



**EFEKTIVITAS PELATIHAN REGULASI EMOSI
UNTUK MENURUNKAN AGRESIVITAS REMAJA
PADA SISWA MTS NEGERI 2 KUDUS**

Skripsi

**diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi**

oleh

Fitra Rizky Yosa

1511415108

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2019

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, 10 Juli 2019




Fitra Rizky Yosa


1511415108

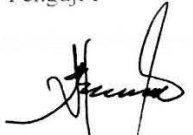
PENGESAHAN


Skripsi dengan judul "Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Agresivitas Remaja Pada Siswa MTS Negeri 2 Kudus" telah dipertahankan dihadapan panitia sidang ujian skripsi Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh derajat Sarjana Psikologi pada hari Kamis tanggal 8 Agustus 2019.

Panitia Ujian Skripsi,



Ketua
Dr. Sungkoro Edy M., S.Pd., M.Si.
NIP. 196807042005011001

Sekretaris

Rulita Hendriyani, S.Psi., M.Psi.
NIP. 197202042000032001

Penguji I

Dra. Tri Esti Budiningsih, S.Psi., M.A.
NIP. 195811251986012001

Penguji II

Drs. Sugiyarta Stanislaus, M.Si.
NIP. 196008161985031003

Penguji III/Pembimbing


Fatma Kusuma Mahanani., S.Psi., M.Psi.
NIP. 198711052015042001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain”

(Q.S. Al-Insyirah : 6-7)

“Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu, Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui”

(Q.S. Al-Baqarah : 216)

Persembahan

Untuk Mama, Papa,

Mas Gasa, Dek dya, Fatih, dan Syifa

Yang selalu menjadi tempat terbaik untuk pulang

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan karunia yang telah diberikan selama menjalani proses pembuatan skripsi yang berjudul “Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Agresivitas Remaja Pada Siswa MTS Negeri 2 Kudus”. Tanpa karunia-Nya, kemudahan yang diberikan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini tidak dapat tercapai. Selain itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Achmad Rifai RC., M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang beserta jajarannya.
2. Drs. H. Khamdi, Kepala MTS Negeri 2 Kudus dan jajarannya yang telah membantu peneliti dalam pelaksanaan pengambilan data.
3. Drs. Sugeng Hariyadi, S.Psi., M.S., Ketua Jurusan Psikologi yang telah membantu melancarkan sidang skripsi ini.
4. Dra. Tri Esti Budiningsih, S.Psi., M.A., Penguji I yang telah membantu memberikan kritik dan saran yang membangun dalam penelitian ini.
5. Drs. Sugiyarta Stanislaus, M.Si. selaku Penguji II yang telah membantu memberikan kritik dan saran yang membangun dalam penelitian ini.
6. Fatma Kusuma Mahanani S.Psi., M.Psi., Dosen Pembimbing dan Penguji III yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi, dan pemahamannya dalam proses penyusunan skripsi ini.
7. Rulita Hendriyani, S.Psi., M.Psi., selaku Sekertaris Panitia Sidang Skripsi yang telah membantu melancarkan sidang skripsi ini.

8. Seluruh dosen Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang, terima kasih atas pengalaman, ilmu, dan kesempatan untuk melakukan diskusi selama penulis menempuh studi.
9. Ibu, Ayah, Kakak dan Adik peneliti yang selalu mendoakan dan mendukung penulis dalam keadaan apapun, semoga segera datang giliranmu untuk membahagiakan kalian.
10. Syifa Edni Surayya yang tanpa lelah selalu memberikan dorongan, bantuan, dan tempat berkeluh kesah selama pembuatan skripsi ini, terimakasih sudah menyediakan tempat yang indah untuk beristirahat sejenak.
11. Teman-teman Psikologi UNNES angkatan 2015, terima kasih telah berproses bersama dan memberi semangat satu sama lain.
12. Kakak tingkat Psikologi UNNES Mas Phillip, Mas Aldi, Mas Andi, Mas Aziz dan teman-teman Super Quantum yang sudah memberikan banyak ilmu tentang pelatihan yang akhirnya dapat diterapkan untuk pembuatan skripsi ini.
13. Teman dekat peneliti selama perkuliahan Irkham, Febri Aldi, dan Rosikin yang telah memberikan dukungan, dan bantuan dalam pembuatan skripsi ini.
14. Kepada pihak-pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu tetapi sangat berjasa bagi penulis, terima kasih banyak.

Semarang, 26 Juni 2019



Fitra Rizky Yosa

1511415108

ABSTRAK

Yosa, Fitra Rizky. 2019. Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Agresivitas Remaja Pada Siswa MTS Negeri 2 Kudus. Skripsi. Jurusan Psikologi. Universitas Negeri Semarang. Fatma Kusuma Mahanani, S.Psi., M.Psi.

Kata Kunci : Agresivitas, Regulasi Emosi, Remaja, Siswa

Masa remaja adalah suatu periode yang sering dikatakan sebagai periode “badai dan tekanan” yaitu sebagai suatu masa dimana terjadi ketegangan emosi yang tinggi yang diakibatkan adanya perubahan fisik dan kelenjar. Remaja juga belum mampu untuk mengendalikan emosi dalam dirinya terutama emosi negatif yang dirasakannya. Emosi negatif yang dirasakan biasanya diungkapkan dengan cara yang tidak tepat. Dengan kondisi remaja tersebut, regulasi emosi yang tidak tepat dapat memicu munculnya agresi pada remaja.

Penelitian ini difokuskan pada agresivitas remaja yang merupakan siswa sekolah menengah pertama dan upaya untuk menurunkan agresivitas pada siswa. Pelatihan regulasi emosi digunakan dalam penelitian ini sebagai upaya untuk menurunkan agresivitas pada siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan agresivitas pada siswa. Pelatihan regulasi emosi dalam penelitian ini dilakukan dalam 5 sesi selama 2 hari berturut-turut. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen dengan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa MTS Negeri 2 Kudus. Subjek penelitian merupakan siswa kelas VII F MTS Negeri 2 Kudus berjumlah 10 orang yang dipilih berdasarkan kriteria subjek penelitian menggunakan teknik screening sebelum diberikannya perlakuan. Data penelitian diambil menggunakan skala agresivitas sebanyak 26 aitem dengan koefisien validitas berkisar antara 0,018 sampai dengan 0,657 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,890. Dalam penelitian ini juga menggunakan skala regulasi emosi sebagai cek manipulasi sebanyak 43 aitem dengan koefisien validitas berkisar antara 0,287 sampai 0,840 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,960. Pada saat pretest agresivitas subjek berada dalam kategori sedang 2 orang sampai tinggi 8 orang sedangkan pada saat posttest agresivitas subjek berada dalam kategori rendah 2 orang sampai sedang 8 orang.

Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *Paired Sample t-Test* dengan bantuan software pengolah data. Hasil analisis data menggunakan uji Paired Sample T-test diperoleh nilai t regulasi emosi sebesar 7,796 dan agresivitas sebesar 8,401 dengan nilai Sig. 2 tailed sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti hipotesis dalam penelitian ini diterima, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif untuk menurunkan agresivitas siswa MTS Negeri 2 Kudus.

ABSTRACT

Yosa, Fitra Rizky. 2019. *Effectiveness of Emotion Regulation Training to Reduce Adolescent Aggressiveness on MTS Negeri 2 Kudus Students*. Essay. Department of Psychology. Semarang State University. Fatma Kusuma Mahanani, S.Psi., M.Psi.

