pada masalah yang berpotensi memicu perilaku agresi. Pada bagian ini, siswa akan belajar untuk membuat satu strategi apabila terdapat beberapa halangan untuk mengimplementasikan rencana yang dibuat.

B. Tujuan

Tujuan dari modul pada BAB kesembilan ini dijabarkan sebagai berikut:

1. Siswa mampu merinci rintangan-rintangan yang mungkin muncul ketika mengimplementasikan rencana yang dibuat.
2. Siswa mampu menyusun strategi ketika rencana yang dibuat siswa terdapat rintangan.

C. Implementing

Menerapkan rencana, yaitu mengarah pada aksi atau tindakan yang tepat yang mengarah ke tujuan dan memodifikasi sikap sesuai dengan yang diinginkan dalam proses. Suatu perencanaan yang matang tidak akan berguna dengan maksimal tanpa adanya tindakan nyata.

Tindakan nyata yang dilakukan diharapkan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai oleh siswa. Sehingga terjadi perubahan tingkah laku yang dilakukan oleh siswa. Sejatinya salah satu ciri keberhasilan dalam konseling adalah terjadinya perubahan tingkah laku sesuai tujuan awal yang ingin dicapai.

Pada tahap ini siswa akan belajar bagaimana menerapkan kemampuan *self-regulation of emotion.* Hal-hal yang dilakukan siswa adalah mengidentifikasi tindakan konkret bagaimana siswa melakukan regulasi emosi diri dan kapan saja regulasi emosi diri dapat diterapkan agar mereduksi niat siswa untuk berbuat agresi, menyakiti orang lain baik secara verbal maupun nonverbal.

Tugas Pendalaman

1. **Mungkinkah Anda akan menemui rintangan-rintangan yang mungkin muncul ketika Anda mengimplementasikan rencana yang telah disusun dalam memunculkan emosi yang konstruktif?**

   .....
   .....
   .....
   .....
   .....

2. **Bagaimana Anda dapat merinci rintangan-rintangan yang mungkin muncul ketika Anda mengimplementasikan rencana yang telah disusun dalam memunculkan emosi yang konstruktif?**

   .....
   .....
   .....
   .....
   .....

3. **Bagaimana Anda menyusun strategi ketika menemui rintangan-rintangan yang mungkin muncul ketika Anda mengimplementasikan rencana yang telah disusun dalam memunculkan emosi yang konstruktif?**

   .....
   .....
   .....
   .....
   .....

BAB X
SELF-REGULATION OF EMOTION BAGIAN 7: *ASSESING*

A. Pengantar

Komponen yang ketujuh dari *self-regulation of emotion* adalah *assesing.* Komponen yang ketujuh ini menekankan pada perencanaan terhadap evaluasi implementasi rencana yang dibuat untuk dapat menunjukkan emosi yang konstruktif ketika dihadapkan pada masalah yang berpotensi memicu perilaku agresi. Pada bagian ini, siswa akan belajar untuk membuat penilaian apakah apa yang dilakukan telah mampu berdampak secara efektif atau belum.

B. Tujuan

Tujuan dari modul pada BAB kesepuluh ini dijabarkan sebagai berikut:

1. Siswa mengkategorikan rencana yang dibuat untuk menampilkan emosi yang konstruktif ketika dihadapkan pada situasi yang berpotensi muncul perilaku agresi berhasil diimplementasikan.
2. Siswa dapat menampilkan contoh perilaku sebagai wujud regulasi emosi dirinya telah berhasil.
3. Siswa dapat menampilkan contoh perasaan yang muncul ketika berhasil meregulasi emosi diri dan menurunkan perilaku agresinya.

4. Siswa dapat meningkatkan keterampilan mereka tentang regulasi emosi diri dalam mereduksi perilaku agresi yang mungkin muncul pada mereka.

