

REGULASI DIRI DALAM EMOSI

STRATEGI KONSELOR UNTUK MEREDUKSI AGRESIVITAS SISWA



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

REGULASI DIRI DALAM EMOSI: STRATEGI KONSELOR UNTUK MEREDUKSI AGRESIVITAS SISWA

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



Penerbit K-Media
Yogyakarta, 2021

REGULASI DIRI DALAM EMOSI: STRATEGI KONSELOR UNTUK MEREDUKSI AGRESIVITAS SISWA

iv + 41 hlm.; 15,5 x 23 cm

ISBN: 978-623-316-636-2

Penulis : Purwadi

Tata Letak : Tim

Desain Sampul : Tim

Cetakan 1 : Desember 2021

Copyright © 2021 by Penerbit K-Media
All rights reserved

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang No 19 Tahun 2002.

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektris maupun mekanis, termasuk memfotocopy, merekam atau dengan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penulis dan Penerbit.

Isi di luar tanggung jawab percetakan

Penerbit K-Media
Anggota IKAPI No.106/DIY/2018
Banguntapan, Bantul, Yogyakarta.
e-mail: kmedia.cv@gmail.com

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala limpahan Rahmat, Inayah, Taufik dan Hidayahnya sehingga kami dapat menyelesaikan penyusunan buku “Regulasi Diri dalam Emosi: Strategi Konselor Untuk Mereduksi Agresivitas Siswa” dalam bentuk maupun isinya yang sederhana. Buku ini dapat dijadikan sebagai pegangan dalam upaya mereduksi agresivitas siswa 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.

Harapan kami semoga buku ini membantu menambah pengetahuan, pengalaman, manfaat dan inspirasi bagi para pembaca, utamanya bagi siswa dengan bimbingan konselor sekolah. Panduan ini saya akui masih banyak kekurangan karena pengalaman yang kami miliki masih sangat kurang. Oleh karena itu, kami harapkan kepada para pembaca untuk memberikan masukan-masukan yang bersifat membangun untuk kesempurnaan buku ini.

Yogyakarta, November 2021

Penyusun

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Manfaat	8
BAB II BELAJAR MEMAHAMI PERILAKU AGRESI	10
A. Pengantar	10
B. Hakekat Perilaku Agresi	11
C. Bentuk-Bentuk Perilaku Agresi.....	12
D. Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Agresi.....	16
BAB III BELAJAR MEMAHAMI REGULASI DIRI	
DALAM EMOSI	19
A. Pengantar	19
B. Konsep Mendasar Regulasi Diri dalam Emosi	20
C. Komponen Regulasi Diri Dalam Emosi	21
D. Tahapan Self-Regulation of Emotion	23
BAB IV KOMPONEN-KOMPONEN SELF-REGULATION	
OF EMOTION	26
A. Pengantar	26
B. Komponen-Komponen <i>Self-Regulation Of</i>	
<i>Emotion</i>	26
BAB V PENUTUP	35
A. Kesimpulan.....	35
B. Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA	36

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 yang diekspresikan remaja merupakan fenomena yang mengkhawatirkan. Mungkin ada keadaan yang mendasari agresi ini, seperti kondisi emosional adaptif atau maladaptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap perkembangan agresi. Analisis lebih lanjut dari dua strategi pengaturan emosi menunjukkan bahwa penekanan emosi yang berlebihan mempengaruhi perkembangan agresi, sedangkan pengaturan emosi melalui penilaian kognitif tidak. Semakin kuat metode penekanan emosi yang digunakan, semakin tinggi tingkat agresi yang mungkin dikembangkan (Purwadi dkk., 2020).

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). Bahkan permasalahan terkait dengan perilaku agresif masih menjadi topik yang hangat dan itu ditunjukkan dengan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa siswa SMP di DIY dalam kategori sangat tinggi dan kategori tinggi sebesar 14% (Alhadi dkk., 2018). Penelitian lain menemukan bahwa perilaku agresif siswa berupa agresi fisik sebesar 29%, agresi verbal sebesar 18%, kemarahan sebesar 24%, dan permusuhan sebesar 29% (Alhadi, Saputra & Purwadi, 2019).