Keywords : Aggressiveness, Emotion Regulation, Adolescent, Student

Adolescence is a period that is often said to be a period of "storms and stresses" that is a period in which there is a high emotional tension caused by physical and glandular changes.. Teenagers also have not been able to control emotions in themselves, especially the negative emotions they feel. The perceived negative emotions are usually expressed in an inappropriate way. With the condition of these adolescents, improper regulation of emotions can trigger the emergence of aggression in adolescents

This study focused on the aggressiveness in adolescent of junior high school students and efforts to reduce aggressiveness in students. Emotional regulation training is used in this study as an effort to reduce aggressiveness in students. This study aims to determine the effectiveness of emotional regulation training to reduce aggressiveness in students. Emotional regulation training in this study was conducted in 5 sessions for 2 consecutive days. The approach used in this study is a quantitative experiment with research design One Group Pretest-Posttest Design. The population in this study were students of MTS Negeri 2 Kudus. The research subjects were students of class VII F MTS Negeri 2 Kudus totaling 10 people selected based on the criteria of the research subjects using screening techniques before giving treatment. The research data was taken using a scale of aggressiveness of 26 items with a validity coefficient ranging from 0.018 to 0.657 and a reliability coefficient of 0.890. In this study also uses the emotion regulation scale as a manipulation check of 43 items with validity coefficients ranging from 0.287 to 0.840 and the reliability coefficient of 0.960. At the time of the pretest the aggressiveness of the subjects was in the moderate category of 2 people to a high of 8 people while at the posttest the aggressiveness of the subjects was in the low category of 2 people to moderate 8 people.

The method of data analysis in this study used the Paired Sample T-test with the help of data processing software. The results of data analysis using the Paired Sample T-test obtained emotion regulation t value of 7.796 and aggressiveness of 8,401 with Sig. 2 tailed is 0,000 ($p < 0,05$) which means that the hypothesis in this study is accepted, it can be concluded that emotional regulation training is effective in reducing the aggressiveness of students of MTS Negeri 2 Kudus.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
PERNYATAAN	ii
PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PRAKATA	v
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB	
I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	10
1.3 Tujuan Penelitian	10
1.4 Manfaat Penelitian	10
1.4.1 Manfaat Teoritis	11
1.4.2 Manfaat Praktis	11
BAB	
2. LANDASAN TEORI	
2.1 Agresivitas	12
2.1.1 Pengertian Agresivitas	12
2.1.2 Teori-Teori Tentang Agresi	13
2.1.3 Jenis-Jenis Agresi	18
2.1.4 Aspek-Aspek Agresi	20
2.1.5 Faktor Yang Mempengaruhi Agresi	21
2.2 Pelatihan Regulasi Emosi	25

2.2.1 Pengertian Pelatihan.....	25
2.2.2 Metode Pelatihan.....	26
2.2.3 Kriteria Evaluasi Program Pelatihan.....	30
2.2.4 Pengertian Pelatihan Regulasi Emosi.....	32
2.2.5 Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	33
2.2.6 Strategi Regulasi Emosi.....	36
2.2.7 Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	41
2.3 Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Dalam Menurunkan Agresivitas Remaja Pada Siswa Kelas VII MTS Negeri 2 Kudus.....	42
2.4 Kerangka Berpikir.....	43
2.5 Hipotesis Penelitian.....	44
BAB	
3. METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian.....	45
3.2 Desain Penelitian.....	45
3.2.1 Prosedur Eksperimen.....	46
3.3 Variabel Penelitian.....	47
3.3.1 Identifikasi Variabel Penelitian.....	47
3.3.2 Definisi Operasional.....	47
3.4 Subjek Penelitian.....	49
3.4.1 Populasi.....	49
3.4.2 Sampel.....	49
3.5 Metode dan Alat Pengumpulan Data.....	50
3.5.1 Skala Agresivitas.....	50
3.5.2 Skala Regulasi Emosi.....	51
3.5.3 Rancangan Pelatihan Regulasi Emosi.....	53
3.6 Validitas dan Reliabilitas.....	56
3.6.1 Validitas Eksperimen.....	56
3.6.2 Validitas Alat Ukur.....	58
3.6.3 Reliabilitas Eksperimen.....	59
3.7 Metode Analisis Data.....	60

BAB 4.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Persiapan Penelitian	61
4.1.1 Orientasi Kancah Penelitian.....	61
4.1.2 Pengujian Modul	62
4.1.3 Proses Perizinan	65
4.1.4 Penentuan Subjek Penelitian	65
4.2 Pelaksanaan Penelitian	67
4.2.1 Pengambilan Data	67
4.2.2 Pemberian Skoring	67
4.2.3 Cek Manipulasi	68
4.3 Analisis Deskriptif	68
4.3.1 Gambaran Agresivitas Siswa-Siswi MTS Negeri 2 Kudus	68
4.3.1.1 Gambaran Umum Agresivitas Siswa-Siswi MTS Negeri 2 Kudus	69
4.3.1.2 Gambaran Agresivitas Siswa-Siswi MTS Negeri 2 Kudus Berdasarkan Aspek-Aspek	73
4.3.1.2.1 Gambaran Agresivitas Siswa-Siswi MTS Negeri 2 Kudus Berdasarkan Aspek Physical Aggression	73
4.3.1.2.2 Gambaran Agresivitas Siswa-Siswi MTS Negeri 2 Kudus Berdasarkan Aspek Verbal Aggression	76
4.3.1.2.3 Gambaran Agresivitas Siswa-Siswi MTS Negeri 2 Kudus Berdasarkan Aspek Anger	79
4.3.1.2.4 Gambaran Agresivitas Siswa-Siswi MTS Negeri 2 Kudus Berdasarkan Aspek Hostility	82
4.3.2 Gambaran Regulasi Emosi Siswa-Siswi MTS Negeri 2 Kudus	86
4.3.2.1 Gambaran Umum Regulasi Emosi Siswa-Siswi MTS Negeri 2 Kudus ...	86
4.3.2.2 Gambaran Regulasi Emosi Siswa-Siswi MTS Negeri 2 Kudus Berdasarkan Aspek-Aspek	90
4.3.2.2.1 Gambaran Regulasi Emosi Siswa-Siswi MTS Negeri 2 Kudus Berdasarkan Aspek Mengatur Emosi Positif dan Negatif	91

4.3.2.2.2 <i>Gambaran Regulasi Emosi Siswa-Siswi MTS Negeri 2 Kudus Berdasarkan Aspek Mengendalikan Emosi</i>	94
4.3.2.2.3 <i>Gambaran Regulasi Emosi Siswa-Siswi MTS Negeri 2 Kudus Berdasarkan Aspek Mengatasi Tekanan Dari Masalah</i>	97
4.4 Hasil Penelitian	101
4.5 Pembahasan.....	104
4.5.1 Pembahasan Analisis Statistik Deskriptif Agresivitas dan Regulasi Emosi	104
4.5.1.1 Pembahasan Analisis Statistik Deskriptif Agresivitas Pada Siswa MTS Negeri 2 Kudus	104
4.5.1.2 Pembahasan Analisis Statistik Deskriptif Regulasi Emosi Pada Siswa MTS Negeri 2 Kudus	110
4.5.2 Pembahasan Analisis Statistik Inferensial Agresivitas dan Regulasi Emosi Pada Siswa MTS Negeri 2 Semarang	115
4.6 Keterbatasan Penelitian.....	120
BAB 5.	
PENUTUP	
5.1 Simpulan	122
5.2 Saran.....	122
DAFTAR PUSTAKA	124
LAMPIRAN.....	129