C. *Assessing*

Pada tahap ini siswa berupaya untuk mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat oleh siswa itu sendiri. Hasil pengukuran ini akan menentukan siswa telah berhasil melakukan regulasi emosi diri guna mereduksi perilaku agresinya atau belum. Jika sudah berhasil meregulasi emosi diri guna mereduksi perilaku agresinya, maka perlu diukur sejauh mana perubahan tingkah lakunya. Jika belum berhasil mencapai perubahan tingkah laku, maka perlu diidentifikasi apa yang salah dari usaha regulasi emosi diri yang dilakukan oleh siswa.

Kegiatan *assessing* perlu dilakukan oleh siswa agar mereka benar-benar bisa merasakan pengaruh signifikan dari latihan regulasi emosi diri yang dilakukan. Sehingga hasil dari penilaian efektifitas oleh siswa sendiri ini dapat menjadi dasar bagi konselor untuk melakukan tindak lanjut. Hal ini dilakukan agar siswa mendapatkan manfaat sebanyak-banyaknya dari latihan yang dilakukan. Tindak lanjut yang dilakukan konselor bisa dengan mengajak siswa bertukar pengalaman dalam menggunakan keterampilan-keterampilan yang dipelajari, memberi dorongan dan pengarahan lebih lanjut atau meminta bantuan dalam meningkatkan keterampilan yang telah dipelajari tersebut.

Tugas Pendalaman

Adapun yang harus dikerjakan oleh siswa adalah sebagai berikut.

1. **Bagaimana Anda mengkategorikan rencana yang dibuat untuk menampilkan emosi yang konstruktif ketika dihadapkan pada situasi yang berpotensi muncul perilaku agresi berhasil diimplementasikan atau belum?**

   .....
   .....
   .....
   .....
   .....

2. **Bagaimana Anda dapat menampilkan contoh perilaku sebagai wujud regulasi emosi dirinya telah berhasil?**

   .....
   .....
   .....
   .....
   .....

3. **Bagaimana Anda dapat menampilkan contoh perasaan yang muncul ketika berhasil meregulasi emosi diri dan menurunkan perilaku agresinya?**

   .....
   .....
   .....
   .....
   .....

4. **Bagaimana Anda dapat meningkatkan keterampilan mereka tentang regulasi emosi diri dalam mereduksi perilaku agresi yang mungkin muncul pada mereka?**

   .....

   .....

   .....

   .....

   .....

BAB IV
PENUTUP

A. Kesimpulan

Regulasi emosi diri merupakan kemampuan individu yang merujuk pada kemampuan berpikir, mengelola emosi, mengatur dan mengendalikan diri dalam berperilaku yang dikelola guna mencapai tujuan dan menyelesaikan permasalahan. Seseorang yang mampu menunjukkan regulasi emosi diri akan mereduksi kecenderungan seseorang berperilaku agresi.

B. Saran

Modul ini seyogyanya digunakan konselor pada siswa yang memiliki kecenderungan berperilaku agresi. Yang mana hal ini akan berpengaruh negatif terhadap berbagai macam hal, baik diri sendiri maupun orang lain. Buku modul ini seyogyanya digunakan siswa dengan pendampingan konselor yang intensif, sehingga hasil yang diperoleh maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

Andina, E. (2016). TAWURAN DALAM TINJAUAN GANGGUAN KEJIWAAN. *Jurnal Aspirasi*, *3*(1), 21-35.

Anitei, M., Chraif, M., Burtaverde, V., & Mihaila, T. (2014). The Big Five Personality Factors in the Prediction of Aggressive Driving Behavior among Romanian Youngsters. *International Journal of Traffic and Transportation Psychology,* 2 (1): 7-20.

Ayu, S. M., Hakimi, M., & Hayati, E. N. (2013). Kekerasan dalam pacaran dan kecemasan remaja putri di kabupaten purworejo. *Kes Mas: Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat*, *6*(1).

Banny, A. M., Heilbron, N., Ames, A., & Prinstein, M. J. (2011). Relational benefits of relational aggression: Adaptive and maladaptive associations with adolescent friendship quality. *Developmental psychology*, *47*(4), 1153-1166.

Baron & Byrne. (2005). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.