Perilaku "*klitih*" merupakan bentuk dari agresi yang menyakiti fisik seseorang di Yogyakarta yang menjadi sebuah masalah klasik yang masih terjadi sampai sekarang (Purwadi, Supriyanto & Saputra, 2019; Alhadi, Purwadi & Muyana, 2017). 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 perkembangan 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 kebingungan (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 menyenangkan, (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. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara keterampilan mengatur emosi diri siswa laki-laki dan perempuan (Alhadi dkk., 2019). 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).

perilaku agresif di kalangan siswa muncul karena adanya kegagalan dalam mengendalikan emosi dan perilaku individu. Beberapa hal yang mempengaruhi regulasi emosi individu berkaitan dengan bagaimana individu melakukan penilaian emosional, pengaturan emosi, dan pengungkapan emosi. Oleh karena itu, pengaturan emosi diri yang tepat perlu dikembangkan agar siswa dapat terhindar dari perilaku agresif.

Perilaku agresif di kalangan siswa muncul karena adanya kegagalan dalam mengendalikan emosi dan perilaku individu. Beberapa hal yang mempengaruhi regulasi emosi

individu berkaitan dengan bagaimana individu melakukan penilaian emosional, pengaturan emosi, dan pengungkapan emosi. Oleh karena itu, pengaturan emosi diri yang tepat perlu dikembangkan agar siswa dapat terhindar dari perilaku agresif (Purwadi & Alhadi, 2018).

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 memprediksi 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 buku *self regulation of emotion*. Buku *self regulation of emotion* yang dikembangkan ini bertujuan untuk mengurangi agresivitas siswa.

B. Rumusan Masalah

Buku *self-regulation of emotion* ini memuat beberapa rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana cara memahami perilaku agresi?
2. Bagaimana konsep regulasi diri dalam emosi?
3. Apa saja komponen regulasi diri dalam emosi?

C. Manfaat

Buku regulasi diri dalam emosi dikembangkan untuk memperoleh manfaat tertentu, antara lain:

1. Siswa

Siswa memperoleh beberapa manfaat dengan adanya buku ini. Salah satunya adalah siswa mampu belajar 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 perubahan tingkah laku individu juga dapat memperoleh manfaat dari buku ini. Konselor dapat menggunakan buku ini sebagai dasar pengetahuan dalam membantu siswa melakukan regulasi emosi diri.

3. Sekolah

Sekolah sebagai lembaga utama dalam pengembangan diri siswa memperoleh manfaat dari buku ini. Siswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi diri setelah belajar buku 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.

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 digunakan 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. Bagian kedua ini akan memaparkan tentang konsep mendasar tentang perilaku agresi.

B. 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 bahwa 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.

C. Bentuk-Bentuk Perilaku Agresi

Perilaku agresi menjadi perilaku bermasalah yang kompleks 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) melengkapinya bahwa ada 4 jenis agresivitas yaitu *verbal aggression, anger, hostility, physical aggression*.

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 dalam 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 remaja 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.

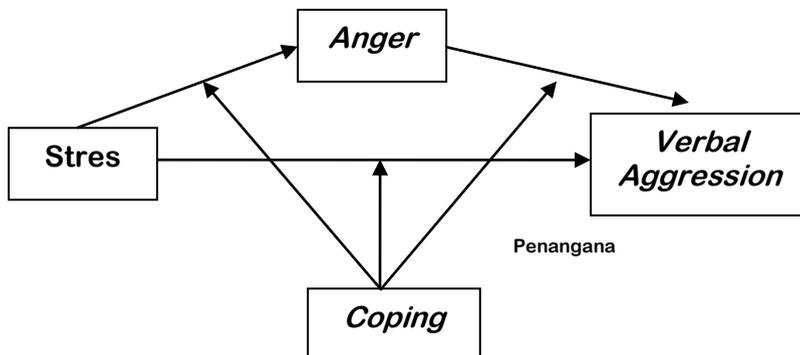
Anger berhubungan erat dengan perbuatan dan perkataan seseorang yang memiliki tujuan menyakiti orang lain. Termasuk didalamnya adalah *irritability*, yaitu mengenai temperamental, kecenderungan untuk cepat marah, dan kesulitan mengendalikan amarah. Bentuk kemarahan pengguna zat seperti tidak mampu mengontrol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

D. 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, Sarwoprasojo, & 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 agresivitas remaja melalui sinetron (Fikri, 2016).