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Skala Agresivitas	51
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Emosi	52
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Pelatihan Regulasi Emosi	54
Tabel 4.1 Daftar <i>Expert Judgement</i>	62
Tabel 4.2 Hasil Penilaian <i>Expert Judgement</i>	63
Tabel 4.3 Gambaran Subjek Yang Berpartisipasi Dalam Screening	65
Tabel 4.4 Gambaran Subjek Penelitian Yang Akan Diberikan Pelatihan Regulasi Emosi	66
Tabel 4.5 Statistik Deskriptif Agresivitas	70
Tabel 4.6 Gambaran Umum Agresivitas (<i>Pretest</i>).....	70
Tabel 4.7 Gambaran Umum Agresivitas (<i>Posttest</i>)	71
Tabel 4.8 Perbandingan Skor Tingkat Agresivitas Antara <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> ...	72
Tabel 4.9 Statistik Deskriptif Agresivitas Aspek <i>Physical Agression</i>	74
Tabel 4.10 Gambaran Agresivitas Aspek <i>Physical Agression</i> (<i>Pretest</i>).....	74
Tabel 4.11 Gambaran Agresivitas Aspek <i>Physical Agression</i> (<i>Posttest</i>)	75
Tabel 4.12 Statistik Deskriptif Agresivitas Aspek <i>Verbal Agression</i>	77
Tabel 4.13 Gambaran Agresivitas Aspek <i>Verbal Agression</i> (<i>Pretest</i>).....	77
Tabel 4.14 Gambaran Agresivitas Aspek <i>Verbal Agression</i> (<i>Posttest</i>)	78
Tabel 4.15 Statistik Deskriptif Agresivitas Aspek <i>Anger</i>	80
Tabel 4.16 Gambaran Agresivitas Aspek <i>Anger</i> (<i>Pretest</i>).....	80
Tabel 4.17 Gambaran Agresivitas Aspek <i>Anger</i> (<i>Posttest</i>)	81
Tabel 4.18 Statistik Deskriptif Agresivitas Aspek <i>Hostility</i>	83
Tabel 4.19 Gambaran Agresivitas Aspek <i>Hostility</i> (<i>Pretest</i>).....	83
Tabel 4.20 Gambaran Agresivitas Aspek <i>Hostility</i> (<i>Posttest</i>)	84
Tabel 4.21 Ringkasan Deskriptif Agresivitas Berdasarkan Aspek	85
Tabel 4.22 Statistik Deskriptif Regulasi Emosi	87
Tabel 4.23 Gambaran Umum Regulasi Emosi (<i>Pretest</i>).....	88
Tabel 4.24 Gambaran Umum Regulasi Emosi (<i>Posttest</i>)	89
Tabel 4.25 Perbandingan Skor Tingkat Regulasi Emosi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	90

Tabel 4.26 Statistik Deskriptif Regulasi Emosi Aspek Mengatur Emosi	91
Tabel 4.27 Gambaran Regulasi Emosi Aspek Mengatur Emosi (<i>Pretest</i>).....	92
Tabel 4.28 Gambaran Regulasi Emosi Aspek Mengatur Emosi (<i>Posttest</i>)	93
Tabel 4.29 Statistik Deskriptif Regulasi Emosi Aspek Mengendalikan Emosi....	94
Tabel 4.30 Gambaran Regulasi Emosi Aspek Mengendalikan Emosi (<i>Pretest</i>) ..	95
Tabel 4.31 Gambaran Regulasi Emosi Aspek Mengendalikan Emosi (<i>Posttest</i>) .	96
Tabel 4.32 Statistik Deskriptif Regulasi Emosi Aspek Mengatasi Tekanan	97
Tabel 4.33 Gambaran Regulasi Emosi Aspek Mengatasi Tekanan (<i>Pretest</i>)	98
Tabel 4.34 Gambaran Regulasi Emosi Aspek Mengatasi Tekanan (<i>Posttest</i>).....	99
Tabel 4.35 Ringkasan Deskriptif Agresivitas Berdasarkan Aspek	100
Tabel 4.36 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i> Agresivitas <i>Pretest-Posttest</i>	101
Tabel 4.37 Hasil Statistik Deskriptif <i>Paired Sample T-Test</i> Agresivitas <i>Pretest- Posttest</i>	102
Tabel 4.38 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i> Regulasi Emosi <i>Pretest-Posttest</i>	103
Tabel 4.39 Hasil Statistik Deskriptif <i>Paired Sample T-Test</i> Regulasi Emosi <i>Pretest-Posttest</i>	103

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Berpikir.....	44
----------------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Desain penelitian <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	45
Gambar 4.1 Diagram Gambaran Umum Agresivitas (<i>Pretest</i>).....	71
Gambar 4.2 Diagram Gambaran Umum Agresivitas (<i>Posttest</i>).....	72
Gambar 4.3 Diagram Gambaran Agresivitas Aspek <i>Physical Aggression</i> (<i>Pretest</i>).....	75
Gambar 4.4 Diagram Gambaran Agresivitas Aspek <i>Physical Aggression</i> (<i>Posttest</i>)	76
Gambar 4.5 Diagram Gambaran Agresivitas Aspek <i>Verbal Aggression</i> (<i>Pretest</i>).....	78
Gambar 4.6 Diagram Gambaran Agresivitas Aspek <i>Verbal Aggression</i> (<i>Posttest</i>)	79
Gambar 4.7 Diagram Gambaran Agresivitas Aspek <i>Anger (Pretest)</i>	81
Gambar 4.8 Diagram Gambaran Agresivitas Aspek <i>Anger (Posttest)</i>	82
Gambar 4.9 Diagram Gambaran Agresivitas Aspek <i>Hostility (Pretest)</i>	84
Gambar 4.10 Diagram Gambaran Agresivitas Aspek <i>Hostility (Posttest)</i>	85
Gambar 4.11 Diagram Gambaran Umum Regulasi Emosi (<i>Pretest</i>).....	88
Gambar 4.12 Diagram Gambaran Umum Regulasi Emosi (<i>Posttest</i>).....	89
Gambar 4.13 Diagram Gambaran Regulasi Emosi Aspek Mengatur Emosi (<i>Pretest</i>)	92
Gambar 4.14 Diagram Gambaran Regulasi Emosi Aspek Mengatur Emosi (<i>Posttest</i>)	93
Gambar 4.15 Diagram Gambaran Regulasi Emosi Aspek Mengendalikan Emosi (<i>Pretest</i>).....	95
Gambar 4.16 Diagram Gambaran Regulasi Emosi Aspek Mengendalikan Emosi (<i>Posttest</i>)	96
Gambar 4.17 Diagram Gambaran Regulasi Emosi Aspek Mengatasi Tekanan (<i>Pretest</i>).....	99
Gambar 4.18 Diagram Gambaran Regulasi Emosi Aspek Mengatasi Tekanan (<i>Posttest</i>)	100

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Blueprint Skala	130
Lampiran 2: Blueprint Modul	133
Lampiran 3: Skala Agresivitas	136
Lampiran 4: Skala Regulasi Emosi	140
Lampiran 5: Lembar Penilaian Expert Judgement.....	145
Lampiran 6: Tabulasi Skala Penelitian	148
Lampiran 7: Tabulasi Penilaian Expert Judgement	167
Lampiran 8: Hasil Uji Asumsi	170
Lampiran 9: Dokumentasi Penelitian.....	172

