



**HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN  
PENGELOLAAN EMOSI DAN KONTROL DIRI  
DENGAN PERILAKU AGRESIF PADA SISWA KELAS  
VII SMP NEGERI SE-KECAMATAN SEMARANG  
BARAT**

**SKRIPSI**

**disajikan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Bimbingan dan Konseling**

Oleh

Ashari Rillafi Fisikawati

1301414059

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2019**

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi dengan judul "Hubungan antara Kemampuan Pengelolaan Emosi dan Kontrol Diri dengan Perilaku Agresif pada Siswa Kelas VII SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Barat" benar-benar hasil karya sendiri, bukan plagiat dari karya orang lain baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip sesuai dengan ketentuan kode etik ilmiah.

Semarang, Juli 2019



Ashari Rillafi Fisikawati  
NIM. 1301414059

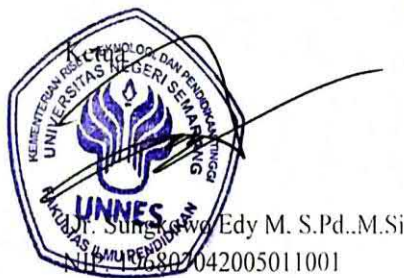
## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Hubungan antara Kemampuan Pengelolaan Emosi dan Kontrol Diri dengan Perilaku Agresif pada Siswa Kelas VII SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Barat" disusun oleh Ashari Rillafi Fisikawati dengan NIM 1301414059 telah dipertahankan di hadapan Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada:

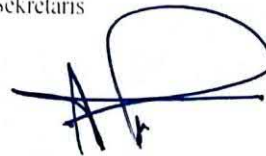
Hari : Kamis

Tanggal : 1 Agustus 2019

### PANITIA:

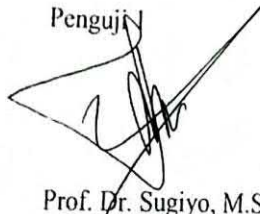


Sekretaris



Dr. Suharso, M.Pd..Kons  
NIP. 196202201967101001

Penguji



Prof. Dr. Sugiyo, M.Si  
NIP. 195204119780211001

Penguji 2



Muslikah, S.Pd..M.Pd  
NIP. 198611082014042002

Penguji 3



Dra. M.Th. Sri Hartati, M.Pd..Kons  
NIP. 196012281986012001

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

*“Sebaik-baiknya manusia adalah yang bisa berkata dan berperilaku baik serta  
bermanfaat bagi orang lain”*

(Ashari Rillafi F)

### **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Almamater jurusan Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri

Semarang

## **PRAKATA**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat ALLAH SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan antara Kemampuan Pengelolaan Emosi dan Kontrol Diri dengan Perilaku Agresif pada Siswa Kelas VII SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Barat” dengan dosen pembimbing Dra. Maria Theresia Sri Hartati, M.Pd.,Kons. Penyelesaian skripsi ini dimaksudkan untuk menyelesaikan Studi Strata Satu untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini dapat terselesaikan berkat dukungan, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum. Rektor Universitas Negeri Semarang atas kesempatan yang telah diberikan kepada penulis untuk menyelesaikan Studi Strata Satu Universitas Negeri Semarang.
2. Dr. Achmad Rifai RC, M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah mengesahkan skripsi ini.
3. Drs. Eko Nusantoro, M.Pd.,Kons, Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan kemudahan administrasi dalam perizinan pelaksanaan penelitian.
4. Eem Munawaroh, S.Pd.,M.Pd. Dosen wali yang memberikan arahan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Prof. Dr. Sugiyo, M.Si. Dosen Penguji 1 ujian skripsi yang telah memberikan masukan dan arahan kepada penulis.
6. Muslikah, S.Pd.,M.Pd. Dosen Penguji 2 ujian skripsi yang telah memberikan masukan dan arahan kepada penulis.
7. Kepala sekolah, guru BK, karyawan, dan siswa SMP Negeri 19 Semarang yang telah membantu pelaksanaan penelitian.
8. Kepala sekolah, guru BK, karyawan, dan siswa SMP Negeri 30 Semarang yang telah membantu pelaksanaan penelitian.
9. Kepala sekolah, guru BK, karyawan, dan siswa SMP Negeri 31 Semarang yang telah membantu pelaksanaan penelitian.
10. Ayah penulis, Bapak Harsono, S.Pd yang tiada henti-hentinya mendoakan dan memberi dukungan serta semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Adik penulis, Khoirun Nisa yang selalu mendukung dan mendoakan penulis untuk menyelesaikan skripsi.
12. Keluarga besar BK 2014 yang telah memberikan dukungan, pengalaman, dan bantuan.
13. Sahabatku, Eni Setyawati, Asri Kurniawati, Ani Isnani, dan Jelita Hakim, terima kasih untuk semangat, pendampingan, doa, dukungan dan nasihat yang selalu diberikan.
14. Semua pihak terkait yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT melimpahkan balasan atas segala kebaikan yang telah diberikan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta

dapat memberikan kontribusi dalam dunia pendidikan khususnya terkait dengan perkembangan ilmu bimbingan dan konseling. Terima kasih.

Semarang, Juli 2019

Penulis

## ABSTRAK

**Fisikawati, Ashari Rillafi.** 2019. *Hubungan Antara Kemampuan Pengelolaan Emosi dan Kontrol Diri dengan Perilaku Agresif pada Siswa Kelas VII SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Barat*. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Dra. Maria Theresia Sri Hartati, M.Pd.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena yang terjadi pada siswa kelas VII SMP Negeri 19 Semarang yang banyak berperilaku agresif baik secara fisik maupun verbal. Faktor internal yang menyebabkan perilaku agresif antara lain kemampuan pengelolaan emosi dan kontrol diri. Tujuan dari penelitian ini untuk memperoleh data mengenai tingkat perilaku agresif, kemampuan pengelolaan emosi, dan kontrol diri, hubungan antara kemampuan pengelolaan emosi dengan perilaku agresif, hubungan antara kontrol diri dengan perilaku agresif, dan hubungan antara kemampuan pengelolaan emosi dan kontrol diri dengan perilaku agresif pada siswa kelas VII SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Barat.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *ex-post facto* dengan desain kuantitatif korelasional. Sampel penelitian berjumlah 238 siswa dari 771 siswa dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini skala perilaku agresif, skala kemampuan pengelolaan emosi, dan skala kontrol diri. Validitas instrumen diuji dengan rumus *product moment*, dan reliabilitas diuji dengan rumus *cornbanch alpha*. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif dan regresi ganda.

Hasil analisis deskriptif kuantitatif menunjukkan bahwa tingkat perilaku agresif masuk dalam kategori tinggi, tingkat kemampuan pengelolaan emosi masuk dalam kategori sedang, dan tingkat kontrol diri masuk dalam kategori rendah. Hasil analisis regresi ganda menunjukkan terdapat hubungan yang negatif signifikan antara kemampuan pengelolaan emosi dengan perilaku agresif. Kemudian terdapat hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dengan perilaku agresif. Serta terdapat hubungan negatif signifikan antara kemampuan pengelolaan emosi dan kontrol diri dengan perilaku agresif. Dengan demikian, apabila semakin tinggi kemampuan pengelolaan emosi dan kontrol diri maka semakin rendah, begitu pula sebaliknya.

Berdasarkan hasil tersebut maka guru BK disarankan dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling sebaik mungkin untuk membantu siswa mengurangi perilaku agresif agar dapat diterima di lingkungan sekolah dan masyarakat.

Kata kunci: Kemampuan Pengelolaan Emosi, Kontrol Diri, Perilaku Agresif



## DAFTAR ISI

|   | Halaman |
|---|---------|
| <b>HALAMAN JUDUL</b> .....              | i       |
| <b>PERYATAAN KEASLIAN</b> .....         | ii      |
| <b>PENGESAHAN</b> .....                 | iii     |
| <b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....      | iv      |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....             | v       |
| <b>ABSTRAK</b> .....                    | viii    |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                 | ix      |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....              | xii     |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .. .....            | xiii    |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....            | xiv     |
| <br>                                    |         |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....          | 1       |
| 1.1 Latar Belakang .....                | 1       |
| 1.2 Rumusan Masalah .....               | 8       |
| 1.3 Tujuan Penelitian .....             | 9       |
| 1.4 Manfaat Penelitian .....            | 9       |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis .....            | 10      |
| 1.4.2 Manfaat Praktis .....             | 10      |
| 1.5 Sistematika Penulisan Skripsi ..... | 10      |
| 1.5.1 Bagian Awal .....                 | 11      |
| 1.5.2 Bagian Pokok .....                | 11      |
| 1.5.3 Bagian Akhir .....                | 11      |
| <br>                                    |         |
| <b>BAB 2 LANDASAN TEORI</b> .....       | 12      |
| 2.1 Penelitian Terdahulu .....          | 12      |
| 2.2 Perilaku Agresif .....              | 14      |
| 2.2.1 Pengertian Perilaku Agresif ..... | 14      |
| 2.2.2 Ciri-ciri Perilaku Agresif .....  | 16      |
| 2.2.3 Bentuk Perilaku Agresif .....     | 18      |

|                                      |  |           |
|--------------------------------------|--|-----------|
| 2.2.4                                | Faktor yang Menyebabkan Perilaku Agresif .....   | 21        |
| 2.2.5                                | Dinamika Perilaku Agresif .....  | 27        |
| 2.3                                  | Kemampuan Pengelolaan Emosi .....  | 29        |
| 2.3.1                                | Pengertian Kemampuan Pengelolaan Emosi .....   | 29        |
| 2.3.2                                | Ciri-ciri Kemampuan Pengelolaan Emosi.....   | 30        |
| 2.3.3                                | Pentingnya Kemampuan Pengelolaan Emosi.. .....   | 31        |
| 2.3.4                                | Dinamika Kemampuan Pengelolaan Emosi .....   | 33        |
| 2.4                                  | Kontrol Diri .....   | 34        |
| 2.4.1                                | Pengertian Kontrol Diri .....  | 34        |
| 2.4.2                                | Ciri-ciri Kontrol Diri.....  | 36        |
| 2.4.3                                | Pentingnya Kontrol Diri.....   | 37        |
| 2.4.4                                | Dinamika Kontrol Diri .....  | 39        |
| 2.5                                  | Kerangka Berpikir .....  | 40        |
| 2.5.1                                | Hubungan antara Kemampuan Pengelolaan Emosi dengan Perilaku Agresif .....                  | 40        |
| 2.5.2                                | Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Agresif .....                                 | 42        |
| 2.5.3                                | Hubungan antara Kemampuan Pengelolaan Emosi dan Kontrol Diri dengan Perilaku Agresif ..... | 44        |
| 2.6                                  | Hipotesis Penelitian.....  | 46        |
| <b>BAB 3 METODE PENELITIAN .....</b> |  | <b>48</b> |
| 3.1                                  | Jenis dan Desain Penelitian .....  | 48        |
| 3.2                                  | Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel .....                                | 48        |
| 3.2.1                                | Identifikasi Variabel Penelitian .....   | 49        |
| 3.2.2                                | Hubungan Antar Variabel .....  | 49        |
| 3.2.3                                | Definisi Operasional Variabel .....  | 50        |
| 3.3                                  | Populasi dan Sampel .....  | 51        |
| 3.3.1                                | Populasi .....   | 51        |
| 3.3.2                                | Sampel .....   | 52        |
| 3.4                                  | Metode dan Alat Pengumpul Data .....   | 54        |
| 3.4.1                                | Metode Pengumpul Data .....  | 54        |
| 3.4.2                                | Alat Pengumpul Data.....   | 54        |

|                       |  |           |
|-----------------------|--|-----------|
| 3.4.3                 | Prosedur Penyusunan Instrumen .....  | 56        |
| 3.5                   | Uji Instrumen Penelitian .....   | 61        |
| 3.5.1                 | Validitas Instrumen .....  | 61        |
| 3.5.2                 | Reliabilitas Instrumen .....   | 63        |
| 3.6                   | Teknik Analisis Data.....  | 65        |
| 3.6.1                 | Analisis Deskriptif Kuantitatif .....  | 66        |
| 3.6.2                 | Analisis Uji Hipotesis .....   | 67        |
| <b>BAB 4</b>          | <b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>  | <b>72</b> |
| 4.1                   | Hasil Penelitian .....   | 72        |
| 4.1.1                 | Hasil Analisis Deskriptif Kuantitatif.....   | 72        |
| 4.1.2                 | Hasil Uji Hipotesis .....  | 78        |
| 4.2                   | Pembahasan .....   | 80        |
| 4.2.1                 | Gambaran Perilaku Agresif pada Siswa Kelas VII SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Barat.....   | 80        |
| 4.2.2                 | Gambaran Kemampuan Pengelolaan Emosi pada Siswa Kelas VII SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Barat .....   | 82        |
| 4.2.3                 | Gambaran Kontrol Diri pada siswa Kelas VII SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Barat ....   | 83        |
| 4.2.4                 | Hubungan antara Kemampuan Pengelolaan Emosi dengan Perilaku Agresif pada Siswa Kelas VII SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Barat.....                   | 85        |
| 4.2.5                 | Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Agresif pada Siswa Kelas VII SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Barat.....                                  | 86        |
| 4.2.6                 | Hubungan antara Kemampuan Pengelolaan Emosi dan Kontrol Diri dengan Perilaku Agresif pada Siswa Kelas VII SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Barat ..... | 87        |
| 4.3                   | Keterbatasan Penelitian .....  | 88        |
| <b>BAB 5</b>          | <b>PENUTUP .....</b>   | <b>90</b> |
| 5.1                   | Simpulan ... ..  | 90        |
| 5.2                   | Saran .....  | 91        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b> | <b>.....</b>   | <b>93</b> |
| <b>LAMPIRAN</b>       | <b>.....</b>   | <b>97</b> |