Basuki, M. (2017). MENCARI PENYEBAB AGRESIVITAS PELAJAR Hubungan Konsep Diri, Perhatian Orangtua, Afiliasi kepada Kelompok Nonagresif, dan Iklim Sekolah dengan Agresivitas. *WACANA, Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, *13*(1), 35-53.

Berkowitz, L. (1995). *Agresi, Sebab dan Akibatnya*. Alih bahasa Hartatni Woro Susiatni. Jakarta: Pustaka Binaman Pressindo.

Berlianti, D., Vitalaya, A., Hastuti, D., Sarwoprasojdo, S., & Krisnatuti, D. (2017). Ada apa dengan komunikasi orang tua-remaja?: pengaruhnya terhadap agresivitas remaja pada sesama. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, *9*(3), 183-194.

Buss, A. H., & Perry, M. P. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63: 452-459.

De Clercq, B., Van Leeuwen, K., De Fruyt, F., Van Hiel, A., & Mervielde, I. (2008). Maladaptive personality traits and psychopathology in childhood and adolescence: The moderating effect of parenting. *Journal of Personality*, *76*(2), 357-383.

Eniola, M.S. (2007). The Influence of Emotional Intelligence and Self-Regulation Strategies on Remediation of Aggressive Behaviours in Adolescent with Visual Impairment. *Journal of Ethno Med*, 1(1): 71-77.

Fikri, I. (2016). Intensitas menonton tayangan kekerasan di televisi dan kecenderungan agresivitas pada remaja (studi pada siswa kelas IX MTs Negeri 1 Bangil). *Psikologia: Jurnal Psikologi*, *2*(1).

Fitri, S., Luawo, M. I. R., & Puspasari, D. (2016). Gambaran agresivitas pada remaja laki-laki siswa SMA Negeri di DKI Jakarta. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *5*(2), 155-168.

Gage, N. A., Adamson, R., MacSuga-Gage, A. S., & Lewis, T. J. (2017). The relation between the academic achievement of students with emotional and behavioral disorders and teacher characteristics. *Behavioral Disorders*, 0198742917713211.

Garber, J. dan Dodge, K.A. (2004). *The development of Emotion Regulation and Dysregulation.* Newyork: Cambridge University.

Goldstein, A. P. (2002). *The Psychology of Group Aggression.* West Sussex: John Wiley & Sons Ltd.

Gross, J.J. (2007). *Emotion Regulation*. London: The Guilford Press.

HANDOKO, H. (2017). TINJAUAN KRIMINOLOGIS TERHADAP KEJAHATAN YANG DILAKUKAN OLEH

PELAKU AKSI KLITIH DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA.

Harding, C. (2006). Making Sense of Aggression, Destructiveness and Violence. Dalam C. Harding (Ed), *Aggression and Destructiveness: Psychoanalytic Perspectives* (hlm. 3-22). New York: Routledge Taylor & Francis Group.

Hurlock, E.B. (1973). *Adolescent Development*. Tokyo: McGraw-Hill Kogakusha, Ltd.

Kusuma, W. (2017). Aksi "Klitih" Kembali Terjadi di Yogyakarta, Seorang Pelajar SMP Tewas. (Online), (http://regional.kompas.com), diakses 7 Juni 2017.

Law, D. M., Shapka, J. D., Domene, J. F., & Gagné, M. H. (2012). Are cyberbullies really bullies? An investigation of reactive and proactive online aggression. *Computers in Human Behavior*, *28*(2), 664-672.

MacLaren, V.V., Best, L.A., & Bigney, E.E. (2010). Aggression–Hostility Predicts Direction Of Defensive Responses To Human Threat Scenarios. *Personality and Individual Differences*, 49: 142-147.

Magdalena, K., Hasanah, U., & Rusilanti, R. (2016). Perbandingan Sikap Agresivitas Remaja Pedesaan dan Perkotaan. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, *3*(1), 44-49.

May, L. (2008). *Aggression and Crimes against Peace*. Cambridge: Cambridge University Press.