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan satu periode yang menyenangkan, tetapi sekaligus merupakan masa yang banyak menimbulkan masalah, bagi remaja yang mengalaminya maupun lingkungan masyarakat pada umumnya. Remaja adalah sebuah transisi dan kelanjutan dari masa anak-anak menuju masa dewasa (Sumara dkk, 2017). Dalam proses transisi tersebut, masa remaja ditandai dengan perubahan pada beberapa aspek, antara lain: fisik, psikomotorik, bahasa, kognitif, sosial, moral, keagamaan, kepribadian, dan emosi. Pada masa remaja, seseorang juga akan mengalami banyak perubahan pada masalah-masalah yang akan dihadapi dalam hidupnya. Masa remaja adalah suatu periode yang sering dikatakan sebagai periode “badai dan tekanan” yaitu sebagai suatu masa dimana terjadi ketegangan emosi yang tinggi yang diakibatkan adanya perubahan fisik dan kelenjar (Hurlock, dalam Annisavitry 2017).

Masa remaja dalam perkembangannya dibagi menjadi empat bagian (Monk, 2006: 262), yaitu : (1) masa praremaja atau pubertas (10-12 tahun), (2) masa remaja awal atau pubertas (12-15 tahun), (3) masa remaja pertengahan (15-18 tahun) dan (4) masa remaja akhir (18-21 tahun). Pada masa remaja, seseorang mulai dituntut untuk mencari dan menemukan identitas dirinya dengan cara berinteraksi dengan lingkungan sosial, mampu mengatasi permasalahan yang timbul sebagai hasil dari

proses interaksi sosial serta mampu menampilkan diri sesuai dengan norma dan peraturan yang berlaku. (Sumara dkk, 2017; Hanifah&Triharjo, 2018). Namun tuntutan yang berlebihan akan menimbulkan dampak psikis bagi remaja.

Tuntutan dapat menimbulkan tekanan bagi remaja, yang pada akhirnya dapat membuat remaja mudah melakukan penyimpangan sebagai bentuk penyelesaian dari masalah yang sedang dihadapinya. remaja belum mampu mengatasi sendiri masalahnya dengan optimal. Remaja juga dapat menemukan bahwa penyelesaian dari masalah yang mereka hadapi tidak selalu sesuai dengan harapan mereka. Hal ini menyebabkan remaja akhirnya menggunakan jalan pintas untuk mengatasi masalahnya, sehingga tidak semua masalah dapat selesai secara baik (Hurlock, 2002:162). Ketidakmampuan remaja mengatasi konflik akan menyebabkan remaja mengalami perasaan gagal. Kegagalan yang dialami remaja tersebut, dapat mengarah pada frustrasi (Unayah&Sabarisman, 2015).

Frustrasi adalah kondisi eksternal yang membuat seseorang tidak dapat mencapai tujuan yang diharapkan (Utomo&Warsito, 2013). Frustrasi dapat menyebabkan seseorang, khususnya anak remaja, melakukan tindakan-tindakan di luar nalar manusia. Frustrasi dapat mengakibatkan anak melakukan hal-hal negatif untuk membuat dirinya puas. Frustrasi yang terjadi akibat ketidaksetujuan, penghinaan, hukuman, dan serangan akan membuat anak maupun remaja, mencari kepuasan diri dengan melakukan perilaku kekerasan yang bertujuan untuk menyakiti diri atau orang lain, yang sering disebut agresi. (Utomo&Warsito, 2013; Annisavitry 2017; Baron&Bryne, 2005:139). Selain itu ciri masa remaja adalah sebagai masa pencarian identitas. Remaja banyak dipengaruhi oleh peer group,

maka ketika remaja tidak selektif dalam bergaul dengan teman sebaya, mereka akan meniru perilaku-perilaku negatif teman dalam proses pencarian identitas diri. Remaja seringkali melakukan aksinya secara berkelompok seperti tawuran, pengeroyokan, pengrusakan fasilitas umum, terjerumus dengan narkoba dan tindakan-tindakan kriminal, perilaku remaja tersebut dapat digolongkan sebagai agresivitas (Nidianti&Desiningrum, 2015).

Berkowitz, (dalam Tentama, 2013) mendefinisikan agresi sebagai segala bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti seseorang baik secara fisik atau psikis. Kemudian menurut Krahe (dalam Firdaus dkk, 2013) perilaku agresif adalah segala bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti seseorang baik secara fisik atau psikis. Begitu pula Mayers (dalam Pamungkas&Naqiyah, 2016) juga berpendapat agresi (agressions) sebagai perilaku fisik atau verbal yang dimaksudkan untuk menyebabkan kerusakan.

Dewasa ini, kita sering kali mendengar bahkan melihat agresivitas remaja yang terjadi dalam lingkungan sekitar kita baik secara verbal maupun non verbal. Sebagai contoh dalam kasus tawuran remaja, KPAI mencatat kasus tawuran atau kekerasan remaja meningkat 1,1% dari tahun sebelumnya sepanjang tahun 2018, diantaranya kasus tawuran Permata Hijau pada 1 September 2018. Dalam tawuran ini, seorang siswa menjadi korban karena terkena senjata tajam. Pada Agustus 2018 tersebar video di media sosial tawuran antar siswa yang melibatkan SMK Yuppentek dan SMA Kosgoro Ciledug, Tangerang. Tawuran tersebut terjadi karena adanya perilaku saling ejek dari kedua pihak siswa ketika berpapasan (Firmansyah, 2018).

Kemudian seorang remaja berusia 15 tahun pada tahun 2018 tertangkap ketika sedang berusaha mencuri mobil seorang anggota TNI di lingkungan asrama koramil di Kabupaten Malang, Jawa Timur. Kasus tersebut dilakukan oleh sekelompok remaja. (Damanik, 2018). Serta kasus yang baru-baru ini terjadi adalah adanya fenomena remaja yang merebus pembalut dan meminumnya untuk dijadikan bahan pengganti minuman keras. Kasus ini terjadi di berbagai wilayah di Indonesia, bukan hanya pada kota-kota besar tetapi juga sampai daerah-daerah kecil di Indonesia (Antony, 2018).

Perilaku agresif remaja tidak hanya terjadi pada lingkungan masyarakat saja namun juga terjadi dalam lingkungan sekolah. Di sekolah juga sering ditemukan siswa-siswa yang memiliki masalah terutama dalam dirinya, mereka sering bertindak agresif, tidak hanya agresif secara non verbal bahkan mereka suka berkata kasar secara verbal. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Suseno dkk (2013), disebutkan bahwa terdapat 7% dari subjek yang merupakan siswa di SMA Negeri 1 Pematang Jaya menunjukkan kecenderungan perilaku agresif sedang dan hal tersebut disebabkan 13,9% karena stress akademik dan faktor lain sebanyak 86,1%. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Praptiani (dalam Hutomo&Ariati, 2016) menyebutkan bahwa konflik terjadi pada siswa laki-laki dan perempuan. Namun, konflik yang terjadi diselesaikan dengan cara penghindaran teman, berbicara keras, ataupun berkelahi. Pada kasus di SMA 4 Yogyakarta juga terjadi pemukulan terhadap sesama siswa dikarenakan hal yang sangat sepele yaitu karena tidak menuruti teman satu kelasnya untuk membelikan sebuah minuman (Malik, 2013).