## DAFTAR GAMBAR

| <b>Gambar</b>  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| 2.1 Dinamika Perilaku Agresif .....  | 29             |
| 2.2 Dinamika Kontrol Diri .....  | 39             |
| 2.3 Kerangka Berfikir Penelitian.....                                      | 46             |
| 3.1 Hubungan antar Variabel .....  | 49             |
| 3.2 Prosedur Peyusunan Instrumen .....                                     | 56             |
| 4.1 Grafik Gambaran Perilaku Agresif Berdasarkan Indikator .....           | 74             |
| 4.2 Grafik Gambaran Kemampuan Pengelolaan Emosi Berdasarkan Indikator..... | 76             |
| 4.3 Grafik Gambaran Kontrol Diri Berdasarkan Indikator .....               | 77             |

## DAFTAR TABEL

| <b>Tabel</b>   | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| 3.1 Populasi Siswa Kelas VII SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Barat.....   | 52             |
| 3.2 Sampel Siswa Kelas VII SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Barat .....    | 53             |
| 3.3 Kategori Jawaban dan Penskoran Item.....                               | 55             |
| 3.4 Kisi-kisi Instrumen Penelitian Skala Perilaku Agresif .....            | 57             |
| 3.5 Kisi-kisi Instrumen Penelitian Skala Kemampuan Pengelolaan Emosi ..... | 59             |
| 3.6 Kisi-kisi Instrumen Penelitian Skala Kontrol Diri .....                | 60             |
| 3.7 Klasifikasi Reliabilitas.....  | 64             |
| 3.8 Kriteria Analisis Deskriptif .....                                     | 67             |
| 3.9 Pedoman Interpretasi Terhadap Koefisien Korelasi... ..                 | 71             |
| 4.1 Kriteria Analisis Deskriptif .....                                     | 73             |
| 4.2 Gambaran Perilaku Agresif .....  | 73             |
| 4.3 Gambaran Kemampuan Pengelolaan Emosi .....                             | 75             |
| 4.4 Gambaran Kontrol Diri .....  | 77             |
| 4.5 Hasil Analisis Regresi Berganda terhadap Perilaku Agresif .....        | 79             |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran   | Halaman |
|--|---------|
| Lampiran 1 Kisi-kisi Data Awal Skala Perilaku Agresif.....                           | 98      |
| Lampiran 2 Kisi-kisi Data Awal Skala Kemampuan Pengelolaan Emosi .....               | 99      |
| Lampiran 3 Kisi-kisi Data Awal Skala Kontrol Diri .....                              | 100     |
| Lampiran 4 Skala Perilaku Agresif Data Awal.....                                     | 101     |
| Lampiran 5 Skala Kemampuan Pengelolaan Emosi Data Awal .....                         | 102     |
| Lampiran 6 Skala Kontrol Diri Data Awal .....  | 103     |
| Lampiran 7 Tabulasi Data Awal Skala Perilaku Agresif .....                           | 104     |
| Lampiran 8 Tabulasi Data Awal Skala Kemampuan Pengelolaan Emosi ....                 | 106     |
| Lampiran 9 Tabulasi Data Awal Skala Kontrol Diri .....                               | 108     |
| Lampiran 10 Cover Instrumen Penelitian ... ..  | 110     |
| Lampiran 11 Skala Psikologis .....   | 111     |
| Lampiran 12 Skala Perilaku Agresif .....   | 112     |
| Lampiran 13 Skala Kemampuan Pengelolaan Emosi.....                                   | 114     |
| Lampiran 14 Skala Kontrol Diri .....   | 116     |
| Lampiran 15 <i>Blueprint</i> Skala Perilaku Agresif .....                            | 119     |
| Lampiran 16 <i>Blueprint</i> Skala Kemampuan Pengelolaan Emosi ... ..                | 123     |
| Lampiran 17 <i>Blueprint</i> Skala Kontrol Diri .....                                | 127     |
| Lampiran 18 Kisi-kisi Instrumen Observasi .....                                      | 131     |
| Lampiran 19 Instrumen Observasi .....  | 132     |
| Lampiran 20 Tabulasi Data Skor <i>Tryout</i> Skala Perilaku Agresif .....            | 133     |
| Lampiran 21 Tabulasi Data Skor <i>Tryout</i> Skala Kemampuan Pengelolaan Emosi ..... | 137     |
| Lampiran 22 Tabulasi Data Skor <i>Tryout</i> Skala Kontrol Diri.....                 | 141     |
| Lampiran 23 Uji Validitas & Reliabilitas Skala Perilaku Agresif.....                 | 145     |
| Lampiran 24 Uji Validitas & Reliabilitas Skala Kemampuan Pengelolaan Emosi .....     | 147     |
| Lampiran 25 Uji Validitas & Reliabilitas Skala Kontrol Diri .....                    | 149     |
| Lampiran 26 Tabulasi Data Skor Penelitian Perilaku Agresif SMP N 19 Semarang .....   | 151     |

|   |     |
|---|-----|
| Lampiran 27 Tabulasi Data Skor Penelitian Kemampuan Pengelolaan Emosi SMP N 19 Semarang.....  | 157 |
| Lampiran 28 Tabulasi Data Skor Penelitian Kontrol Diri SMP N 19 Semarang.....                 | 163 |
| Lampiran 29 Tabulasi Data Skor Penelitian Perilaku Agresif SMP N 30 Semarang .....            | 169 |
| Lampiran 30 Tabulasi Data Skor Penelitian Kemampuan Pengelolaan Emosi SMP N 30 Semarang ..... | 175 |
| Lampiran 31 Tabulasi Data Skor Penelitian Kontrol Diri SMP N 30 Semarang .....                | 181 |
| Lampiran 32 Tabulasi Data Skor Penelitian Perilaku Agresif SMP N 31 Semarang .....            | 187 |
| Lampiran 33 Tabulasi Data Skor Penelitian Kemampuan Pengelolaan Emosi SMP N 31 Semarang ..... | 193 |
| Lampiran 34 Tabulasi Data Skor Penelitian Kontrol Diri SMP N 31 Semarang .....                | 199 |
| Lampiran 35 Uji Normalitas Data.....  | 205 |
| Lampiran 36 Uji Linearitas .....  | 206 |
| Lampiran 37 Uji Multikolinearitas .....   | 207 |
| Lampiran 38 Uji Heterokedastisitas.....   | 208 |
| Lampiran 39 Uji Regresi Ganda .....   | 209 |
| Lampiran 40 Hasil Perhitungan Mean .....  | 210 |
| Lampiran 41 Dokumentasi .....   | 211 |

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

Bab ini menguraikan beberapa hal, yaitu: (1) latar belakang; (2) rumusan masalah; (3) tujuan penelitian; (4) manfaat penelitian; dan (5) sistematika penulisan skripsi.

### **1.1 Latar Belakang**

Manusia merupakan makhluk sosial yang selalu menjalin hubungan dengan orang lain. Dalam menjalin hubungan dengan orang lain tentunya ingin menampilkan kesan yang baik, kesan baik tersebut dapat diperoleh salah satunya dengan berperilaku. Individu dapat diterima apabila mampu berperilaku sesuai dengan aturan dan norma yang berlaku, tetapi individu dapat ditolak apabila berperilaku merusak dan merugikan orang lain. Perilaku merusak individu ini dipengaruhi oleh energi yang berlebihan dan tidak dapat tersalurkan dengan baik sehingga menimbulkan perilaku negatif seperti perilaku agresif.

Perilaku agresif tidak hanya berdampak pada pribadi individu tetapi juga berdampak pada hubungan sosial individu dalam masyarakat. Perilaku agresif ini tidak hanya terjadi pada usia dewasa juga pada usia anak-anak dan remaja. Dengan demikian dari berbagai jenjang usia cenderung dapat melakukan perilaku agresif ini, tetapi usia yang lebih dominan untuk melakukan perilaku agresif adalah usia remaja. Hal tersebut dikarenakan pada usia remaja dianggap sebagai usia bermasalah. Karena pada usia tersebut, remaja tengah membentuk identitas dirinya sehingga banyak hal yang dapat mempengaruhi. Identitas diri ini akan



dibawa ke tahap perkembangan selanjutnya, karenanya perlu ada pengarahan pembentukan perilaku yang tepat.

Perilaku agresif hanya akan merugikan orang lain dan dilakukan hanya untuk mencari kepuasan saja. Perilaku agresif tidak hanya dilakukan secara fisik tetapi juga verbal, seperti yang dijelaskan oleh Myers dalam Triatnasari (2014:1) yang menyatakan agresif merupakan perilaku fisik maupun perilaku verbal yang diniatkan untuk melukai objek yang menjadi sasaran agresif. Perilaku agresif yang dilakukan secara fisik misalnya seperti menendang, memukul, dan mendorong. Sedangkan perilaku agresif yang dilakukan secara verbal misalnya mengejek dan mengolok-olok.

Perilaku agresif dilakukan secara spontan, hal tersebut dikarenakan individu yang berperilaku agresif tidak dapat berpikir secara jernih dari tindakan yang dilakukan. "Tindakan agresif bukan berdasarkan alasan-alasan yang rasional, melainkan berdasarkan perasaan-perasaan tertentu (agresifitas amarah, kejengkelan) yang tidak dapat disalurkan secara wajar, tetapi keluar meluap mencari kambing hitamnya dan menyerangnya" Gerungan (2010:90). Dengan demikian individu yang berperilaku agresif dapat dikatakan hanya untuk mencari kepuasan dan kesenangan tetapi dilampiaskan dalam perilaku yang negatif. Perilaku ini tentunya mengganggu masyarakat serta merusak kondusifitas lingkungan sekitar.

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) termasuk dalam usia remaja lebih tepatnya praremaja (remaja awal). Desmita (2009:190) menyatakan bahwa usia remaja awal (praremaja) berlangsung 13-15 tahun. Selanjutnya Yusuf

(2009:26) menjelaskan bahwa usia remaja awal (praremaja) ditandai oleh sifat-sifat negatif pada remaja, secara garis besar sifat-sifat negatif tersebut dapat diringkas yaitu (1) negatif dalam prestasi, baik prestasi jasmani maupun prestasi mental; (2) negatif dalam sikap sosial, baik dalam bentuk menarik diri dalam masyarakat (negatif pasif) maupun dalam bentuk agresif terhadap masyarakat (negatif aktif). Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak, dimana banyak perubahan yang terjadi dalam diri remaja. Tidak hanya fisik tetapi juga emosi, sosial, dan intelegensi. Ketika individu memasuki usia remaja salah satu tugas perkembangan yang utama adalah pembentukan identitas diri (*self identity*), dimana pada perkembangan identitas diri ini akan mempengaruhi pada perkembangan masa dewasa sehingga perlu diarahkan. Karena pada dasarnya tugas perkembangan utama seorang remaja adalah memperoleh kematangan sistem moral untuk membimbing perilakunya, sehingga perlu adanya perhatian yang lebih. Dapat dikatakan jika yang menjadi tolak ukur dalam keberhasilan perkembangan usia remaja adalah terbentuknya perilaku yang sesuai dengan aturan dan norma serta dapat diterima oleh masyarakat. Karenanya perlu pengarahan dalam pembentukan perilaku pada usia remaja agar tidak terjadi penyimpangan (*deliquent*) seperti perilaku agresif.

Perilaku agresif dapat disebabkan oleh berbagai hal. Kristiawan (2015:3) menjelaskan bahwa perilaku agresif ini disebabkan karena rendahnya keterampilan sosial, rendahnya kemampuan dalam mengatur/mengelola emosi. Selanjutnya Triatna dalam Kristiawan (2015:4) menyatakan bahwa taraf intelegensi seseorang bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan

keberhasilan seseorang karena ada faktor lain yang menyebabkan munculnya perilaku agresif. Emosional dalam hal ini sangat dibutuhkan, emosional menentukan apakah seseorang dapat atau tidak mengendalikan perilakunya, khususnya perilaku agresif. Hal tersebut diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Megawati (2015) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kemampuan pengelolaan emosi dengan perilaku agresif, artinya apabila semakin tinggi kemampuan pengelolaan emosi maka semakin rendah perilaku agresif. Emosi tidak hanya mempengaruhi perilaku tetapi juga berpengaruh pada keseluruhan aspek dalam diri individu. Karena emosi mempengaruhi keseluruhan aspek dalam diri individu, maka individu dituntut untuk bisa mengelola emosi agar tidak terjadi masalah yang dapat mengganggu perkembangan pada tahap selanjutnya. Hal tersebut menjadikan individu khususnya remaja tumbuh menjadi pribadi yang matang secara emosi dan dapat beradaptasi dengan baik di lingkungannya, sehingga penting untuk memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang baik.

Selain kemampuan pengelolaan emosi, perilaku agresif juga disebabkan oleh kontrol diri. Seperti yang dijelaskan oleh Ghufro dan Risnawati dalam Auliya dan Nurwidawati (2014:2) salah satu faktor kepribadian yang menyebabkan munculnya perilaku agresif yaitu kontrol diri. Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan mengontrol diri untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa individu ke arah konsekuensi yang lebih positif. Dengan adanya kontrol diri yang baik, maka individu mampu menentukan perilakunya ke arah yang positif. Selanjutnya Dewall,dkk (2011:1)

menyatakan bahwa ketika dorongan agresif menjadi aktif, kontrol diri dapat membantu seseorang mengesampingkan keinginan untuk berperilaku agresif, membantu seseorang merespons sesuai dengan standar pribadi atau masyarakat. Hal tersebut diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Maharani (2016) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kontrol diri dengan perilaku agresif, artinya apabila semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku agresif. Kontrol diri dapat menjadikan individu bertindak dengan baik dan benar sesuai dengan aturan yang berlaku serta menghentikan tindakan yang berbahaya.