Myers, D. G. (2012). *Social psychology*. New York: Mc Graw-Hill.

Neal, D.J., dan Carey, K.B. (2005). A follow-up psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Psychology of Addicting Behavior*, 14 (4): 414-422.

Novita, E. (2017). Perbedaan Agresivitas Ditinjau dari Pola Asuh Orang Tua. *Analitika*, *4*(2), 53-60.

NURI, S., & ARIYANI, Y. (2018). AGRESIVITAS REMAJA PUTRI AKIBAT TRADISI TAN-MANTANAN dI DESA POTERAN, KECAMATAN TALANGO, KABUPATEN SUMENEP. *Personifikasi*, *8*(1).

Philippot, P., dan Feldman, R.S. (2004). *The Regulation of Emotion*. London: Lawrence Erlbaum Associates.

Pramundito, H. (2013). Hubungan *Motivasi Belajar Siswa dengan Perilaku Agresi Siswa Kelas X Teknik Otomotif di SMK Taman Siswa Yogyakarta Tahun Ajaran 2011/2012*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Purnama, F. (2016). KEKERASAN DALAM PACARAN PADA REMAJA. *Jurnal Harkat*, *12*(2).

Rachmawati, M. (2015). Pengaruh Sosialisasi Emosi Dan Kecerdasan Emosi Terhadap Perilaku Agresi Anak Usia Sekolah Pada Keluarga Perdesaan.

Ramirez, J. M. (2009). Some dychotomous classifications of aggression according to its function. *Journal of Organisational Transformation and Social Change*, 6 (2): 85-101.

Saputra, W. N. E., & Handaka, I. B. (2017). Konseling Kedamaian: Strategi Konselor untuk Mereduksi Perilaku Agresi Remaja.

Saputra, W. N. E., Supriyanto, A., & Handaka, I. B. (2017). PELATIHAN ANGER MANAGEMENT UNTUK MENGEMBANGKAN REGULASI EMOSI SISWA DI SMK MUHAMMADIYAH SE-KECAMATAN LENDAH, KULONPROGO, YOGYAKARTA. *BAGIMU NEGERI: JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, *1*(1).

Shah, C. J., Sanisara, M., Mehta, H. B., & Vaghela, H. M. (2017). The relationship between emotional intelligence and academic achievement in medical

undergraduate. *International Journal of Research in Medical Sciences*, *2*(1), 59–61.

Soeparwoto, dkk. (2007). Psikologi Perkembangan. Semarang: UPT PRESS UNNES.

Soeroso, S. (2016). Masalah Kesehatan Remaja. *Sari Pediatri*, *3*(3), 189-97.

Sointu, E. T., Savolainen, H., Lappalainen, K., & Lambert, M. C. (2017). Longitudinal associations of student–teacher relationships and behavioural and emotional strengths on academic achievement. *Educational Psychology*, *37*(4), 457–467.

Sukirno, S., (2018). PENCEGAHAN KLITIH MELALUI PENDEKATAN BUDAYA BACA PADA SISWA DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA. *Jurnal IPI (Ikatan Pustakawan Indonesia)*, *3*(1).

Unayah, N., & Sabarisman, M. (2015). Fenomena kenakalan remaja dan kriminalitas. *Sosio informa*.

Vanderkerckhove, M., dkk. (2008). *Regulating Emotions: Culture, Social Necessity, and Biological Inheritance*. Australia: Blackwell Publishing.

Wigelsworth, M., Qualter, P., & Humphrey, N. (2017). Emotional self-efficacy, conduct problems, and academic attainment: Developmental cascade effects in early adolescence. *European Journal of Developmental Psychology*, *14*(2), 172–189.

Wijayanto, A. (2014). Ketidaksantunan Berbahasa: Penggunaan Bahasa Kekerasan di Sinetron Bertema Kehidupan Remaja.

Willis, S. (2013). Konseling Keluarga (*Family Counseling*). Bandung: Alfabeta.