Bukan hanya itu, agresi remaja di sekolah dewasa ini tidak hanya ditujukan pada teman sebaya namun juga terhadap guru di sekolah ataupun orang-orang yang berusia lebih tua di dalam lingkungan sekolah. Beberapa waktu terakhir ini sering terdengar kabar murid berani melawan guru, secara verbal maupun nonverbal. Bahkan cenderung mengarah ke tindak kekerasan. Penelitian Praptiani (2013) menyebutkan bahwa konflik yang dialami remaja di sekolah bukan hanya dengan teman sebaya atau pacar saja melainkan juga dengan guru. Berdasarkan penelitian Firdaus dkk (2013), ditemukan bahwa 33% dari 147 siswa memiliki perilaku agresif dimana bentuk dari perilaku tersebut diantaranya adalah memaki-maki petugas sekolah dan tidak menghiraukan sama sekali teguran guru ketika proses belajar mengajar berlangsung sehingga menyebabkan guru tersebut menangis. Penelitian Restu&Yusri (2013) juga menunjukkan hasil bahwa siswa menunjukkan sikap tidak hormat dan mencemooh guru ketika proses belajar mengajar berlangsung.

Peristiwa agresi remaja terhadap guru di sekolah menjadi lebih ekstrim lagi. Bukan hanya sekedar tidak patuh atau mencemooh saja tetapi juga cenderung terhadap kekerasan fisik atau tindakan melecehkan. Pada Februari 2018, terjadi kasus penganiayaan siswa terhadap gurunya sehingga mengakibatkan guru tersebut meninggal dunia. Kasus tersebut terjadi karena siswa tersebut tidak menghiraukan teguran dari sang guru sehingga terjadi konflik antara siswa dan guru tersebut (Taufiq, 2018). Pada bulan yang sama, beredar video seorang siswa SMP yang dengan berani menantang kepala sekolahnya untuk berkelahi dengan siswa tersebut. Sebelum itu pada Oktober 2017 tersebar pula foto seorang siswa

SMA yang berpose melecehkan seorang guru perempuan yang sedang melakukan kegiatan belajar mengajar. Dan pada tahun 2016 beredar video seorang siswa SD yang memukuli gurunya dan mengucapkan kata umpatan terhadap guru tersebut (Aprilianto, 2018).

Menurut hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan melakukan wawancara terhadap guru BK di MTS Negeri 2 Kudus juga ditemukan kasus-kasus yang serupa pada siswa di sekolah tersebut. Kasus terjadinya perilaku agresif yang ditunjukkan oleh siswa seringkali terjadi baik di antara sesama siswa ataupun dengan guru di sekolah. Perilaku agresif siswa yang nampak diantaranya berupa pelanggaran aturan sekolah dengan sengaja, berkelahi, memalak sejumlah uang terhadap adik kelas, dan mengolok-olok guru yang sedang lewat dengan sebutan polisi sekolah.

“ nggeh nek disini itu ya banyak mas, bisa dibilang sering terjadi... biasanya tu ya kalau dilarang gitu ya sembunyi-sembunyi tetap dilakukan, pernah ketangkap main remi di kelas, bawa minuman keras, tapi seperti itu ya pasti kami tindak mas.. langsung kami sita semua... terkadang yang parah tu suka lagak kaya bos gitu mas di sekolah, uang jajane adik kelasnya pada di minta, kasian mas, sungguh.. kalau sudah begitu biasanya orang tua langsung tak panggil mas”

(S1/26-01-2019)

“ banyak mas disini.. tapi ya masih dalam tahap kenakalan anak remaja pada umumnya.. berkelahi karena pacar, bawa remi, mungkin kalo parah ya kemaren mas baru-baru ini ada salah paham sama orang kampung, tawuran sampe ada polisi terus itu sekarang motore pada di sitani sama polisi mas, terus kadang kalo sama gurunya itu ‘*cleman-clemong*’ ada gurune lewat diteriaki ‘*ono polisi ono polisi*’ “

(S2/26-01-2019)

Dalam wawancara guru BK juga menuturkan bahwa ketika siswa ketahuan melanggar aturan sekolah dan ditindak lanjuti oleh guru siswa terkadang berbicara

keras terhadap guru dan selalu mengelak serta melakukan protes. Guru BK menyebutkan bahwa hal tersebut adalah pengaruh dari lingkungan dan juga orang tua siswa tersebut.

“ wah nek di kon protes ki nomer siji mas, kalau diingatkan suka mengelak dan malah balik ngomong banter ke gurunya.. ya gimana lagi mas, di sini kan lingkungan desa nggeh, orang tuanya juga banyak yang buruh, terus ada yang pada ikut anak ‘punk’ gitu mas.. nek dirumah nek di luar kebiasaan ngomong keras, kebiasaan *mbantah*, kan beda juga si mas sama anak yang orang tuanya pegawai, terdidik, kaya di kota sana “

(S2/26-01-2019)

Selain wawancara diatas peneliti juga melakukan *screening* awal sebelum dilakukannya penelitian yang dilakukan pada kelas VIII F MTS Negeri 2 Kudus dan menunjukkan hasil bahwa dari 21 siswa yang hadir dikelas 8 siswa (38%) berada pada kategori tingkat agresivitas tinggi, 5 siswa berada pada kategori tingkat agresivitas sedang (24%) dan 8 siswa (38%) berada pada kategori tingkat agresivitas rendah.

Berdasarkan DSM V, bentuk-bentuk perilaku agresif yang terparah pada masa remaja dikategorikan sebagai gangguan oposisi menentang atau gangguan perilaku. Gangguan oposisi menentang mencakup pola perilaku yang ditandai dengan berbagai bentuk pertentangan, kemarahan dan balas dendam, sedangkan gangguan perilaku digambarkan sebagai perilaku bermasalah dan merupakan manifestasi dari kekerasan atau agresif. Secara rinci, gangguan perilaku meliputi tindakan kekerasan, yang membahayakan orang lain dengan menggunakan senjata, menyiksa binatang, mencuri, sengaja merusak barang-barang, intimidasi atau melanggar aturan. Hal ini sesuai dengan agresi yang ditunjukkan oleh siswa berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di MTS Negeri 2 Kudus. Dimana

siswa melakukan intimidasi terhadap adik kelas, menentang guru, melanggar aturan sekolah dengan membawa kartu remi dan minuman keras, serta melakukan tawuran dengan masyarakat di sekitar sekolah.

Dilihat dari data tersebut pula, dapat diketahui bahwa agresi siswa selain dipengaruhi oleh faktor internal yaitu faktor-faktor dalam diri peserta namun juga dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu lingkungan sekitar siswa itu sendiri. Agresi sendiri memang disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya, stressor lingkungan fisik, stimulus situasional, kondisi eksternal dan kondisi internal (Susantyo, 2016). Stressor lingkungan fisik merupakan kondisi lingkungan, stimulus situasional dapat berupa provokasi, kondisi eksternal berupa hubungan keluarga dan teman sebaya, serta kondisi internal yang berupa frustrasi, stress, dan regulasi emosi yang buruk (Rahma, 2017).