Kontrol diri berhubungan dengan sukses dalam berbagai bidang kehidupan, hal tersebut dikuatkan oleh Synder dan Gangestad dalam Fajriansyah (2015:32) yang menyatakan bahwa konsep mengenai kontrol diri secara langsung sangat relevan untuk melihat hubungan antara pribadi dengan lingkungan masyarakat dalam mengatur kesan masyarakat yang sesuai dengan isyarat situasional dalam bersikap dan berpendirian yang efektif. Kontrol diri menjadi penting keberadaannya karena jika individu memiliki kontrol diri yang lemah akan mengarahkan pada perilaku negatif sehingga dapat memberikan konsekuensi bagi individu tersebut, serta merugikan dirinya dan orang disekitarnya. Dengan kontrol diri yang baik menghindarkan individu berperilaku agresif sehingga akan mendorong individu untuk menyesuaikan dengan situasi yang berada disekitarnya dan mampu beradaptasi dengan baik pula.

Dari beberapa hal yang menyebabkan perilaku agresif, dapat disimpulkan bahwa kemampuan pengelolaan emosi dan kontrol diri menjadi penyebab dalam

munculnya perilaku agresif. Saefullah (2012:269) menyatakan kematangan emosi yang baik dan mampu mengendalikan emosi maka tidak akan berperilaku agresif. Jadi emosi sangat menentukan perilaku individu, hal tersebut dikarenakan emosi merupakan ungkapan perasaan individu yang harus tersalurkan dengan tepat. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan pengelolaan emosi sangat penting keberadaannya serta adanya kontrol diri yang baik dari individu mampu mencegah munculnya perilaku agresif. Dengan adanya kemampuan pengelolaan emosi yang baik maka individu akan terkontrol perilakunya, semakin tinggi kemampuan pengelolaan emosi maka semakin baik mengontrol perilakunya. Selain itu individu perlu memiliki kontrol diri yang baik, terutama saat individu memasuki usia remaja, dimana pada usia tersebut individu tengah membentuk identitas dirinya. Individu perlu berlatih untuk dapat meningkatkan kontrol dirinya, agar tidak salah dalam berperilaku sehingga tidak akan berdampak pada tahap perkembangan selanjutnya. Apabila emosi telah dikelola dengan baik maka perlu adanya kontrol diri untuk dapat membimbing, menyusun dan mengarahkan bentuk perilaku kearah yang positif.

Hasil penelitian Megawati (2015) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kemampuan pengelolaan emosi dengan perilaku agresif. Selanjutnya dari hasil penelitian Maharani (2016) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku agresif. Berdasarkan kedua hasil peneltian tersebut diketahui bahwa kemampuan pengelolaan emosi dan kontrol diri berkaitan dengan perilaku agresif. Sehingga penting memiliki

kemampuan pengelolaan emosi dan kontrol diri yang baik untuk mencegah munculnya perilaku agresif.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan menggunakan skala psikologis yang terdiri dari skala kemampuan pengelolaan emosi, skala kontrol diri, dan skala perilaku agresif yang didapat dari 40 siswa kelas VII SMP Negeri 19 Semarang diperoleh data sebagai berikut: sebanyak 40 siswa memiliki rata-rata kemampuan pengelolaan emosi dan kontrol diri yang tinggi dengan jumlah persentase masing-masing 76% dan 73% sedangkan rata-rata perilaku agresif siswa termasuk tinggi dengan jumlah presentase 79%.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dapat diketahui bahwa terdapat kesenjangan antara teori dan fakta di lapangan. Secara teori apabila semakin tinggi kemampuan pengelolaan emosi maka semakin rendah perilaku agresifnya dan semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki maka semakin rendah perilaku agresif. Akan tetapi berdasarkan hasil studi pendahuluan, dapat diketahui bahwa perilaku agresif siswa masih tinggi.

Dengan melihat latar belakang tersebut, sebagai calon guru bimbingan dan konseling menimbulkan keingintahuan untuk memperdalam kajian teori mengenai perilaku agresif yang dialami siswa. Apabila dilihat dari sudut pandang Bimbingan dan Konseling, perilaku agresif termasuk dalam layanan bidang pribadi dan sosial. Bimbingan pribadi dan sosial adalah layanan yang diberikan oleh guru BK kepada individu untuk mencari jalan keluar yang berkaitan dengan masalah-masalah pribadi serta sosial seperti hubungan terhadap lingkungan masyarakat. Permasalahan perilaku agresif merupakan hal yang perlu diperhatikan

karena dapat mengganggu tugas perkembangan siswa saat memasuki usia remaja, dimana pada usia tersebut siswa tengah membentuk identitas dirinya.

Dari uraian yang peneliti sampaikan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “Hubungan antara Kemampuan Pengelolaan Emosi dan Kontrol Diri dengan Perilaku Agresif pada Siswa Kelas VII SMP Negeri Se-kecamatan Semarang Barat.”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Dari latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kemampuan pengelolaan emosi pada siswa Kelas VII SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Barat?
2. Bagaimana gambaran kontrol diri pada siswa kelas VII SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Barat?
3. Bagaimana gambaran perilaku agresif pada siswa kelas VII SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Barat?
4. Adakah hubungan antara kemampuan pengelolaan emosi dan perilaku agresif pada siswa kelas VII SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Barat?
5. Adakah hubungan antara kontrol diri dan perilaku agresif pada siswa kelas VII SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Barat?
6. Adakah hubungan antara kemampuan pengelolaan emosi dan kontrol diri dengan perilaku agresif pada siswa kelas VII SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Barat?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan yang hendak dicapai antara lain:

1. Mengetahui gambaran kemampuan pengelolaan emosi pada siswa Kelas VII SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Barat.
2. Mengetahui gambaran kontrol diri pada siswa Kelas VII SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Barat.
3. Mengetahui gambaran perilaku agresif pada siswa Kelas VII SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Barat
4. Mengetahui hubungan antara kemampuan pengelolaan emosi dan perilaku agresif pada siswa kelas VII SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Barat.
5. Mengetahui hubungan antara kontrol diri dan perilaku agresif pada siswa kelas VII SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Barat.
6. Mengetahui hubungan antara kemampuan pengelolaan emosi dan kontrol diri dengan perilaku agresif pada siswa kelas VII SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Barat.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Pada penelitian ini diharapkan memberikan manfaat dalam ranah teoritis dan praktis kepada para pembaca. Manfaat teoritis berhubungan dengan manfaat bagi kemajuan perkembangan ilmu pengetahuan. Sedangkan manfaat praktis berhubungan dengan manfaat bagi pihak-pihak yang meliputi guru BK, siswa, dan peneliti lanjutan.



#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi bagi pengembangan kajian ilmu Bimbingan dan Konseling terutama yang berkaitan dengan perilaku agresif, kemampuan pengelolaan emosi dan kontrol diri, sehingga dapat dijadikan referensi untuk penelitian setelahnya.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Selain dilihat dari manfaat teoritis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

##### **1. Bagi Guru BK**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan bagi guru BK dalam membantu perkembangan siswa serta memberikan implikasi dalam pengembangan program bimbingan dan konseling yang berhubungan dengan perilaku agresif.

##### **2. Bagi Peneliti Lanjutan**

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi dalam penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan perilaku agresif, kemampuan pengelolaan emosi, dan kontrol diri.

### **1.5 Sistematika Penulisan Skripsi**

Sistematika skripsi merupakan gambaran mengenai garis besar keseluruhan isi, yang terdiri atas tiga bagian yaitu bagian awal, bagian pokok dan bagian akhir.

### **1.5.1 Bagian Awal**

Bagian awal adalah bagian yang dimulai dari sampul sampai dengan sebelum bab pendahuluan yang berturut-turut berisi tentang sampul, lembar judul, lembar pengesahan, lembar pernyataan, lembar motto & persembahan, lembar abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar singkatan dan tanda teknis, daftar tabel, daftar gambar dan daftar lampiran.

### **1.5.2 Bagian Pokok**

Bagian pokok adalah bagian yang dimulai dari bab pendahuluan sampai dengan bab penutup yang terdiri dari : (1) BAB 1 Pendahuluan, yang meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika skripsi, (2) BAB 2 Landasan Teori, yang meliputi penelitian terdahulu, perilaku agresif, kemampuan pengelolaan emosi, kontrol diri, kerangka berfikir dan hipotesis, (3) BAB 3 Metode Penelitian, yang meliputi jenis dan desain penelitian, variabel penelitian, populasi dan sampel, metode pengumpulan data, validitas dan reliabilitas instrumen, serta teknik analisis data, (4) BAB 4 Hasil Penelitian dan Pembahasan, yang meliputi hasil yang diperoleh dalam penelitian tersebut serta pembahasannya, dan (5) BAB 5 Penutup, berisi simpulan dari hasil penelitian serta saran-saran dari peneliti terhadap pihak-pihak terkait.

### **1.5.3 Bagian Akhir**

Bagian akhir adalah bagian sesudah bab penutup, yaitu daftar pustaka, lampiran, dan daftar indeks (bila ada).

## **BAB 2**

### **LANDASAN TEORI**

Pada bab ini diuraikan tinjauan kepustakaan yang mendukung penelitian meliputi: (1) penelitian terdahulu; (2) perilaku agresif; (3) kemampuan pengelolaan emosi; (4) kontrol diri; (5) kerangka berfikir; dan (6) hipotesis.

#### **2.1 Penelitian Terdahulu**

Penelitian terdahulu yaitu penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti-peneliti lain sebelumnya. Penelitian terdahulu digunakan bahan masukan dan untuk membandingkan antara penelitian satu dengan yang lain. Penelitian terdahulu yang digunakan oleh peneliti diantaranya adalah:

Penelitian pertama, penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni dan Mariyanti (2014:1), hasil penelitiannya adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku agresif, yang artinya semakin kuat kontrol diri maka semakin rendah perilaku agresif. Sebaliknya semakin lemah kontrol diri mahasiswi maka semakin tinggi perilaku agresif mahasiswi. Penelitian ini memberikan sumbangsih bagi peneliti karena kontrol diri merupakan salah satu variabel yang diteliti dan tingkat kontrol diri juga mempengaruhi perilaku agresif.

Penelitian kedua, penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2015:6) hasil penelitiannya diperoleh  $r$  hitung = 0,727 pada taraf 5% diperoleh  $r$  tabel = 0,304 ( $0,727 > 0,304$ ). Sehingga menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara kemampuan pengelolaan emosi dengan perilaku agresif. Hal ini menunjukkan

semakin tinggi kemampuan pengelolaan emosi maka semakin rendah perilaku agresif siswa.

Penelitian ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Auliya & Nurwidawati (2014:3) yang menyimpulkan bahwa signifikansi korelasi variabel kontrol diri dengan perilaku agresif adalah 0,000 dengan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar -0,468 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang cukup kuat antara kontrol diri dengan perilaku agresif. Hasil tersebut berarti semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku agresif, begitu juga sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi perilaku agresif. Penelitian ini memberikan sumbangsih bagi peneliti karena salah satu faktor adanya perilaku agresif adalah kontrol diri, walaupun masih terdapat faktor lain yang menyebabkan perilaku agresif. Dengan kontrol diri tinggi menjadikan individu berperilaku sesuai dengan aturan.

Penelitian keempat, penelitian yang dilakukan oleh Febrianty (2016:1) yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku agresif, yang berarti bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku agresif. Penelitian ini memberikan sumbangsih bagi peneliti, karena sesuai dengan teori apabila semakin tinggi tingkat kontrol diri maka semakin rendah perilaku agresif.

Penelitian kelima, penelitian yang dilakukan oleh Triatnasari (2014:1) hasil penelitian tersebut diperoleh nilai koefisien korelasi  $r_{xy} = 0,366$  dengan signifikansi 0,01 ( $\text{sig} < 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa penelitian tersebut menunjukkan arah hubungan yang signifikan, yaitu semakin tinggi kemampuan

pengelolaan emosi peserta didik maka semakin baik mengontrol perilaku agresif peserta didik begitu sebaliknya. Penelitian ini memberikan sumbangsih bagi peneliti, dimana subjek penelitian adalah siswa SMP yang juga akan diteliti oleh peneliti. Selanjutnya penelitian ini menggunakan dua variabel yang akan diteliti oleh peneliti yaitu kemampuan pengelolaan emosi dan perilaku agresif.

Berdasarkan kelima penelitian terdahulu di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku agresif berkaitan dengan dua faktor yaitu kemampuan pengelolaan emosi dan kontrol diri seperti yang akan diteliti pada penelitian ini. Untuk penelitian ini menggunakan tiga variabel yaitu perilaku agresif, kemampuan pengelolaan emosi, dan kontrol diri. Selanjutnya pada penelitian ini yang dijadikan sampel penelitian hanya kelas VII SMP.

## **2.2 Perilaku Agresif**

Dalam pembahasan mengenai perilaku agresif dijabarkan beberapa hal yaitu definisi perilaku agresif, bentuk perilaku agresif, ciri dan unsur perilaku agresif, faktor yang mempengaruhi perilaku agresif serta dinamika perilaku agresif.