Woolfolk, A. (2009). *Educational Psychology Active Learning*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

LAMPIRAN

Lampiran 1
Rencana Pemberian Layanan Konseling Kelompok

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK
SEMESTER …….. TAHUN PELAJARAN 2018/2019

1	Bidang Layanan	:	(pilih salah satu : Bimbingan dan konseling pribadi/ sosial)
2	Topik	:	(satu topik disusun untuk 1 atau 2 jp), Contoh: Fenomena klitih
3	Tujuan		
	a. Tujuan Umum		(diambil dari rumusan yang tertuang dalam tujuan setiap bidang layanan bimbingan dan konseling)
	b. Tujuan Khusus		(disajikan rumusan pengalaman belajar yang akan diperoleh peserta didik atau konseli selama layanan konseling kelompok)
4	Fungsi	:	(pilih yang tepat: pencegahan, pemeliharaan, pengembangan, perbaikan, pengentasan)
5	Sasaran	:	(ditulis kelas/jurusan)
6	Waktu	:	(ditulis jumlah menit sesuai dengan jam pembelajaran)
7	Pendekatan /Teknik Konseling	:	*Self Regulation of Emotion*
8	Media/ Alat	:	Modul, Video, Gambar-gambar, atau media/ alat lain yang mendukung layanan konseling kelompok
9	Sumber Bacaan	:	Sumber dapat menggunakan modul ini atau sumber bacaan lain

10 Uraian Kegiatan
(alternatif contoh penerapan disesuikan dengan pendekatan konseling saintifik)
a. Tahap Awal
1) Membina hubungan baik dan menumbuhkan kohesifitas kelompok.
2) Menumbuhkan saling percaya, saling menerima, saling menghargai antara anggota kelompok.
3) Memberi kesempatan kepada anggota kelompok

untuk menetapkan tujuan yang ingin dicapai.

4) Menyepakati norma kelompok.
5) Menjelaskan peran dan tanggung jawab masing-masing anggota kelompok.
6) Mengajak anggota kelompok untuk terlibat aktif dalam kegiatan layanan.

b. Tahap Peralihan
   1) Guru BK atau konselor memfasilitasi kelompok untuk bersedia mengambil resiko psikologis di dalam kegiatan kelompok.
   2) Guru BK atau konselor mengamati pola perilaku dan suasana emosi anggota kelompok.
   3) Guru BK atau konselor berupaya untuk mengatasi kecemasan, resistensi, defensif, konflik, konfrontasi, transferen, keraguan (jika ada) dengan cara menstruktur ulang, mengarahkan, mengontrol hubungan antar pribadi.
   4) Guru BK atau konselor mengarahkan perhatian peserta/anggota kelompok ke dalam suasana kegiatan kelompok.

c. Tahap Kerja
   1) Guru BK atau Konselor mengarahkan anggota kelompok untuk membahas permasalahan agresi atau emosi yang dihadapi oleh salah satu anggota kelompok.
   2) Dengan memanfaatkan dinamika kelompok anggota kelompok mengeksplorasi masalah yang dikeluhkan oleh salah satu anggota kelompok.
   3) Anggota kelompok memusatkan perhatian pada pencapaian tujuan masing-masing, mempelajari permasalahan tentang perilaku agresi, melakukan kegiatan teurapuetik, berlatih perilaku baru, mengubah perilaku agresi, dan mengembangkan ide-ide baru.
   4) Konselor mengarahkan siswa pada tahapan *self regulation of emotion*:
      a) Anggota kelompok menerima informasi tentang perilaku agresi yang dimiliki individu dan mempelajari permasalahan yang dihadapi, kemudian anggota kelompok berupaya mengkontrol emosi untuk mereduksi perilaku agresi yang merugikan (*Receiving*).
      b) Anggota kelompok mengevaluasi kondisi internal dan eksternal terkait permasalahan

agresi, kemudian anggota kelommpok mendorong diri untuk melakukan perbaikan terhadap control emosi individu (*Evaluating*).