Salah satu aspek dalam agresi adalah emosi marah, yang dimana marah adalah dorongan fisiologis sebagai tahap persiapan agresi. Kemudian emosi marah tersebut memiliki peranan penting dalam munculnya perilaku agresif karena orang dengan perilaku agresif memiliki kecenderungan sulit untuk mengendalikan amarah (Syahadat, 2013; Buzz & Perry dalam Fattah, 2007). Remaja sendiri belum mampu untuk mengontrol emosinya terutama emosi yang bersifat negatif. Emosi negatif yang dirasakan biasanya diungkapkan dengan cara yang tidak tepat. Dengan kondisi remaja tersebut, regulasi emosi yang tidak tepat dapat memicu munculnya perilaku agresif pada remaja (Syahadat, 2013; Pond dkk, 2012; Robertson dkk, 2012). Dalam penelitian Anggraini & Desiningrum (2018), juga disebutkan bahwa semakin semakin tinggi regulasi emosi maka akan

semakin rendah intensi agresivitas pada subjek penelitian yang dimana regulasi emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 18,7% terhadap intensi agresivitas.

Regulasi emosi didefinisikan oleh Gross (dalam Ratnasari & Suleman, 2017) sebagai cara individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi itu. Regulasi emosi juga meliputi segala strategi yang disadari maupun yang tidak disadari untuk meningkatkan, mempertahankan, atau menurunkan komponen-komponen respon emosi yaitu perasaan, tingkah laku dan respon fisiologis yang menyusun emosi (Strongman, 2003:171). Menurut Reivich & Shatte (dalam Syahadat, 2013) regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Pengekspresian emosi, baik negatif ataupun positif, merupakan hal yang sehat dan konstruktif asalkan dilakukan dengan tepat.

Salah satu cara untuk melakukan pengenalan terhadap pengelolaan emosi adalah dengan memberikan pelatihan regulasi diri karena di dalamnya terdapat hal penting yang nantinya bisa berguna dalam menangani perilaku agresif pada diri siswa. Reivich dan Shatte (dalam Syahadat, 2013) mengemukakan bahwa individu yang mampu mengelola keterampilan ini, dapat membantu meredakan emosi yang ada, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stres. Pada awalnya remaja masih tergantung dari pengaruh yang diberikan pihak luar, misalnya orang tua untuk mengelola emosinya. Selanjutnya, remaja akan

semakin mampu untuk mengelola emosi negatifnya dengan berbicara pada orang lain dan melakukan negosiasi untuk mengatasi situasi bermasalah, yang merupakan proses regulasi emosi. Diharapkan dengan adanya pelatihan regulasi emosi dapat membantu remaja atau siswa untuk lebih mengelola emosi yang ada dalam dirinya serta mengurangi potensi munculnya perilaku agresif pada remaja atau siswa tersebut.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti “Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Dalam Menurunkan Agresivitas Remaja Pada Siswa Kelas VII MTS Negeri 2 Kudus”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah yang diangkat dalam penelitiann ini adalah:

1. Bagaimana efektivitas pelatihan regulasi emosi dalam menurunkan agresivitas remaja pada siswa kelas VII MTS Negeri 2 Kudus?
2. Apakah ada perbedaan agresivitas sebelum diberikan pelatihan dan sesudah diberikan pelatihan regulasi emosi pada siswa kelas VII MTS Negeri 2 Kudus?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui efektivitas pelatihan regulasi emosi dalam menurunkan agresivitas remaja pada siswa kelas VII MTS Negeri 2 Kudus
2. Untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan agresivitas sebelum diberikan pelatihan dan sesudah diberikan pelatihan regulasi emosi pada siswa kelas VII MTS Negeri 2 Kudus

1.4 Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitaian ini, dapat diharakan dapat memberi manfaat, secara teoritis, maupun praktis.

1.4.1 Manfaat teoritis

Manfaat teoretis yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah memberikan informasi bagi ilmu pengetahuan dan memperkaya wawasan teoretik dalam ilmu psikologi khususnya dalam penanganan agresivitas remaja.

1.4.2 Manfaat praktis

Mampu memberikan suatu wawasan kepada masyarakat dan lainnya, sehingga memperoleh pengetahuan efektivitas pelatihan regulasi emosi dalam menurunkan agresivitas remaja, yang untuk selanjutnya dapat diaplikasikan dan terus dikembangkan guna mengontrol agresivitas remaja di lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat.

BAB 2

LANDASAN TEORI

2.1 Agresivitas

2.1.1 Pengertian Agresivitas

Agresivitas mengacu kepada segala bentuk perilaku baik secara fisik maupun mental, dengan tujuan menyakiti seseorang. Agresivitas juga meliputi perkataan atau tindakan untuk menyakiti seseorang. Terdapat beberapa pendapat mengenai definisi dari agresivitas. Menurut Buss & Perry (dalam Krahe, 2005:15) agresivitas sebagai sebuah perilaku yang dapat mengantarkan stimuli atau bertujuan menyakiti orang lain dengan niat dapat menimbulkan akibat negatif pada sasarannya. Menurut Baron (2002: 140) agresivitas adalah siksaan yang disengaja untuk menyakiti orang. Agresi merupakan penggunaan hak sendiri dengan cara melanggar hak pribadi orang lain. Dayaksini dan Hudaniah (2006:231) mengartikan agresivitas sebagai suatu serangan oleh suatu organisme terhadap organisme lain, objek lain, dan bahkan dirinya sendiri.

Baron & Richardson (dalam Krahe, 2005:16) juga mengusulkan istilah agresivitas untuk mendeskripsikan segala bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti atau melukai makhluk hidup lain. Agresivitas menurut Berkowitz (2003:14) selalu mengacu pada beberapa jenis perilaku, baik secara fisik maupun simbolis, yang dilakukan dengan tujuan menyakiti. Perilaku ini bisa dilakukan secara dirancang, seketika atau karena rangsangan situasi. Tindakan agresif ini

biasanya merupakan tindakan anti sosial yang tidak sesuai dengan kebiasaan, budaya maupun agama dalam suatu masyarakat.

Sedangkan menurut Myers (2002:381) agresivitas adalah cara untuk melawan dengan sangat kuat melalui berkelahi, melukai, menyerang, membunuh, atau menghukum orang lain. Atau secara singkatnya agresi adalah tindakan yang dimaksudkan untuk melukai orang lain atau merusak milik orang lain. Sejalan dengan pengertian di atas, Tedeschi dan Felson (dalam Krahe, 2005:15) menjelaskan agresivitas sebagai perilaku yang ditujukan atau dilakukan dengan niat untuk menimbulkan akibat negatif pada sasarannya, atau sebaliknya akan menimbulkan harapan bahwa tindakan tersebut menghasilkan sesuatu.

Berdasarkan penjabaran definisi yang diungkapkan oleh beberapa tokoh dapat disimpulkan bahwa agresivitas adalah kecenderungan dari segala bentuk perilaku yang dilakukan baik verbal, fisik ataupun keduanya yang dilakukan secara sadar dan memiliki tujuan untuk menyerang atau menyakiti orang lain ataupun makhluk hidup lain.