### **2.2.1 Pengertian Perilaku Agresif**

Perilaku agresif merupakan salah satu bentuk perilaku yang mengarah pada hal negatif, dimana agresif hanya akan mendorong individu berperilaku merusak. Tidak hanya merusak tetapi agresif merupakan perilaku yang dimaksudkan untuk melukai orang lain baik secara fisik maupun verbal. Banyak bentuk perilaku agresif yang sering dilakukan, misalnya menendang, memukul,

mencubit, menyikut, membentak, dan mengejek. Perilaku agresif ini dilakukan semata-mata hanya untuk mencari kepuasan dan membuat orang yang melakukannya dianggap sebagai pemenang dalam suatu konflik. Hanya ada satu pihak yang diuntungkan sedangkan pihak yang lain hanya akan menjadi korban. Pada dasarnya tidak ada kata jera bagi pelaku, sehingga pelaku tidak segan akan melakukan perilaku agresif tersebut berulang kali.

Sears dalam Silwan (2012:28) menyatakan agresif sebagai perilaku melukai atau maksud seseorang untuk melukai. Hal tersebut didukung oleh Berkowitz dalam Triatnasari (2014:1) yang menyatakan agresif sebagai segala bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti seseorang, baik secara fisik maupun verbal. Selanjutnya Baron dan Byrne dalam Wibowo & Nashori, (2017:49) mendefinisikan perilaku agresif adalah perilaku yang diniatkan untuk melukai dan mencelakakan individu lain yang tidak menginginkan adanya tindakan tersebut. Hal senada juga dinyatakan oleh Murry dalam Susantyo (2011:190) mendefinisikan perilaku agresif sebagai suatu cara untuk melawan dengan sangat kuat, melalui; berkelahi, melukai, menyerang, membunuh, atau menghukum orang lain. Atau secara singkatnya agresif adalah tindakan yang dimaksudkan untuk melukai orang lain atau merusak milik orang lain. Selanjutnya Krahe (2005) mendefinisikan agresif disajikan berdasarkan fokusnya terhadap tiga aspek, yaitu akibat merugikan/menyakitkan, niat, dan harapan untuk merugikan, dan keinginan orang menjadi sasaran agresif untuk menghindari stimuli yang merugikan itu.

Berdasarkan uraian yang disebutkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku agresif adalah perilaku yang dimaksudkan untuk melukai dan mencelakakan orang lain baik secara fisik maupun verbal dimana orang lain tidak menginginkan adanya tindakan tersebut.

### **2.2.2 Ciri-ciri Perilaku Agresif**

Perilaku agresif dilakukan untuk mendapatkan kepuasan secara pribadi yang dilampiaskan dengan cara melanggar hak-hak orang lain, sehingga perilaku agresif memiliki ciri yang dapat dilihat. Anantasari (2006:80) menyebutkan enam ciri perilaku agresif, diantaranya: (1) perilaku menyerang, (2) perilaku merusak atau menyakiti diri sendiri, orang lain atau objek-objek penggantinya, (3) perilaku yang tidak diinginkan orang yang menjadi sasarannya, (4) perilaku yang melanggar norma sosial, (5) sikap bermusuhan terhadap orang lain, dan (6) perilaku agresif yang dipelajari.

Selanjutnya Gunarsa (1983) menyatakan beberapa ciri-ciri perilaku agresif, diantaranya: (1) cenderung menguasai keadaan, (2) selalu mau menang sendiri, dan (3) melakukan segala hal untuk memperoleh kekuasaan. Misalnya: memukul menendang, menggigit, meludah, melempar benda-benda mati, berteriak. Selain itu Bower dan Bower dalam Nurmiati (2008) menyatakan ciri-ciri perilaku agresif sebagai berikut:

1. Mengekspresikan perasaannya tanpa mengindahkan atau menyinggung perasaan orang lain.
2. Banyak berbicara dan dengan cara yang cepat, serta banyak membicarakan hal-hal yang berkaitan dengan dirinya.
3. Mata tidak ekspresif, merendahkan, dingin, melotot, dan memalingkan muka ketika berbicara dengan orang lain.
4. Bersikap “sok tahu” yaitu mencoba untuk memberikan opini atau pendapat atas semua hal.

5. Menyerang orang lain yang tidak sependapat dengan dirinya.
6. Menyerang, mengintimidasi, mengkritik, tanpa meminta penjelasan lebih lanjut.
7. Menyatakan ketidaksetujuan dengan nada menyerang dan mengintimidasi, hingga menyinggung perasaan orang lain.
8. Mempertahankan haknya tanpa memedulikan hak orang lain.
9. Menyampaikan keluhan dengan sikap meledak-ledak.
10. Mengkonfrontasi kembali dalam merespon sesuatu.

Berdasarkan beberapa pendapat tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri perilaku agresif antara lain: (1) perilaku menyerang, (2) perilaku merusak/menyakiti diri sendiri, orang lain, atau objek-objek penggantinya, (3) perilaku yang tidak diinginkan orang lain, (4) perilaku yang melanggar norma sosial, (5) sikap bermusuhan terhadap orang lain, (6) mata tidak ekspresif dan memalingkan wajah ketika berbicara dengan orang lain, yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Perilaku menyerang

Perilaku menyerang lebih menekankan pada suatu perilaku untuk menyakiti hati, atau merusak orang lain, dan secara sosial tidak dapat diterima (Anantasari, 2006). Perilaku agresif pada dasarnya ditujukan untuk menyerang serta menyakiti orang lain, dengan cara fisik maupun verbal.

2. Perilaku merusak diri sendiri, orang lain atau objek-objek penggantinya

Perilaku agresif tidak hanya ditujukan untuk diri sendiri tetapi juga pada orang lain dan objek disekitarnya baik berupa benda mati ataupun hidup.

3. Perilaku yang tidak diinginkan orang lain

Perilaku agresif pada umumnya mempunyai sebuah ciri yaitu tidak diinginkan oleh orang yang menjadi sasarannya. Hal tersebut dikarenakan



orang yang menjadi sasaran akan merasakan kesakitan dan cedera akibat perilaku agresif yang dilakukan.

4. Perilaku yang melanggar norma sosial

Perilaku agresif pada umumnya berkaitan dengan pelanggaran terhadap norma sosial. Masyarakat akan menganggap perilaku menjadi agresif apabila perilaku yang dilakukan melewati nilai-nilai sosial dalam kehidupan, misalnya melakukan pembunuhan.

5. Sikap bermusuhan terhadap orang lain

Perilaku agresif selalu mengacu pada sikap permusuhan sebagai tindakan yang ditujukan untuk melukai orang lain, sehingga pelaku akan cenderung melihat orang lain sebagai musuhnya.

6. Mata tidak ekspresif dan memalingkan wajah ketika berbicara dengan orang lain.

Orang yang berperilaku agresif cenderung memiliki tatapan mata yang kosong dan tidak memperdulikan lawan bicaranya ketika berbicara.

### **2.2.3 Bentuk Perilaku Agresif**

Perilaku agresif merupakan perilaku yang ditujukan untuk mencederai orang lain sehingga menimbulkan efek bagi orang yang dimaksud, dapat berupa kekerasan, lemparan, dan kata-kata kasar. Perilaku agresif yang ditampilkan dari setiap individu berbeda-beda, tergantung pada kapasitas kemampuan yang dimiliki. Ada yang menunjukkan secara fisik misalnya dengan memukul, atau ditunjukkan secara verbal misalnya mengejek. Deaux dalam Silwan (2012:15) menyebutkan terdapat dua bentuk perilaku agresif, yaitu:

1. Agresif secara fisik

Agresif ini meliputi tingkah laku seperti memukul teman, menarik baju teman dengan kasar, menampar teman, menyikut teman, meninju teman, melempar teman dengan benda, dan berkelahi.

2. Agresif secara verbal

Agresif ini meliputi tingkah laku seperti mengejek teman, menghina teman, mengeluarkan kata-kata kotor, bertengkar mulut, menakut-nakuti teman, memanggil teman dengan nada kasar, mengancam dengan kata-kata, mengkritik, menyalahkan, dan menertawakan.

Dari pendapat Deaux dapat disimpulkan bahwa jenis perilaku agresif terdapat dua macam yaitu agresif secara fisik dan agresif secara verbal. Selanjutnya Berkowitz dalam Permatasari (2016:18) membagi perilaku agresif menjadi dua jenis, diantaranya:

1. Agresif Instrumental

Agresif instrumental merupakan perilaku agresif yang memiliki tujuan lain selain menyakiti korban. Bagi pelaku, jauh lebih penting dalam meraih tujuan tersebut daripada rasa sakit yang dialami oleh korban. Contoh dari perilaku agresif instrumental adalah seseorang tentara yang membunuh musuhnya. Hal ini belum tentu dilakukan oleh tentara tersebut untuk membuat musuhnya kesakitan, namun bisa karena rasa patriotisme kepada negaranya.

2. Agresif Emosional

Jenis agresif ini juga disebut agresif jahat. Hal ini disebabkan karena tujuan utama pelaku melakukan perilaku ini adalah berbuat jahat. Agresif emosional

biasanya terjadi karena seseorang tersinggung dan berusaha menyakiti orang lain.

Selanjutnya Dollar & Sear dalam Permatasari (2016:19) menyatakan perilaku agresif dibagi menjadi empat, diantaranya:

1. Agresif Fisik

Perilaku agresif fisik melibatkan tindakan yang secara terang-terangan bermaksud untuk mencelakakan atau menyakiti orang lain dengan segala cara.

2. Agresif Verbal

Perilaku agresif verbal merupakan usaha untuk mencelakakan atau menyakiti orang lain melalui kata-kata. Terkadang hal ini berdampak pada stres psikologis, kecemasan, dan jatuhnya harga diri korban.

3. Agresif Langsung

Perilaku agresif langsung merupakan perilaku yang mencelakakan atau menyakiti orang lain yang disampaikan secara langsung kepada korban.

4. Agresif Tidak Langsung

Perilaku agresif tidak langsung adalah usaha untuk mencelakakan atau menyakiti orang lain melalui aksi perantara atau dengan menyerang orang atau subjek yang berharga bagi korban.

Selanjutnya Sulafnur (2012) menyebutkan beberapa bentuk perilaku agresif, antara lain:

1. Perilaku agresif fisik dan verbal

Perbedaan perilaku agresif fisik dan verbal adalah antara menyakiti secara fisik dan menyerang dengan kata-kata.

## 2. Perilaku agresif aktif dan pasif

Perbedaan perilaku agresif aktif dan pasif adalah antara tindakan yang terlihat dengan kegagalan dalam bertindak.

## 3. Perilaku agresif langsung dan tidak langsung.

Perilaku agresif langsung berarti melakukan kontak langsung dengan korban yang diserang. Sedangkan perilaku agresif tidak langsung dilakukan tanpa adanya kontak langsung dengan korban yang diserang.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa bentuk perilaku agresif umumnya dibagi menjadi dua, yaitu perilaku agresif fisik dan agresif verbal. Perilaku agresif fisik merupakan tindakan yang dilakukan untuk menyakiti orang lain dengan segala cara seperti memukul, menendang, mencubit, dan mendorong. Perilaku agresif fisik juga dapat dilakukan menggunakan alat/benda yang diarahkan pada korban. Selanjutnya perilaku agresif verbal merupakan usaha yang dilakukan untuk menyakiti orang lain menggunakan lisan/ucapan, seperti mengejek, berteriak, dan menertawakan.

### **2.2.4 Faktor yang Menyebabkan Perilaku Agresif**

Adanya perilaku agresif tentunya tidak muncul dengan begitu saja, terdapat faktor yang menjadi penyebab. Banyak faktor yang bisa menyebabkan perilaku agresif, baik dari internal maupun eksternal. Bergantung faktor mana yang lebih dominan untuk mendorong individu berperilaku agresif. Misalnya pengaruh teman sebaya, pengendalian diri, provokasi, dan sebagainya.

Mahmudah dalam Tarigan (2016:4) menyatakan bahwa faktor yang menyebabkan kecenderungan perilaku agresif antara lain:

1. Provokasi untuk membalas orang lain
2. Kondisi aversif, yaitu kondisi yang tidak menyenangkan.
3. Isyarat agresifitas, yaitu melihat stimulus yang diasosiasikan sebagai sumber agresivitas.
4. Kehadiran orang lain yaitu ketika didatangkan kelompok lain yang menjadi rivalnya.
5. Deindividualisasi, yaitu orang yang berada dalam kerumunan merasa bebas untuk memuaskan nalurinya karena perasaan tak terkalahkan dan anonimitas.
6. Obat-obatan terlarang dapat memicu seseorang untuk melakukan agresivitas.

Baron dan Byrne dalam Wibowo & Nashori (2017:50) mengemukakan bahwa terdapat dua faktor yang menyebabkan perilaku agresif yaitu : (1) faktor eksternal meliputi provokasi, agresif yang dialihkan, kekerasan media, dan ketergantungan yang meningkat, dan (2) faktor internal meliputi pola pikir individu yang kompetitif, atribusi diri, kontrol diri/pengendalian diri, dan frustrasi. Selanjutnya itu Krahe dalam Fitrianisa (2015:30) membagi tiga kelompok faktor yang mempengaruhi perilaku agresif. Tiga faktor tersebut adalah: (1) faktor personal, (2) faktor situasional, dan (3) faktor lingkungan.