Gambar 2.
Penyebab Agresivitas Remaja

BAB III

BELAJAR MEMAHAMI REGULASI DIRI DALAM EMOSI

A. Pengantar

Perilaku agresif disebabkan karena tidak mampu mengontrol emosi dan meluapkan emosi negatif. Solusi utama adalah kemampuan individu untuk mampu mengontrol emosi dihadapan orang lain. *Self-regulated of emotion* merupakan cara yang dapat digunakan supaya individu memahami emosi, cara mengontrol, 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 merugikan banyak pihak. Pada bagian kedua 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. Konsep Mendasar Regulasi Diri dalam Emosi

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-regulated of emotion* pada individu, yaitu mengurangi gejala stres, kecemasan, dan depresi. *Self-regulated of emotion* mengubah respons emosional dengan memodifikasi proses afektif dan kognitif, sehingga mempengaruhi dimensi aktif. Pelatihan *self-regulated 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-regulated of emotion dapat memperbaiki gejala kecemasan, depresi dan harga diri individu pengguna zat. Aktivitas pada tahap pelatihan *self-regulated 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).

C. Komponen Regulasi Diri Dalam Emosi

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 dengan cara-cara merusak diri sendiri secara nyata ketika marah.

D. 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 buku. Buku *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 kontrol 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 meredakan, 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 efisien 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.

BAB IV

KOMPONEN-KOMPONEN *SELF-REGULATION OF EMOTION*

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. Komponen-Komponen *Self-Regulation Of Emotion*

1. *Receiving*

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 permanen pada diri siswa.

2. *Evaluating*

Pada tahap yang kedua adalah *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.

3. *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.

4. *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 merancang 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 menanggapi dengan konstruktif dan mengevaluasi diri apa yang salah pada diri siswa.

5. *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 deskripsi 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 perencanaan 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.

6. *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.

7. *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 efektivitas 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.

BAB V

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

Buku ini seyogyanya digunakan konselor sebagai sumber informasi tentang self regulasi dalam emosi. Yang mana jika regulasi diri dalam emosi ini rendah akan berpengaruh negatif terhadap berbagai macam hal, baik diri sendiri maupun orang lain. Buku ini seyogyanya digunakan sebagai sumber referensi dalam mengantisipasi self regulasi emosi dalam diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhadi, S., Purwadi, P., & Muyana, S. (2017, August). Memahami perilaku agresif siswa di sekolah. In *Seminar Nasional Bimbingan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol. 2).
- Alhadi, S., Purwadi, P., Muyana, S., Saputra, W. N. E., & Supriyanto, A. (2018). Agresivitas siswa SMP di Yogyakarta. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 93-99.
- Alhadi, S., Saputra, W. N. E., & Purwadi, P. (2019). Aggressive Behavior Profile of Student's in Indonesia: Analysis of Physical Aggression, Verbal Aggression, Anger, and Hostility. In *The 1st International Conference on Folklore, Language, Education and Exhibition (ICOFLEX) 2019*.
- Alhadi, S., Saputra, W. N. E., Purwadi, P., Muyana, S., Supriyanto, A., & Fatmawati, D. (2019). Self-Regulation of Emotion in Students in Yogyakarta Indonesia: Gender Differences. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 4(3), 82-87.
- 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., Sarwoprasojo, 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-Mantaran 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).

- Purwadi, P., Supriyanto, A., & Saputra, W. N. E. (2019). Pelatihan Remaja Anti Klitih pada Siswa SMP Muhammadiyah 2 Kalasan Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. *BAGIMU NEGERI: JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 3(1).
- Purwadi, S. A., & Muyana, S. (2018). Self-Regulation of Emotion as an Alternative to Reduce Student's Aggressiveness. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 266-288.
- Purwadi, S. A., Supriyanto, A., Saputra, W. N. E., Muyana, S., & Wahyudi, A. (2020). Aggression among adolescents: The role of emotion regulation. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 17(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.



Universitas Ahmad Dahlan

Penerbit K-Media
Bantul, Yogyakarta
@ kmediacorp
✉ kmedia.cv@gmail.com
🌐 www.kmedia.co.id