2.1.2 Teori – Teori Tentang Agresivitas

Menurut Sarwono (2002: 301-314), ada beberapa macam-macam teori tentang agresivitas yaitu:

1. Teori bawaan, terdiri atas:

1. Teori naluri

Freud dalam teori psikoanalisis klasiknya mengemukakan bahwa agresi adalah satu dari dua naluri dasar manusia. Naluri agresi atau tanatos merupakan pasangan dari naluri seksual atau eros. Jika naluri seks berfungsi untuk melanjutkan

keturunan, naluri agresi berfungsi mempertahankan jenis. Kedua naluri tersebut berada dalam alam ketidaksadaran, khususnya pada bagian dari kepribadian yang disebut Id yang pada prinsipnya selalu ingin agar kemamuannya dituruti (prinsip kesenangan atau pleasure pinciple). Akan tetapi, sudah barang tentu tidak semua keinginan Id dapat dipenuhi. Kendalinya terletak pada bagian lain dari kepribadian yang dinamakan super-ego yang mewakili norma-norma yang ada dalam masyarakat dan ego yang berhadapan dengan kenyataan. Karena dinamika kepribadian seperti itu, sebagian besar naluri agresi manusia dapat diredam dalam alam ketidaksadaran dan tidak muncul sebagai perilaku nyata.

2. Teori biologi

Teori biologi menjelaskan perilaku agresif, baik dari proses faal maupun teori genetika (ilmu keturunan). Proses faal dijelaskan oleh Moyer (1976) yang berpendapat bahwa perilaku agresif ditentukan oleh proses tertentu yang terjadi di otak dan susunan syaraf pusat. Demikian pula hormon laki-laki (testosteron) dipercaya sebagai pembawa sifat agresi. Teori biologi juga meninjau perilaku agresif dari ilmu genetika dikemukakan oleh Lagerspetz (1979). Ia mengawinkan sejumlah tikus putih yang agresif dan tikus putih yang tidak agresif. Sesuai dengan hukum Mendel, setelah 26 generasi diperoleh 50% tikus yang agresif dan 50% yang tidak agresif. Teori genetika ini juga coba dibuktikan melalui identifikasi ciri-ciri agresif pada pasangan-pasangan kembar identik, kembar nonidentik dan saudara-saudara kandung non kembar. Hasilnya adalah bahwa ciri-ciri yang sama paling banyak terdapat antara pasangan kembar identik (Rushton, Russel & Wells, 1984).

Kritik dari sudut pandang perbedaan budaya mengatakan jika teori ini benar, pola perilaku agresif akan terus menerus sama saja dari masa ke masa dan dari tempat ke tempat. Padahal kenyataannya tidak demikian.

2. Teori lingkungan, terdiri atas :

1. Teori frustrasi-agresi klasik

Teori ini dikemukakan oleh Dollard dkk (1939) dan Miller (1941) berpendapat bahwa agresi dipicu oleh frustrasi. Frustrasi itu sendiri artinya adalah hambatan terhadap pencapaian suatu tujuan yang diinginkannya atau mengalami hambatan untuk bebas bertindak dalam rangka mencapai tjuan. Agresi merupakan pelampiasan dari perasaan frustrasi.

2. Teori frustrasi-agresi baru

Dalam perkembangannya kemudian terjadi beberapa modifikasi terhadap teori frustrasi-agresi klasik. Salah satu modifikasi adalah dari Burnstein & Worchel (1962) yang membedakan frustrasi dan iritasi. Jika suatu hambatan terhadap pencapain tujuan dapat dimengerti alasannya, yang terjadi adalah iritasi (gelisah, sebal), bukan frustrasi (kecewa, putus asa). Frustrasi lebih memicu agresi daripada iritasi.

Selanjutnya, Bekowitz (1978, 1989) mengatakan bahwa frustrasi menimbulkan kemarahan dan emosi marah inilah yang memicu agresi. Marah itu sendiri baru timbul jika sumber frustrasi sisi lain mempunyai alternatif perilaku lain daripada perilaku yang menimbulkan frustrasi itu. Teori frustrasi agresi hanya untuk menerangkan agresi dengan emosi benci (*hostile aggression*), tidak dapat menerangkan gejala agresi intrumental. Agresi beremosi benci pun tidak terjadi

begitu saja. Kemarahan memerlukan pancingan (cue) tertentu untuk dapat menjadi perilaku agresif yang nyata (Berkowitz dan Le Page, 1967).

Antara frustrasi dan agresi adalah bahwa tidak selalu agresi berhenti atau tercegah dengan sendirinya jika hambatan terhadap tujuan sudah teratasi. Frustrasi lebih disebabkan oleh keadaan subjektif daripada kondisi objektif. Berkowitz (1972), keadaan subjektif disebut deprivasi (kekurangan), yaitu adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan sehingga orang yang bersangkutan merasa kekurangan. Karena harapan itu pada umumnya tidak menetap, tetapi meningkat sesuai dengan peningkatan kondisi objektif, deprivasi ini juga berubah. Yang tadinya tidak menimbulkan frustrasi pada saat berikutnya dapat menimbulkan frustrasi karena adanya deprivasi. Dalam contoh tentang istri yang frustrasi karena melihat istri tetangga dibelikan sepatu oleh suaminya, deprivasi timbul karena ada perbandingan. Akan tetapi, deprivasi dapat juga terjadi karena perbandingan terhadap harapan yang tumbuh di dalam diri orang yang bersangkutan sendiri (Williams, 1975; Wood, 1989).

Deprivasi yang memicu frustrasi (karena membandingkan dengan orang lain atau karena membandingkan dengan harapan sendiri) dinamakan deprivasi relatif. Deprivasi absolut yaitu keadaan dimana orang yang bersangkutan memang betul-betul kekurangan dalam suatu hal tertentu (Myers, 1996). Deprivasi absolut belum tentu menimbulkan frustrasi, sedangkan deprivasi relatif lebih besar kemungkinan memicu frustrasi. Penelitian juga membuktikan bahwa kesenjangan antara harapan dan kenyataan itu sendiri tidak cukup dapat memicu perilaku agresif jika tidak dibarengi dengan adanya kendala terhadap pencapaian harapan itu

(Burton dkk, 1994). Deprivasi relatif bisa ditingkatkan oleh media masa, khususnya iklan-iklan melalui televisi. Menurut Brickman & Campbell, peningkatan deprivasi relative terjadi karena gejala yang dinamakan tingkat adaptasi (*adaptation level*), yaitu keadaan yang tadinya tidak diharapkan sekarang menjadi diharapkan karena ada pengalaman-pengalaman yang mendahului. Hal-hal lain yang berpengaruh pada hubungan antara deprivasi relatif dan frustrasi adalah faktor kategori diri (*self categorization*) dan identitas sosial (*social identity*) seseorang.

3. Teori belajar sosial

Berbeda dari teori bawaan dan teori frustrasi agresi yang menekankan faktor-faktor dorongan dari dalam, teori belajar sosial lebih memperjuangkan faktor tarikan dari luar. Patterson, Littman & Bricker (1967) menemukan bahwa pada anak-anak kecil, agresivitas yang membuahkan hasil yang berupa peningkatan frekuensi itu sendiri. Rubin (1986) mengemukakan bahwa aksi terorisme yang tidak mendapat tanggapan dari media masa tidak akan berlanjut. Demikian pula White dan Humphrey (1994) mendapatkan bahwa wanita-wanita yang agresif telah mengalami sendiri perlakuan agresif terhadap dirinya, baik yang diperolehnya dari orang tuanya, teman prianya, maupun pacarnya. Bandura (1979) juga mengatakan bahwa dalam kehidupan sehari-hari pun perilaku agresif dipelajari dari model yang dilihat dalam keluarga, dalam lingkungan kebudayaan setempat atau melalui media masa.