Marcus dalam Fitrianisa (2015:32) menyebutkan bahwa perilaku agresif disebabkan oleh faktor internal, diantaranya: (1) mencari jati diri, (2) pengaruh negatif, (3) kemarahan, (4) empati, dan (5) depresi. Selain faktor internal, Marcus juga menyebutkan faktor eksternal yang menyebabkan perilaku agresif, diantaranya: (1) provokasi, (2) menjadi model perilaku, (3) frustrasi, serta (4) penggunaan alkohol dan narkoba.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang menyebabkan perilaku agresif terdiri atas faktor eksternal dan faktor internal yang dapat dijabarkan sebagai berikut:

#### **2.2.4.1 Faktor Eksternal**

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu. Dalam hal ini, faktor eksternal yang menyebabkan perilaku agresif diantaranya:

1. Provokasi

Provokasi merupakan upaya seseorang yang berupa ucapan sehingga menyebabkan reaksi seperti marah/menyebabkan seseorang melakukan tindakan lain. Perilaku agresif dapat muncul karena adanya provokasi dari pihak lain yang berupa kata-kata kebencian sehingga akan menimbulkan rasa amarah dan keinginan untuk melampiaskan pada orang yang dituju.

2. Agresif yang dialihkan

Perilaku agresif yang dialihkan pada objek lain dan tidak ditujukan pada sasaran yang seharusnya. Hal tersebut dikarenakan pelaku tidak dapat melampiaskan rasa amarahnya sehingga diarahkan pada objek disekitarnya.

3. Kekerasan media

Kekerasan media merupakan bentuk publikasi cetak, fisik, dan verbal dimana tayangan tersebut menampilkan aksi, ucapan, dan tulisan yang mengarah pada kekerasan. Perilaku agresif terjadi karena seseorang dapat meniru perbuatan yang berasal dari media yang dilihatnya.

4. Obat-obatan terlarang

Perilaku agresif juga dapat dipengaruhi oleh obat-obatan terlarang. Hal tersebut dikarenakan apabila seseorang telah mengkonsumsi obat-obatan terlarang, maka tidak dapat mengontrol perilakunya. Seseorang tersebut akan

berperilaku diluar kesadaran karena terpengaruh oleh obat terlarang, sehingga cenderung dapat berperilaku kasar serta membahayakan orang lain.

5. Isyarat agresifitas

Berupa stimulus yang menjadi sumber agresivitas. Banyak stimulus yang dapat menimbulkan perilaku agresif, baik itu secara langsung maupun tidak langsung.

6. Deindividualisasi

Seseorang merasa mempunyai kebebasan untuk menyalurkan yang dirasakan dalam suatu kelompok. Hal ini dilakukan untuk memuaskan nalurinya yang tertahan, dan dilampiaskan dalam bentuk perilaku sesuai keinginan orang tersebut.

7. Situasional

Menurut Baron & Byrne dalam Fitriana (2015:31) adanya rasa frustrasi mendorong sebuah motif kuat untuk memproduksi tingkah laku yang sifatnya melukai. Dorongan ini diarahkan untuk menyerang target yang bermacam-macam terutama sumber frustrasi tersebut. Adanya frustrasi tersebut menyebabkan perubahan situasional dalam diri individu.

#### **2.2.4.2 Faktor Internal**

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu. Dalam hal ini, faktor internal yang menyebabkan perilaku agresif diantaranya:

1. Pola pikir individu yang lebih kompetitif

Setiap individu memiliki pola pikir yang berbeda, salah satunya adalah pola pikir yang kompetitif. Individu yang memiliki pola pikir lebih kompetitif

cenderung mencapai tujuannya dengan cara meningkatkan persaingan dengan orang lain.

## 2. Atribusi diri

Atribusi diri merupakan suatu upaya untuk memahami perilaku diri sendiri atau orang lain dengan cara menarik kesimpulan tentang apa yang mendasari perilaku tersebut. Individu perlu mengetahui bagaimana cara memahami perilakunya sendiri dan orang lain agar dapat mempertimbangkan dampak dari perilaku tersebut.

## 3. Kontrol diri/pengendalian diri

Pengendalian diri merupakan upaya individu untuk mengatur diri dalam aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilakunya. Individu yang tidak memiliki pengendalian diri yang baik, maka sulit untuk mengatur dirinya terutama dalam berperilaku.

## 4. Frustrasi

Frustrasi merupakan ungkapan perasaan marah dan kecewa yang tidak dapat tersalurkan dengan baik sehingga mengganggu perkembangan individu. Seseorang yang mengalami frustrasi apabila maksud-maksud dan keinginan-keinginan yang diperjuangkan dengan intensif mengalami hambatan atau kegagalan. Sebagai akibat dari frustrasi tersebut, timbul perasaan-perasaan jengkel atau perasaan-perasaan agresif (Gerungan, 2010:190).

## 5. Mencari jati diri

Menurut Zuckerman dalam Marcus (2007: 58) pencarian jati diri diindikasikan dengan beberapa hal, yakni: kebosanan, tidak menahan diri,



pengalaman mencari jati diri atau mencari gaya hidup yang tidak sesuai adat kebiasaan melalui aktivitas yang tidak terencana dan/atau berhalusinasi menggunakan narkoba, berpertualang mencari atau mencari-cari sensasi melalui aktivitas olahraga yang menarik dan atau berbahaya.

#### 6. Pengaruh negatif

Menurut Cooper dalam Fitriana (2015:3) pengaruh negatif dikenal sebagai neorisisme, termasuk di dalamnya dampak negatif berupa gangguan emosi, kurangnya kepercayaan diri, kepekaan terhadap kritik, ketegangan, kekhawatiran, dan ketakutan.

#### 7. Kemarahan

Terdapat beberapa ekspresi kemarahan, yakni marah yang diwujudkan ke dalam bentuk perilaku dan marah yang terkontrol. Secara teoritis, kemarahan yang diwujudkan dalam perilaku berhubungan positif dengan perilaku agresif sedangkan marah yang terkontrol mempunyai hubungan negatif pada perilaku agresif.

#### 8. Empati

Empati merupakan kemampuan untuk memahami sesuatu dari perspektif orang lain, merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain, dan tanggap akan kebutuhan orang lain. Apabila individu memiliki tingkat empati lebih tinggi menunjukkan pengembangan keterampilan sosialnya. Sebaliknya individu yang mempunyai tingkat empati rendah akan melakukan perilaku agresif karena tidak peka terhadap kebutuhan orang lain.

## 9. Depresi

Depresi merupakan salah satu bentuk dampak negatif pada model utama fungsi kepribadian normal dan dapat diartikan sebagai ketidaksesuaian klinik yang unik. Individu yang mengalami depresi tidak mampu mengarahkan perilakunya kearah yang positif karena mengalami gangguan fungsi kepribadian. Sehingga individu hanya akan mengarahkan perilaku ke bentuk negatif, seperti perilaku agresif.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan perilaku agresif yaitu: faktor eksternal meliputi provokasi, agresif yang dialihkan, kekerasan media, obat-obatan terlarang, isyarat agresifitas, deindividualisasi, dan situasional. Sedangkan faktor internal meliputi pola pikir individu yang lebih kompetitif, atribusi diri, kontrol diri/pengendalian diri, frustrasi, mencari jati diri, pengaruh negatif, empati, dan depresi.

### **2.2.5 Dinamika Perilaku Agresif**

Perilaku merupakan hasil bentuk pengalaman individu dengan lingkungan di sekitarnya yang diwujudkan dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan. Menurut Skinner dalam Walgito (2010: 14) perilaku merupakan hasil hubungan antara perangsang (stimulus) dan tanggapan serta respon. Sebagaimana diketahui bahwa perilaku atau aktivitas individu tidak muncul dengan sendirinya, tetapi sebagai akibat adanya stimulus atau rangsang yang mengenai individu tersebut. Perilaku merupakan jawaban atau respon dari stimulus yang mengenai individu, respon dapat berupa pasif maupun aktif. Stimulus dapat berasal dari dalam maupun luar individu, tetapi tidak dapat dipungkiri bahwa stimulus yang dominan adalah

lingkungan. Hal ini disebabkan karena individu selalu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dimana akan menimbulkan hubungan antara lingkungan dengan individu tersebut. Adanya interaksi dengan lingkungan, akan menyebabkan terbentuknya perilaku individu yang dapat mengarahkan pada perilaku positif maupun perilaku negatif. Perilaku positif akan mengarahkan pada keberhasilan individu baik secara pribadi maupun sosial, sedangkan untuk perilaku negatif akan mengarahkan individu pada hal-hal merusak dan ditolak oleh lingkungan sekitar. Salah satu bentuk perilaku negatif yaitu perilaku agresif.

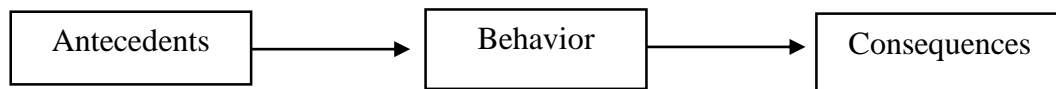
Perilaku agresif merupakan perilaku yang ditunjukkan untuk melukai, merusak dan menyerang individu baik secara verbal maupun fisik. Untuk mengetahui perilaku agresif diperlukan analisis secara mendalam mengenai perubahan perilaku agresif yang dapat dilihat melalui *Antecedent*, *Behavior*, dan *Consequences*.

*Antecedent* (anteseden) merupakan peristiwa lingkungan yang membentuk tahap atau pemicu perilaku agresif. *Antecedent* perilaku agresif dapat berupa faktor internal misalnya pola pikir, kontrol diri/pengendalian diri, mencari jati diri, dan empati. Selanjutnya faktor eksternal dapat berupa kekerasan media, provokasi, dan obat-obatan terlarang.

*Behavior* (perilaku) merupakan tindakan atau perbuatan individu yang dapat diamati. Bentuk dari perilaku agresif yang dapat diamati misalnya memukul, menjambak, menendang, membentak, berkata kasar, dan mencaci maki.

*Consequences* (konsekuensi) merupakan peristiwa lingkungan yang mengikuti sebuah perilaku. Konsekuensi dapat melemahkan, menguatkan atau

menghentikan suatu perilaku. Seperti yang diketahui, perilaku agresif merupakan perilaku negatif sehingga konsekuensinya dapat berupa dikucilkan, di jauhi dan ditolak oleh lingkungan sekitar. Berdasarkan keterangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut



**Gambar 2.1**  
**Dinamika Perilaku Agresif**

## **2.3 Kemampuan Pengelolaan Emosi**

Dalam pembahasan mengenai kemampuan pengelolaan emosi dijabarkan beberapa hal yaitu pengertian kemampuan pengelolaan emosi, ciri-ciri kemampuan pengelolaan emosi, pentingnya kemampuan pengelolaan emosi, dan dinamika kemampuan pengelolaan emosi.

### **2.3.1 Pengertian Kemampuan Pengelolaan Emosi**

Emosi merupakan salah satu aspek yang tidak bisa dipisahkan dari individu. Emosi dibutuhkan untuk membantu individu agar lebih mudah beradaptasi dengan lingkungannya. Dengan emosi yang dimiliki, individu diharapkan mampu mengekspresikan serta menyalurkan perasaannya dengan tepat. Pentingnya peranan emosi membuat individu harus pandai dalam mengatur serta mengelolanya dengan baik, agar individu tersebut dapat diterima oleh lingkungannya. Kemampuan individu dalam mengelola emosi tentu berbeda, tidak semua individu mampu mengekspresikan emosinya secara tepat, bahkan sering mengarah pada perilaku negatif.

Peter Solovey dalam Bahiroh & Sumarwoto (2016:3) menyatakan bahwa pengelolaan emosi merupakan kesadaran diri dalam membantu dan

mengungkapkan perasaan. Selanjutnya menurut Putri (2015:1) mengelola emosi berarti menangani perasaan agar terungkap dengan tepat. Goleman dalam Bahiroh & Sumarwoto (2016:3) menyatakan pengelolaan emosi didefinisikan kemampuan untuk mengatur perasaan, menenangkan diri, melepaskan diri dari kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan, dengan tujuan untuk keseimbangan emosi.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pengertian kemampuan pengelolaan emosi yaitu kemampuan untuk mengatur perasaan, menenangkan diri, melepaskan diri dari kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan, dengan tujuan untuk keseimbangan emosi.

### **2.3.2 Ciri-ciri Kemampuan Pengelolaan Emosi**

Individu dengan kemampuan pengelolaan emosi yang baik, memiliki karakteristik seperti yang dijelaskan oleh Sihombing (2016:2) yaitu akan lebih cakap menangani ketegangan emosi. Selanjutnya Reivich & Shatte dalam Sihombing (2016:20) menyatakan dua hal penting yang terkait dengan kemampuan emosi, yaitu ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*). Dari kedua pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa karakteristik kemampuan pengelolaan emosi, antara lain: (1) lebih cakap menangani ketegangan emosi, (2) memiliki ketenangan yang baik, dan (3) memiliki fokus yang baik. Ciri-ciri tersebut dapat dijabarkan seperti dibawah ini:

#### **1. Lebih cakap menangani ketegangan emosi**

Individu dengan kemampuan pengelolaan emosi yang baik akan lebih bisa mengelola ketegangan emosi yang dialami. Apabila ketegangan emosi tidak

dikelola dengan baik, maka akan mengarahkan individu untuk berperilaku menyimpang.

2. Memiliki ketenangan yang baik

Individu yang memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang baik, cenderung memiliki ketenangan dalam menghadapi berbagai situasi yang dialami. Individu tersebut tidak akan mudah terpengaruh oleh hal-hal yang menyebabkan keadaan emosinya meningkat.