c) Anggota kelompok merancan perubahan sikap terhadap untuk meminimalisir perilaku agresi dan melatih diri untuk mengkontrol emosi diri untuk mereduksi perilaku agresi (*Tringgering*).

d) Anggota kelompok mencari solusi bersama terhadap permasalahan perilaku agresi. Solusi bersama didiskusikan untuk megetahui dampak negatif dan dampak positif (*Searching*).

e) Anggota kelompok merencanakan kegiatan yang dapat diimplementasikan untuk mereduksi perilaku agresi berdasarkan solusi bersama (*Formulating*).

f) Anggota kelompok memiliki kesepakatan bersama untuk menerapkan solusi bersama sesuai rencana yang disepakati (*Implementing*)

g) Anggota kelompok memiliki kesepakatan bersama terkait dengan evaluasi kegiatan dari pelaksanaan yang akan dilaksanakan sesuai rencana kegiatan untuk mereduksi perilaku agresi (*Asessing*).

5) Konselor sebagai pengamat dan fasilitator melibatkan diri dalam proses dan isi kegiatan kelompok

d. Tahap Pengakhiran (Terminasi)

1) Guru BK atau konselor mengajak anggota kelompok untuk melakukan refleksi pengalaman terhadap kegiatan yang telah dilakukan

2) Guru BK atau konselor bersama anggota kelompok membahas kemanfaatan dan kemajuan yang telah dicapai oleh masing-masing anggota kelompok

3) Guru BK atau konselor bersama anggota kelompok merencanakan tindak lanjut kegiatan kelompok

4) Guru BK atau konselor bersama anggota kelompok mengakhiri kegiatan

11 Evaluasi

a. Evaluasi Proses

(ditulis pertanyaan yang akan disampaikan kepada peserta didik atau berupa aktivitas selama proses : menarik-tidaknya, menyenangkan-tidaknya dan

bermafaat-tidaknya)

b. Evaluasi Hasil

(ditulis pertanyaan yang akan disampaikan kepada peserta didik atau konseli tentang pengalaman yang diperoleh selama layanan konseling kelompok)

12 Lembar Kerja

(disajikan lembar kerja yang dipergunakan bagi peserta didik selama proses layanan konseling kelompok berlangsung).

Kota/ Kabpaten, Tanggal-Bulan-Tahun

Konselor/ Guru BK SMP .....

Nama Konselor/ Guru BK

KEPUASAN KONSELI
TERHADAP PROSES KONSELING KELOMPOK

Identitas
Nama Siswa :
Nama Konselor :
(Pemimpin Kelompok)
Petunjuk Pengisian:
1. Bacalah seara teliti
2. Berilah tanda centang (v) pada kolom jawaban yang tersedia

No	Aspek yang Dinilai	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Kurang Memuaskan
1.	Penerimaan Guru BK terhadap kehadiran siswa			
2.	Kemudahan Guru BK untuk diajak curhat			
3.	Kepercayaan Anda terhadap guru BK dalam layanan konseling			
4.	Pelayanan pemecahan masalah tercapai melalui konseling kelompok			

Kota/ Kabupaten, Tanggal-Bulan-Tahun
Siswa SMP/ SMA/ SMK .....

Nama Siswa

Lampiran 2
Rencana Pemberian Layanan Konseling Individual

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING INDIVIDUAL
SEMESTER …….. TAHUN AJARAN 2018/2019

1. **Nama Konseli :…… (Nama Samaran)**
2. **Kelas/ Semester :…… (VII X/ II)**
3. **Hari/ Tanggal :…… (Hari, Tanggal)**
4. **Pertemuan Ke- : ……**
5. **Waktu : …… (Pukul 19.00-20.00)**
6. **Tempat :…… (Lokasi Kegiatan)**
7. **Gejala yang Nampak/ Keluhan:**

……
……
……
……

(Dituliskan gejala yang nampak atas dasar amatan dan atau keluhan konseli atas dasar instrumen yang digunakan, sesuai fenomena agresi dan konstrol emosi siswa yang telah ditemukan di sekolah)
Contoh:

a. **Informasi dari wali kelas tentang konseli**
b. **Data prestasi siswa**
c. **Data wawancara dengan teman-teman siswa**
d. **Data dari orangtua**
e. **Data biografi siswa**
f. **Data masa lalu siswa**