3. Memiliki fokus yang baik

Individu yang memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang baik, lebih bisa fokus pada hal yang menjadi tujuannya. Individu tersebut tidak akan mudah terpengaruh oleh situasi yang mengganggu tujuan serta mempengaruhi emosinya.

### **2.3.3 Pentingnya Kemampuan Pengelolaan Emosi**

Emosi merupakan aspek penting yang tidak dapat dipisahkan dari individu. Emosi sebagai bentuk ungkapan dari kondisi yang dialami, seperti rasa marah, sedih, kecewa, dan kesal. Emosi dibutuhkan untuk membantu individu agar lebih mudah beradaptasi dengan lingkungannya. Dengan emosi yang dimiliki, individu diharapkan mampu mengekspresikan serta menyalurkan perasaannya dengan tepat. Karena emosi penting keberadaannya, maka perlu adanya kemampuan pengelolaan emosi. Hal tersebut dikarenakan apabila individu tidak dapat mengelola emosi secara tepat, maka akan mempengaruhi perilakunya. Menurut Nadhiroh (2015:56) manfaat pengelolaan emosi antara lain:

1. Mereduksi ketegangan akibat emosi yang memuncak

Kemunculan dari emosi menyebabkan individu harus mampu untuk mengungkapkan secara tepat. Hal tersebut dimaksudkan agar individu mampu untuk mengintegrasikan antara emosi dengan suasana disekitarnya. Ketika individu tidak mampu mengungkapkan emosinya, maka akan terjadi ketegangan yang akan mengganggu keseimbangan hormonal dalam tubuh sehingga akan memunculkan perilaku negatif. Dengan alasan tersebut, maka individu perlu memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang baik agar bisa mereduksi ketegangan akibat emosi yang memuncak.

2. Mengurangi penyakit psikis individu

Penyakit psikis erat kaitannya dengan gangguan mental. Apabila individu mengalami gangguan mental, maka cenderung mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, dan kendali emosi yang pada akhirnya mengarah pada perilaku buruk. Hal tersebut akan berdampak pada hubungan individu terhadap lingkungan sekitarnya.

3. Mengurangi kekecewaan apabila gagal mencapai tujuan

Setiap individu memiliki tujuan yang ingin dicapai. Tujuan tersebut menjadi acuan bagi individu untuk bertindak. Tidak semua tujuan yang ditargetkan dapat tercapai, seringkali individu mengalami kegagalan sehingga menimbulkan kekecewaan. Adanya kekecewaan yang dialami memunculkan reaksi emosional. Reaksi emosional tersebut mendorong individu untuk bertindak sesuai emosi yang dialami. Sehingga perlu adanya pengelolaan emosi yang baik untuk bisa mengurangi kekecewaan dalam diri individu.

#### 4. Menghindarkan perilaku negatif

Emosi merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi perilaku individu. Hal tersebut dikarenakan emosi merupakan ungkapan dari perasaan yang menggambarkan kondisi individu. Selain itu emosi dibutuhkan untuk membantu individu agar lebih mudah beradaptasi dengan lingkungannya. Karena pentingnya peranan emosi, maka individu harus mampu menyalurkan dan mengekspresikan emosi dengan tepat. Apabila individu berhasil menyalurkan dan mengekspresikan secara tepat, cenderung akan mengurangi perilaku negatif yang muncul.

#### **2.3.4 Dinamika Kemampuan Pengelolaan Emosi**

Menurut Walgito (2010:229) emosi merupakan keadaan yang ditimbulkan oleh situasi tertentu (khusus), dan emosi cenderung terjadi dalam kaitannya dengan perilaku yang mengarah (*approach*) atau menyingkir (*avoidance*) terhadap sesuatu. Emosi dibutuhkan untuk membantu individu agar lebih mudah beradaptasi dengan lingkungannya. Dengan emosi yang dimiliki, individu diharapkan mampu mengekspresikan serta menyalurkan perasaannya dengan tepat. Karena pentingnya peranan emosi, maka individu perlu memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang baik. Apabila individu dalam keadaan emosi, pribadi seseorang telah dipengaruhi sehingga individu kurang bisa menguasai diri. Hal ini akan mengarah pada perilaku yang ditampilkan yaitu tidak mengarah pada norma dan lingkungan sekitar, sehingga akan mengarahkan pada perilaku negatif.



Untuk menghindari perilaku negatif, maka individu perlu mengontrol keadaan dirinya agar emosi juga dapat terkendali. Menurut Ekman dan Friesen dalam Walgito (2010:229) ada beberapa tahapan dalam mengatur perubahan emosi yaitu *masking*, *modulation*, dan *simulation*.

*Masking* adalah keadaan seseorang yang dapat menyembunyikan atau dapat menutup emosi yang dialami. Modulasi (*modulation*) adalah keadaan seseorang tidak dapat meredam keadaan emosi tetapi hanya bisa mengurangi emosi, dan simulasi (*simulation*) adalah keadaan tidak mengalami emosi, seolah-olah hanya menampakkan keadaan jasmaninya. Dengan demikian, perubahan emosi tersebut membuat individu harus memiliki kemampuan pengelolaan emosi agar dapat menyalurkan emosinya dengan tepat.

## **2.4 Kontrol Diri**

Pembahasan kontrol diri dalam hal ini mencakup pengertian kontrol diri, ciri-ciri kontrol diri, pentingnya kontrol diri, dan dinamika kontrol diri.

### **2.4.1 Pengertian Kontrol Diri**

Kontrol diri mempunyai peranan penting bagi individu untuk menjalin komunikasi serta berinteraksi dengan lingkungan. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik, dapat menetapkan tujuannya dengan jelas dan terarah. Menurut Hurlock (1980:29) kemampuan mengontrol diri berkembang seiring dengan perkembangan usia. Teori menyebutkan semakin bertambahnya usia seseorang maka akan semakin baik kontrol dirinya, individu yang matang secara psikologis juga akan mampu mengontrol perilakunya karena telah mampu

mempertimbangkan mana hal yang baik dan yang tidak baik bagi dirinya. Selanjutnya Calhoun dan Acocella dalam Dewi (2014:15-16) menyatakan bahwa ada dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol perilakunya, pertama bahwa individu merupakan makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri sehingga membutuhkan orang lain, namun agar individu tidak melanggar hak-hak orang lain serta tidak membahayakan orang lain, maka individu tersebut harus mengontrol perilakunya. Kedua, masyarakat mendorong individu untuk secara konsisten menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya sehingga dalam memenuhi tuntutan tersebut dibutuhkan kontrol diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang.

Calhoun dan Acocella dalam Ghufroon dan Risnawati (2010:22) mendefinisikan kontrol diri (*self-control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Kontrol diri digunakan untuk mengatur, membimbing, dan mengarahkan kearah yang lebih positif. Seperti yang dijelaskan Goldfried dan Merbaum dalam Ghufroon dan Risnawati (2010:22) bahwa kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif. Selanjutnya Schulz dalam Permatasari (2016:4) mendefinisikan kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi, dorongan-dorongan dari dalam dirinya untuk mengatur proses-proses fisik, psikologis, perilaku dalam menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang positif agar dapat diterima dalam lingkungan sosial.

Synder dan Gangestad dalam Ghufron dan Risnawati (2010:22) menjelaskan bahwa konsep mengenai kontrol diri secara langsung sangat relevan untuk melihat hubungan antara pribadi dengan lingkungan masyarakat dalam mengatur kesan masyarakat yang sesuai dengan isyarat situasional dalam bersikap dan berpendirian yang efektif. Ariesta (2014:2) menyatakan kontrol diri adalah suatu upaya seseorang dalam mengendalikan dorongan-dorongan yang ada dalam diri untuk melakukan suatu tindakan. Hal senada juga dinyatakan oleh Chaplin dalam Rahmawati (2016:10) yang mendefinisikan kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangai impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Kontrol diri menyangkut seberapa kuat seseorang memegang nilai dan kepercayaan untuk dijadikan acuan ketika ia bertindak atau mengambil suatu keputusan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku kearah yang positif sehingga dapat diterima oleh lingkungan sosial.

#### **2.4.2 Ciri-ciri Kontrol Diri**

Kontrol diri sangat berperan penting untuk mengarahkan individu berperilaku dan beradaptasi di lingkungan masyarakat. Menurut Thompson dalam Nurbaniyah (2016:16) ciri-ciri kontrol diri antara lain: (1) kemampuan mengontrol perilaku, (2) kemampuan mengontrol kepuasan, dan (3) kemampuan mengantisipasi peristiwa. Selanjutnya Hurlock (1990:122) menyatakan karakteristik kontrol diri, yaitu: (1) dapat melakukan kontrol diri yang dapat

diterima secara sosial, (2) dapat mengontrol kepuasan, dan (3) dapat menilai situasi.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan ciri-ciri kontrol diri antara lain: (1) kemampuan mengontrol perilaku, (2) kemampuan mengontrol kepuasan, dan (3) kemampuan mengantisipasi peristiwa. Karakteristik tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Kemampuan mengontrol perilaku

Yaitu kemampuan untuk menghadapi berbagai pengaruh yang berdampak pada perilaku. Individu yang mampu mengontrol perilaku dapat mengatasi frustrasi dan emosi.

2. Kemampuan mengontrol kepuasan

Yaitu kemampuan untuk mengatur perilaku dalam mencapai sesuatu yang lebih berharga atau diterima masyarakat.

3. Kemampuan mengantisipasi peristiwa

Yaitu kemampuan untuk mengantisipasi dan menilai peristiwa dengan berbagai pertimbangan berdasarkan informasi yang dimiliki.

### **2.4.3 Pentingnya Kontrol Diri**

Adanya penolakan yang dialami individu salah satunya disebabkan karena masalah dalam berperilaku. Perilaku yang tidak sesuai dengan norma menyebabkan individu dijadikan sasaran untuk disingkirkan dari lingkungan. Hal tersebut juga berimbas pada individu itu sendiri, dimana tidak mampu untuk menjalin komunikasi serta menghambat pemenuhan kebutuhan sosialnya. Agar hal tersebut tidak terjadi, maka individu perlu memiliki kontrol diri yang baik.

Kontrol diri dapat dijadikan sebagai arahan dalam berperilaku di masyarakat dan membedakan perilaku yang positif dan perilaku negatif. Dengan demikian kontrol diri sangat penting keberadaannya. Kross dan Guevarra (2015:17) menjelaskan beberapa manfaat kontrol diri, diantaranya:

1. Meningkatkan karakter individu

Karakter yang dimiliki individu akan menunjukkan perilaku ketika individu berada serta berinteraksi di lingkungan sekitarnya. Dengan karakter yang dimiliki, maka orang lain akan memberikan penilaian dari perilaku yang ditampilkan. Untuk mendapatkan penilaian baik, maka individu perlu meningkatkan karakternya dengan cara mengontrol perilaku. Dengan demikian kontrol diri sangatlah berperan bagi individu dalam meningkatkan karakternya.

2. Meningkatkan fungsi otak dan kognisi

Kontrol diri juga bermanfaat untuk meningkatkan fungsi otak, karena apabila individu memiliki kontrol diri yang baik, maka akan berpikir terlebih dahulu secara matang. Individu akan lebih bisa membedakan mana tindakan yang perlu dilakukan dan tidak perlu dilakukan.

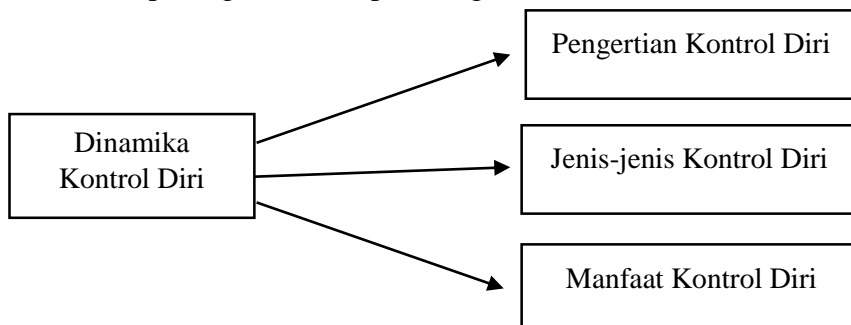
3. Mengurangi agresif

Agresif merupakan salah satu bentuk perilaku negatif yang dapat mengganggu perkembangan individu. Agresif disebabkan karena tidak dapat mengelola perilaku secara tepat akibat dari luapan emosi sehingga mengarah pada perilaku merugikan. Dengan demikian perlu adanya kontrol diri agar dapat mengurangi agresif.

#### 2.4.4 Dinamika Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku kearah yang positif sehingga dapat diterima oleh lingkungan sosial. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik, mampu untuk mengarahkan perilakunya dan menetapkan tujuan secara jelas. Menurut Ghufron dan Risnawati (2011: 21) jenis-jenis kontrol diri ada tiga diantaranya over control, under control, dan appropriate control. Selanjutnya kontrol diri akan berkembang seiring dengan penambahan usia individu, semakin dewasa usia maka kontrol diri akan menjadi baik.

Individu yang memiliki kontrol diri yang baik, menampilkan beberapa ciri-ciri antara lain: (1) mampu mengontrol perilaku, (2) mampu mengontrol kepuasan, dan (3) mampu mengantisipasi peristiwa. Kontrol diri berguna untuk membedakan mana perilaku positif dan perilaku negatif, sehingga individu akan mampu berinteraksi dan diterima di lingkungan sekitar. Apabila individu tidak mampu mengontrol dirinya, maka individu tidak mampu berperilaku sesuai peraturan serta akan ditolak oleh lingkungan sekitar. Berdasarkan keterangan tersebut dapat digambarkan pada bagan dibawah ini:



**Gambar 2.2**  
**Dinamika Kontrol Dri**

## **2.5 Kerangka Berpikir**

Kerangka berpikir berguna untuk menjelaskan secara teoritis hubungan antar variabel yang akan diteliti sehingga memudahkan peneliti untuk penyusunan paradigma penelitian. Sugiyono (2014:91) menyatakan bahwa kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel independen, yaitu kemampuan pengelolaan emosi dan kontrol diri serta satu variabel dependen yaitu perilaku agresif. Dari ketiga variabel tersebut dapat digambarkan hubungan antar variabel yaitu sebagai berikut:

### **2.5.1 Hubungan antara Kemampuan Pengelolaan Emosi dengan Perilaku Agresif**

Kemampuan pengelolaan emosi adalah suatu cara yang ditempuh oleh individu untuk mengendalikan, menyelenggarakan, mengurus, mengatur kehidupan perasaannya, menenangkan diri serta melepaskan diri dari kecemasan dengan tujuan untuk keseimbangan emosi. Emosi merupakan salah satu aspek yang harus dikelola dengan baik untuk dapat mengendalikan perilaku individu. Hal ini didukung oleh Kristiawan (2015:4) menyatakan bahwa taraf intelegensi seseorang bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan keberhasilan seseorang karena ada faktor lain yang menyebabkan perilaku agresif. Emosional dalam hal ini sangat dibutuhkan, emosional menentukan apakah seseorang dapat atau tidak mengendalikan perilakunya. Dengan demikian kemampuan pengelolaan emosi sangat dibutuhkan terhadap keberhasilan individu dalam menjalin

hubungan dengan orang lain serta menjadi faktor dalam mempengaruhi perilaku individu dalam kesehariannya. Semakin tinggi kemampuan pengelolaan emosi maka semakin baik perilaku yang ditampilkan. Sebaliknya semakin rendah kemampuan pengelolaan emosi maka semakin buruk perilaku yang ditampilkan.

Seperti yang dijelaskan oleh Kristiawan (2015:4) bahwa emosi menjadi faktor penting dalam menentukan perilaku individu dalam menjalin hubungan di lingkungannya. Untuk dapat diterima dan diakui keberadaannya, individu perlu menampilkan perilaku yang sesuai dengan aturan dan tidak mengarah pada perilaku yang negatif. Salah satu bentuk perilaku negatif yang muncul adalah perilaku agresif. Adanya perilaku agresif disebabkan oleh rendahnya kemampuan pengelolaan emosi. Hal ini didukung oleh pendapat Kristiawan (2015:3) bahwa perilaku agresif ini disebabkan karena rendahnya keterampilan sosial, rendahnya kemampuan dalam mengatur/mengelola emosi. Selain itu Triphaty dan Das (2015:29) menyatakan bahwa agresif secara langsung terkait dengan emosi dan itu menentukan perilaku, kepribadian, dan integritas seseorang. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Lestari (2015:6) yang menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara kemampuan pengelolaan emosi dengan perilaku agresif. Artinya semakin tinggi kemampuan pengelolaan emosi maka semakin rendah perilaku agresif siswa.

Sebagai contohnya siswa laki-laki yang sering meluapkan emosinya yang meledak-ledak dengan cara menendang dan memukul temannya tanpa alasan yang jelas. Perilaku tersebut terjadi akibat tidak adanya kemampuan pengelolaan emosi yang baik dari siswa, sehingga tersalurkan pada perilaku negatif.



Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kemampuan pengelolaan emosi ada hubungannya dengan perilaku agresif. Semakin tinggi kemampuan pengelolaan emosi maka semakin rendah perilaku agresif individu.

### **2.5.2 Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Agresif**

Kontrol diri adalah kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku kearah yang positif sehingga dapat diterima oleh lingkungan sosial. Kontrol diri ini berperan penting dalam kehidupan individu, karena kontrol diri sebagai arahan dalam berperilaku. Dengan kontrol diri, individu dapat membedakan mana perilaku yang positif dan perilaku yang negatif. Setiap individu memiliki tingkat kontrol diri yang berbeda-beda, ada yang kontrol dirinya tinggi dan ada yang kontrol dirinya rendah. Individu yang memiliki kontrol diri tinggi, akan mampu mengarahkan perilakunya dengan baik sedangkan individu dengan kontrol diri rendah tidak dapat menentukan perilakunya dengan baik dan hanya menunjukkan perilaku negatif. Salah satu perilaku negatif yang muncul akibat kontrol diri yang rendah adalah perilaku agresif, seperti yang dijelaskan oleh Auliya dan Nurwidawati (2014:2) salah satu faktor kepribadian yang menyebabkan munculnya perilaku agresif yaitu kontrol diri. Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan mengontrol diri untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa individu ke arah konsekuensi yang lebih positif. Dengan demikian kontrol diri seseorang mempengaruhi bentuk perilaku yang ditampilkan.

Kontrol diri ada hubungannya dengan perilaku agresif. Seperti yang dijelaskan oleh Dewall,dkk (2011:1) bahwa ketika dorongan agresif menjadi aktif,

kontrol diri dapat membantu seseorang mengesampingkan keinginan untuk berperilaku agresif, membantu seseorang merespons sesuai dengan standar pribadi atau masyarakat. Dengan kata lain individu perlu memiliki kontrol diri yang baik agar terhindar dari perilaku agresif. Ketika individu memiliki kontrol diri yang baik maka ia akan memiliki standar yang sesuai dengan lingkungan, mampu mengawasi perilakunya, dan memiliki kapasitas untuk berubah. Standar merupakan tujuan, norma, dan pedoman yang dimiliki seseorang. Standar yang baik adalah standar yang sesuai dengan lingkungan sosial (Permatasari, 2016:33). Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Febrianty (2016:1) yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku agresif, yang berarti bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku agresif.

Sebagai contohnya, seseorang yang terus menerus bergaul dengan geng motor yang sering mengganggu orang lain dan merusak lingkungan sekitar. Orang tersebut merasa sudah menjadi bagian dari geng motor, sehingga apapun perilaku yang dilakukan oleh geng motor harus diikuti. Walaupun perilaku yang ditiru adalah perilaku negatif, bagi orang tersebut sudah menjadi kewajiban. Hal tersebut terjadi karena kurangnya kontrol diri sehingga orang tersebut tidak bisa mengarahkan perilakunya secara tepat.

Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan antara kontrol diri dan perilaku agresif, semakin tinggi kontrol diri individu maka semakin rendah perilaku agresifnya.

### **2.5.3 Hubungan antara Kemampuan Pengelolaan Emosi dan Kontrol Diri dengan Perilaku Agresif**

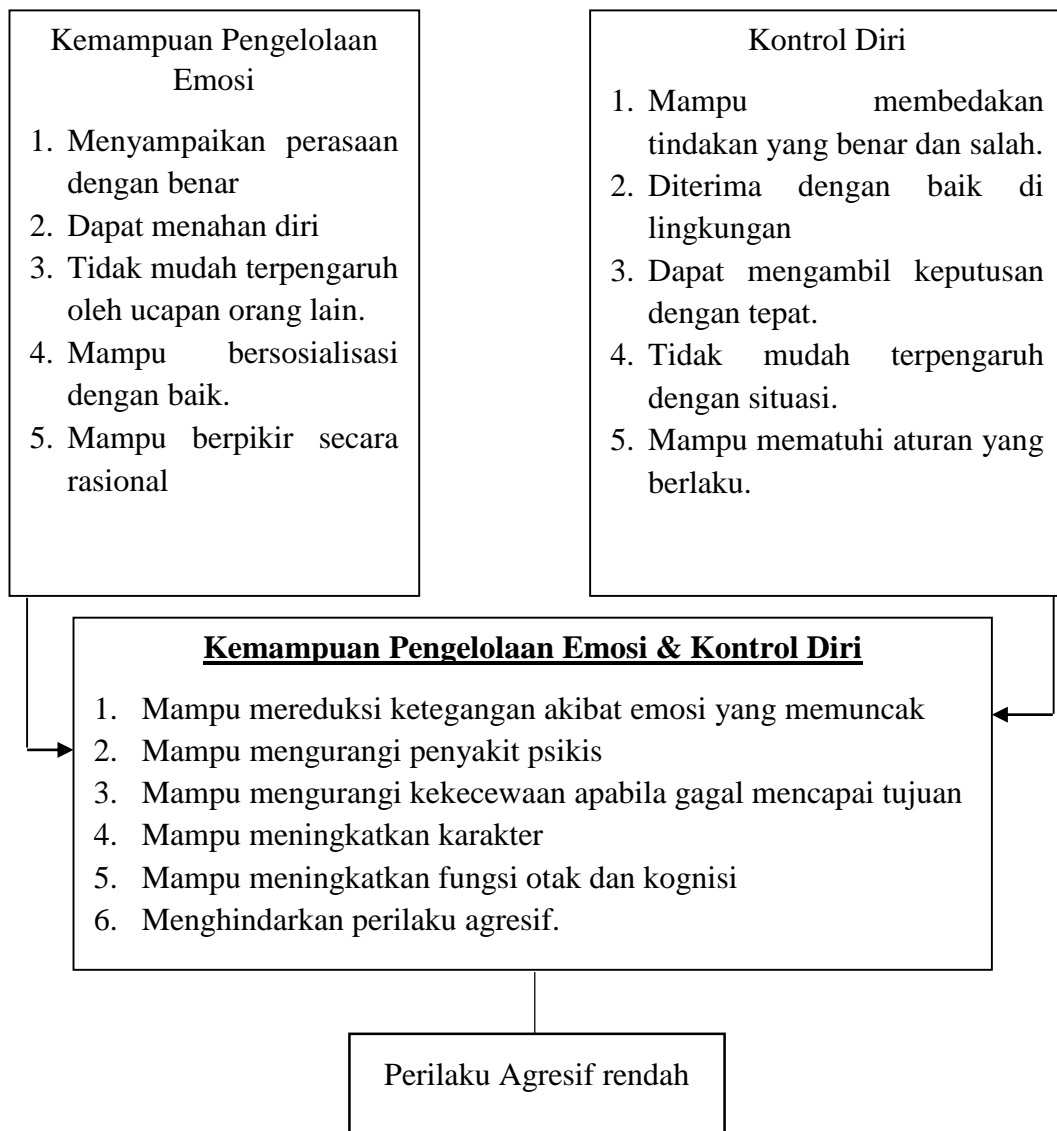
Perilaku agresif merupakan salah satu perilaku negatif. Perilaku agresif adalah perilaku yang dimaksudkan untuk melukai dan mencelakakan orang lain baik secara fisik maupun verbal dimana orang lain tidak menginginkan adanya tindakan tersebut. Perilaku agresif dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor eksternal maupun faktor internal. Menurut Kristiawan (2015:3) perilaku agresif ini disebabkan karena rendahnya keterampilan sosial, rendahnya kemampuan dalam mengatur/mengelola emosi. Selanjutnya Auliya dan Nurwidawati (2014:2) salah satu faktor kepribadian yang menyebabkan munculnya perilaku agresif yaitu kontrol diri. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor internal yang mempengaruhi perilaku agresif antara lain kemampuan pengelolaan emosi dan kontrol diri. Apabila individu memiliki kemampuan pengelolaan emosi dan kontrol diri yang rendah maka semakin tinggi tingkat perilaku agresifnya.

Kemampuan pengelolaan emosi merupakan suatu cara yang ditempuh oleh individu untuk mengendalikan, menyelenggarakan, mengurus, dan mengatur kehidupan perasaannya, menenangkan diri serta melepaskan diri dari kecemasan dengan tujuan untuk keseimbangan emosi. Emosi merupakan salah satu aspek yang harus dikelola dengan baik untuk dapat mengendalikan perilaku individu. Apabila individu memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang baik maka ia akan dapat mengendalikan perilakunya, sebaliknya jika individu memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang rendah maka ia tidak dapat mengendalikan perilakunya dan cenderung berperilaku negatif salah satunya adalah perilaku agresif. Hal ini didukung oleh pendapat Triphaty dan Das (2015:29) yang

menyatakan bahwa agresif secara langsung terkait dengan emosi dan itu menentukan perilaku, kepribadian, dan integritas seseorang.

Kontrol diri merupakan kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku kearah yang positif sehingga dapat diterima oleh lingkungan sosial. Kontrol diri ini berperan penting dalam kehidupan individu, karena kontrol diri sebagai arahan dalam berperilaku. Individu dengan kontrol diri rendah tidak dapat menentukan perilakunya dengan baik dan hanya menunjukkan perilaku negatif. Salah satu perilaku negatif yang muncul akibat kontrol diri yang rendah adalah perilaku agresif, seperti yang dijelaskan oleh Auliya dan Nurwidawati (2014:2) salah satu faktor kepribadian yang mempengaruhi munculnya perilaku agresif yaitu kontrol diri. Sebagai contohnya seorang laki-laki yang merasa kecewa karena gagal meraih tujuannya dan melampiaskan kekecewaannya dengan cara merusak barang-barang disekitarnya. Hal tersebut terjadi karena kurangnya kemampuan mengelola rasa kecewa yang dialami dan kurangnya kontrol diri, sehingga perilakunya tidak dapat terarahkan dengan tepat.