Kota/ Kabupaten, Tanggal-Bulan-Tahun
Konselor/ Guru BK SMP/SMA/ SMK ……

Nama Konselor/ Guru BK

KEPUASAN KONSELI
TERHADAP PROSES KONSELING INDIVIDUAL

Identitas
Nama Konseli :
Nama Konselor :

Petunjuk Pengisian:
1. Bacalah seara teliti
2. Berilah tanda centang (v) pada kolom jawaban yang tersedia

No	Aspek yang Dinilai	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Kurang Memuaskan
1.	Penerimaan Guru BK terhadap kehadiran Siswa			
2.	Kemudahan Guru BK untuk diajak curhat			
3.	Kepercayaan Anda terhadap guru BK dalam layanan konseling			
4.	Pelayanan pemecahan masalah tercapai melalui konseling individual			

Kota/ Kabupaten, Tanggal-Bulan-Tahun
Siswa SMP/ SMA/ SMK ……

Nama Siswa

Riwayat Dr. Said Alhadi, M.Pd.

Said Alhadi dilahirkan di Purbalingga pada tanggal 6 Agustus 1957 dan merupakan putra keempat dari pasangan Bapak A. Sayuti (Alm) dan Ibu Siti Nafisah (Alm). Penulis memutuskan untuk menikah dengan Sri Ayati, S.Pd. pada tahun 1982 dan saat ini memiliki 2 anak laki-laki dan perempuan yang bernama Sofa Ardiansyah Alhadi dan Irma Widyaningrum. Saat ini penulis memutuskan untuk tinggal di Kota Yogyakarta dan berkarier di Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

Penulis menyelesaikan Pendidikan Dasar di SD Negeri Purbalingga pada tahun 1970. Penulis kemudian melanjutkan pendidikan di MTs AIN Purbalingga dan lulus pada tahun 1973. Pendidikan Menengah diselesaikan penulis pada tahun 1976 di PGAN 6 Tahun Wonosobo. Kemudian di tahun 1977 penulis melanjutkan pendidikan tinggi di IKIP Negeri Yogyakarta dengan jurusan Teori dan Sejarah Pendidikan. Gelar S1 diperoleh pada tahun 1982. Setelah itu, penulis melanjutkan studi S2 di Universitas Negeri Malang pada Jurusan teknologi Pembelajaran dan lulus pada tahun 2000. Penulis telah menempuh pendidikan jenjang S3 di prodi Bimbingan Konseling Pascasarjana Universitas Negeri Malang.

Riwayat Agus Supriyanto, M.Pd.

Agus Supriyanto, M.Pd., lahir di Semarang, 20 Juli 1989. SD Islam Sultan Agung Semarang Tahun 2001. SMP Negeri 3 Semarang Tahun 2004. SMA Negeri 3 Semarang tahun 2007. Sarjana Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Semarang tahun 2012. Magister Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Semarang tahun 2015.

Pada tahun 2012-2013, beliau sempat mengajar di SMK Pelayaran Demak, dan pada tahun 2015 menjadi dosen di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta. Mata kuliah yang diajarkan terdiri dari metodologi penelitian, penulisan karya ilmiah, pemahaman individu teknik non tes, ketrampilan dasar konseling, penelitian tindakan dan eksperimen bimbingan dan konseling, Manajemen Bimbingan dan Konseling, serta Bimbingan dan Konseling Narkoba.

Bagi anda yang ingin berbagi mengenai berbagai hal tentang pengembangan potensi dan kompetensi anak secara komprehensif, dapat berkorespodensi dengan penulis melalui email di agus.supriyanto@bk.uad.ac.id Facebook: Agus Supriyanto, dengan Nomor HP yang dapat dihubungi +6281-226-822-047.

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN

ISBN 978-602-0737-00-3