Jadi kemampuan pengelolaan emosi dan kontrol diri ada hubungannya dengan perilaku agresif. Individu yang memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang baik, ia akan mampu mengontrol perilakunya. Apabila emosi telah dikelola maka perlu adanya kontrol diri untuk dapat membimbing, menyusun dan mengarahkan bentuk perilaku kearah positif. Dengan demikian kemampuan pengelolaan emosi dan kontrol diri sangat penting peranannya dalam perilaku agresif.



**Gambar 2.3**  
**Kerangka Berpikir Penelitian**

## 2.6 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir dari deskriptif, maka dapat dirumuskan hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif signifikan antara kemampuan pengelolaan emosi dengan perilaku agresif dan kontrol diri dengan perilaku agresif.

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian (Sugiyono, 2014: 84). Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel, terdiri dari dua variabel independen (kemampuan pengelolaan emosi dan kontrol diri) dan satu variabel dependen (perilaku agresif). Berdasarkan rumusan masalah, maka hipotesis penelitian ini adalah:

1. Ada hubungan negatif signifikan antara kemampuan pengelolaan emosi dan perilaku agresif pada siswa kelas VII SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Barat.
2. Ada hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dan perilaku agresif pada siswa kelas VII SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Barat.
3. Ada hubungan negatif signifikan antara kemampuan pengelolaan emosi dan kontrol diri dengan perilaku agresif pada siswa kelas VII SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Barat.

## **BAB 5**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dan pembahasan penelitian mengenai hubungan kemampuan pengelolaan emosi dan kontrol diri dengan perilaku agresif pada siswa kelas VII SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Barat, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran perilaku agresif pada siswa kelas VII SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Barat termasuk dalam kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa banyak siswa berperilaku agresif fisik dan verbal, sehingga siswa tidak mampu berperilaku sesuai dengan aturan yang berlaku.
2. Gambaran kemampuan pengelolaan emosi pada siswa kelas VII SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Barat termasuk dalam kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa kemampuan pengelolaan emosi siswa belum merata, dimana sebagian siswa belum bisa mengelola emosi dengan baik
3. Gambaran kontrol diri pada siswa kelas VII SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Barat termasuk dalam kategori rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa belum bisa mengontrol diri dengan baik.
4. Semakin tinggi kemampuan pengelolaan emosi siswa, maka semakin rendah perilaku agresif.
5. Semakin tinggi kontrol diri siswa, maka semakin rendah perilaku agresif.
6. Semakin tinggi kemampuan pengelolaan emosi dan kontrol diri siswa, maka semakin rendah perilaku agresif.

## 5.2 Saran

Berdasarkan simpulan dari hasil penelitian, ada beberapa saran untuk beberapa pihak yang terkait dengan penelitian ini, yaitu:

### 1. Bagi guru BK

Guru Bimbingan dan Konseling hendaknya perlu: (1) meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa melalui pemberian layanan BK dalam bidang pribadi dan sosial. Secara pribadi apabila siswa tidak mampu mengelola emosi dengan benar, maka siswa sulit menyalurkan emosinya dengan tepat. Selanjutnya secara sosial apabila siswa tidak mampu mengelola emosinya, maka siswa sulit mengendalikan perilakunya sehingga akan mengarah pada perilaku negatif, (2) meningkatkan kontrol diri siswa melalui pemberian layanan BK dalam bidang pribadi dan sosial, secara pribadi apabila siswa tidak memiliki kontrol diri yang baik, maka sulit mengarahkan dirinya untuk beradaptasi. Secara sosial, apabila siswa tidak memiliki kontrol diri yang baik, maka siswa akan ditolak di lingkungan sekitar, dan (3) memperhatikan perilaku siswa saat di sekolah serta memberikan layanan BK dalam bidang pribadi dan sosial, karena secara pribadi apabila siswa berperilaku agresif maka siswa tidak dapat memenuhi tugas perkembangan pada masa praremaja yaitu pembentukan sistem moral yang akan dibawa ke tahap perkembangan selanjutnya. Secara sosial akan mengganggu hubungan dengan lingkungan baik di keluarga, sekolah, dan masyarakat.



## 2. Bagi Peneliti Lanjutan

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan tulisan ini dapat menjadi salah satu referensi pendukung. Selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian dilihat dari faktor-faktor serta variabel-variabel lain yang menyebabkan perilaku agresif yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariesta, F. 2014. Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Kontrol Diri Peserta Didik di Kelas VII SMP Muhammadiyah 6 Padang. *Kumpulan Skripsi STKIP PGRI Sumatera Barat Tahun 2014*. Hal 2. Diunduh tanggal 9 Juli 2018 dari <https://docplayer.info/47631604-Hubungan-antara-kecerdasan-emosi-dengan-kontrol-diri-peserta-didik-di-kelas-vii-smp-muhammadiyah-6-padang-jurnal-firdila-ariesta-npm.html>
- Azizah, dkk. (2013). Mengurangi Perilaku Agresif Siswa melalui Layanan Klasikal Menggunakan Teknik Sosiodrama. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*. Universitas Negeri Semarang, 2(3), 59. Diunduh tanggal 4 Oktober 2018 dari <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- Desmita.2010.*Psikologi Perkembangan*.Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- DeWall,dkk. 2011. Self-Control Inhibits Aggression. *Social and Personality Psychology Journal*. University of Kentucky, 5(7). Diunduh tanggal 19 Juli 2018 dari <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1751-9004.2011.00363.x>
- Dewi, A.K. 2014. Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Seksual Pranikah Pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Journal of Developmental and Clinical Psychology*. Universitas Negeri Semarang, 3(1), 15-16. Diunduh tanggal 3 Oktober 2018 dari <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp>
- Fadillah,dkk. 2013. Meningkatkan Pengendalian Diri Penerima Manfaat Melalui Bimbingan Kelompok di Balai Rehabilitasi Mandiri. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*. Universitas Negeri Semarang, 2(1), 38-39. Diunduh tanggal 3 Oktober 2018 dari <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ijgs>
- Fajriansyah, N. 2015. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Agresif pada Remaja Laki-laki Peminum Miras. *Universitas Semarang*. 32-33. Diunduh tanggal 9 Juli 2018 dari <https://docplayer.info/amp/29659682-Hubungan-antara-kontrol-diri-dengan-perilaku-agresif-pada-remaja-laki-laki-peminum-miras-m-noor-fajriansyah-fakultas-psikologi-universitas-semarang.html>
- Fasilita, D.A. 2012. Kontrol Diri Terhadap Perilaku Agresif Ditinjau dari Usia Satpol PP Kota Semarang. *Journal of Social and Industrial Psychology*. Universitas Negeri Semarang, 1(2), 35. Diunduh tanggal 3 Oktober 2018 dari <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/sip>
- Fitrianisa, A. 2015. Identifikasi Faktor-faktor Penyebab Perilaku Agresif Siswa SMK PIRI 3 Yogyakarta. *Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2018*. Hal 30-35. Diunduh pada tanggal 9 Agustus 2018 dari <http://eprints.uny.ac.id/16007/1/SKRIPSI.pdf>

- Gerungan.2010.*Psikologi Sosial*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Krahe, B.2005.*Perilaku Agresif*.Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kristiawan, R. 2016. Hubungan Antara Kemampuan Mengatur Emosi dengan Perilaku Agresif Siswa di SMP N 17 Surakarta. *Jurnal Ilmiah Konseling*. 2(16), 4. Diunduh tanggal 12 Juli 2018 dari <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIK/article/view/435>.
- Lestari, T. 2015. Hubungan antara Kemampuan Pengelolaan Emosi dengan Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 2 Papar Tahun Pelajaran 2014/2015. *Kumpulan Skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2015*. Hal 1. Diunduh tanggal 7 Agustus 2018 dari [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2015/11.1.01.01.0294.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2015/11.1.01.01.0294.pdf)
- Nadhiroh, Y.F. 2015. Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia). *Jurnal Sainfika Islamica*, 2(1), 56-57. Diunduh tanggal 20 November 2018 dari <http://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/sainfikaislamica/article/download/284/283/>
- Nuraeny, C.I. 2016. Kemampuan Mengelola Emosi Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Prodi BK USD Angkatan 2012). *Kumpulan Skripsi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Tahun 2016*. Hal 21. Diunduh tanggal 20 November 2018 dari [https://repository.usd.ac.id/6740/2/111114069\\_full.pdf](https://repository.usd.ac.id/6740/2/111114069_full.pdf)
- Nurbaniyah, F. 2016. Hubungan antara Tingkat Kontrol Diri (*Self Control*) dengan Frekuensi Perilaku Merokok pada Mahasiswa Laki-laki Fakultas Teknik Program Studi Teknik Industri Universitas Muhammadiyah Gresik Angkatan 2010-2014. *Tesis Universitas Muhammadiyah Gresik Tahun 2016*. Hal 16. Diunduh tanggal 30 Januari 2019 dari <http://digilib.umg.ac.id/gdl.php?mod=browse&op=read&id=jipptumg--fentynurba-2088>
- Nurwidawati, D & Auliya, M. 2014. Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Agresif pada Siswa SMA Negeri 1 Padangan Bojonegoro. *Jurnal Mahasiswa Unesa*, 2(3), 2-3. Diunduh tanggal 28 Juni 2018 dari <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/view/10992>.
- Permatasari, N.P. 2016. Hubungan antara Kontrol Diri dan Perilaku Agresif pada Remaja. *Kumpulan Skripsi Universitas Sanata Dharma Tahun 2016*. Hal 18. Diunduh tanggal 28 Juni 2018 dari <https://repository.usd.ac.id/2996/>
- Raharja, J.T., Gunawan, I.M., & Rakyat. 2015. Pengaruh Bimbingan Sosial Terhadap Pengelolaan Emosi Siswa Kelas VIII MTs Nurul Islam Ganti Tahun Pelajaran 2014/2015. *Kumpulan Skripsi IKIP Mataram*. Hal 2. Diunduh tanggal 25 Juni 2018 dari <http://fip.ikipmataram.ac.id/wp-content/uploads/2015/03/bq-rakyat.pdf>

- Rahmawati, M. 2016. Hubungan antara Pengalaman Spiritual dan Kesejahteraan Psikologis dengan Kontrol Diri pada Narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A kota Pekanbaru. *Kumpulan Skripsi Universitas Islam Negeri Suska Riau Tahun 2016*. Hal 13. Diunduh tanggal 9 Agustus 2018 dari <http://repository.uin-suska.ac.id/2508/3/BAB%20II.pdf>
- Setiawati, R. (2015). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Perilaku Agresi Remaja. *Kumpulan Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta Tahun 2015*. Hal 1. Diunduh tanggal 17 Juli 2018 dari <http://eprints.ums.ac.id/37483/1/02.%20Naskah%20publikasi.pdf>
- Setiyobudi, dkk. 2014. Pengaruh Sikap Frustrasi Terhadap Perilaku Agresif pada Narapidana Remaja di LAPAS Kelas II B Banyuwangi. *Kumpulan Skripsi Universitas Muhammadiyah Jember Tahun 2014*. Hal 6. Diunduh tanggal 11 April 2018 dari <http://eprints.ums.ac.id/37483/2/03.%20Halaman%20Depan.pdf>
- Sihombing, D.N. 2018. Kemampuan Mengelola Emosi (Studi Deskriptif pada Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi dan yang baru saja Lulus dan Program Kemampuan Mengelola Emosi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan Tahun 2013). *Kumpulan Skripsi Universitas Sanata Dharma Tahun 2018*. Hal 20.
- Sugiyono.2014.*Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistyo, F.C. 2016. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Agresif dalam Berkendara pada Komunitas Motor di Kota Surakarta. *Kumpulan Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta Tahun 2016*. Hal 5. Diunduh tanggal 20 November 2018 dari <http://eprints.ums.ac.id/48464/2/02.%20NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Sumarwoto, V.D & Bahiroh, A.F. 2016. Peningkatan Kemampuan Pengelolaan Emosi Korban Perceraian Berbantuan Bimbingan Pribadi-Sosial dengan Teknik Simulasi Siswa SMP Negeri 1 Takeran Kabupaten Magetan. *Kumpulan Abstrak Hasil Penelitian IKIP PGRI Madiun Tahun 2016*. Hal 3. Diunduh tanggal 9 Agustus 2018 dari <http://download.portalgaruda.org/article.php?...PENINGKATAN%20KEMAMPUAN%20P.pdf>
- Susantyo, B. 2011. Memahami Perilaku Agresif: Sebuah Tinjauan Konseptual. *Jurnal Informasi*, 16(3), 189-202. Diunduh tanggal 9 Agustus 2018 dari <http://media.neliti.com/.../52825-ID-memahami-perilaku-agresif-sebuah-tinjauan.pdf>
- Sutoyo, A. 2009. *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Triratnasri, I. 2014. Hubungan antara Kemampuan Pengelolaan Emosi dengan Perilaku Agresif Peserta Didik. *Kumpulan Skripsi Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) PGRI Sumatera Barat Tahun 2014*. Hal 1-2. Diunduh tanggal 11 April 2018 dari <http://jim.stkip-pgri-sumbar.ac.id/jurnal/download/6586>
- Tripathy & Das. 2015. Role of Emotional Intelligence on Aggression:A Comparison between Adolescent Boys and Girls.*Psychology and Behavioral Sciences Journal*.Ravenshaw University, 4(1), 29-35. Diunduh tanggal 19 Juli 2018 dari <http://www.sciencepublishinggroup.com/j/pbs>.
- Wibowo, dkk. 2017. Self Regulation and Aggressive Behavior on Male Adolescence. *Jurnal RAP UNP*, 8(1), 48-59. Diunduh tanggal 09 Agustus 2018 dari <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/psikologi/article/download/7951/6070>
- Yusuf, S.2009.*Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.