Walaupun demikian, tidak berarti bahwa tidak ada penelitian yang memandang agresi sebagai sesuatu yang tidak negatif. McCloskey, Figuerendo dan Koss (1995) adalah pakar-pakar yang menemukan bahwa tidak ada kaitan antara

pengalaman agresi dan disfungsi keluarga pada masa kanak-kanak dengan perkembangan agresivitas dan kesehatan mental orang yang bersangkutan pada masa dewasanya. Jadi, walaupun terjadi agresi, menurut mereka hal tersebut bukan disebabkan oleh pengalaman masa lalu atau kondisi kesehatan mental mereka yang kurang baik. Dengan demikian, agresi dianggap hanya merupakan reaksi sesaat saja.

3. Teori kognisi

Teori kognisi berintikan pada proses yang terjadi pada kesadaran dalam membuat penggolongan (kategorisasi), pemberian sifat-sifat (atribusi), penilaian dan pembuatan keputusan. Dalam hubungan antara dua orang, kesalahan atau penyimpangan dalam pemberian atribusi juga dapat menyebabkan agresi (Johnson & Rule, 1986).

Berdasarkan dari uraian teori agresi di atas dapat disimpulkan bahwa banyak tokoh-tokoh menyatakan tentang penyebab munculnya agresi melalui teori-teorinya. Pada penelitian ini pendekatan teori agresi yang digunakan yaitu berdasarkan teori lingkungan terdiri atas teori frustrasi-agresi. Teori frustrasi agresi menyatakan bahwa perilaku agresif akan muncul ketika individu tidak dapat mencapai tujuan yang diinginkan atau mengalami hambatan untuk bebas bertindak dalam rangka mencapai tujuan. Agresi sendiri dapat merupakan dari pelampiasan frustrasi.

2.1.3 Jenis-Jenis Agresivitas

Buss, 1987 (dalam Dayakisni & Hudaniah, (2012: 188-189)) membagi agresi menjadi delapan jenis, sebagai berikut :

1. Agresi fisik, aktif, langsung

Agresi fisik, aktif, langsung adalah tindakan agresi fisik yang dilakukan oleh individu dengan cara berhadapan langsung dan melakukan kontak fisik terhadap target, seperti: memukul, mendorong, dan melempar batu.

2. Agresi fisik, pasif, langsung

Agresi fisik, pasif, langsung adalah tindakan agresi fisik yang dilakukan oleh individu dengan berhadapan dengan target agresi. Namun, tidak terjadi kontak fisik secara langsung, misalnya: demonstrasi, aksi mogok, dan aksi diam.

3. Agresi fisik, aktif, tidak langsung

Agresi fisik, aktif, tidak langsung adalah tindakan agresi fisik yang dilakukan oleh individu dengan tidak melakukan kontak fisik secara langsung, melainkan merusak harta benda korban, membakar, atau menyewa tukang pukul, dan sebagainya.

4. Agresi fisik, pasif, tidak langsung

Agresi fisik, pasif, tidak langsung adalah tindakan agresi fisik yang dilakukan oleh individu dengan tidak berhadapan langsung dan tidak terjadi kontak fisik dengan target agresi, misalnya: bersikap tidak peduli, apatis, dan masa bodoh.

5. Agresi verbal, aktif, langsung

Agresi verbal, aktif, langsung adalah tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu dengan berhadapan langsung pada target agresi dan melakukan kontak verbal secara langsung, misalnya: menghina, memaki, mengejek, dan marah.

6. Agresi verbal, pasif, langsung

Agresi verbal, pasif, langsung adalah tindakan agresi yang dilakukan oleh individu dengan berhadapan langsung kepada target agresi. Namun, tidak terjadi kontak verbal secara langsung, misalnya: menolak untuk berbicara dengan target agresi.

7. Agresi verbal, aktif, tidak langsung

Agresi verbal, aktif, tidak langsung adalah tindakan agresi yang dilakukan oleh individu dengan tidak berhadapan langsung dengan target agresi, misalnya: menyebarkan fitnah dan mengadu domba.

8. Agresi verbal, pasif, tidak langsung

Agresi verbal, pasif, tidak langsung adalah tindakan agresi yang dilakukan oleh individu dengan cara tidak berhadapan langsung dan tidak terjadi kontak verbal langsung kepada target agresi, misalnya: tidak memberi dukungan suara dan tidak menggunakan hak suara.

2.1.4 Aspek-Aspek Agresivitas

Menurut Buss dan Perry (dalam Abd-El-Fattah, 2007:237), terdapat empat aspek agresivitas yang didasari dari tiga dimensi dasar yaitu motorik, afektif, dan kognitif. Empat aspek agresivitas yang dimaksud yaitu:

1. *Physical Aggression*

Merupakan agresi overt (terlihat). Tendensi individu melakukan serangan secara fisik untuk mengekspresikan kemarahan atau agresi. Bentuk serangan tersebut seperti mendorong, memukul, melakukan kekerasan dan merusak benda atau fasilitas umum.

2. *Verbal Aggression*

Tendensi menyerang orang lain atau memberikan stimulus yang merugikan dan menyakitkan orang lain secara verbal, melalui kata-kata atau penolakan. Bentuk serangan tersebut berupa cacian, makian, memfitnah, mengadu domba dan membantah.

3. *Anger*

Perasaan marah, kesal, sebal, dan bagaimana cara mengontrol hal tersebut. Termasuk diantaranya adalah irritability, yaitu mengenai temperamental, kecenderungan untuk cepat marah, kesulitan untuk mengendalikan amarah dan sering membuat keonaran.

4. *Hostility*

Tergolong perilaku covert (tidak terlihat). *Hostility* terdiri dari dua bagian, yaitu resentment yaitu perasaan iri dan cemburu terhadap orang lain, dan suspicion seperti adanya ketidakpercayaan, menaruh rasa dendam terhadap orang lain, serta berlaku kejam terhadap orang lain maupun binatang.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti menggunakan aspek-aspek agresivitas yang dikemukakan oleh Buss dan Perry yang nantinya akan digunakan sebagai acuan dalam pembuatan alat ukur dalam penelitian ini. Aspek-aspek agresivitas yang telah dikemukakan yaitu agresi fisik (*physical aggression*), agresi verbal (*verbal aggression*), kemarahan (*anger*), dan permusuhan (*hostility*).

2.1.5 Faktor Yang Mempengaruhi Agresivitas

Buss dan Perry (dalam Bryant dan Smith, 2001:140) menyatakan bahwa secara umum agresivitas dipengaruhi oleh dua faktor utama, yakni faktor personal

dan faktor situasional. Faktor personal meliputi karakter bawaan individu yang menentukan reaksi individu tersebut ketika menghadapi situasi tertentu. Sementara itu, faktor situasional mencakup fitur-fitur atau hal-hal yang terjadi di lingkungan yang juga mempengaruhi reaksi individu terhadap suatu peristiwa. Faktor personal dan faktor situasional dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Faktor Personal

1. Sifat

Sifat-sifat tertentu dapat menyebabkan seseorang lebih agresif dari orang lain. Misalnya, individu yang memiliki sifat pemcemburu akan lebih agresif.

2. Jenis kelamin

Laki-laki dan perempuan memiliki kecenderungan perilaku agresif yang berbeda. Laki-laki terbukti lebih banyak terlibat tindakan agresif dibandingkan perempuan, dan pilihan agresi antara laki-laki dan perempuan terbukti berbeda. Perempuan lebih memilih agresi tidak langsung dan laki-laki lebih banyak terlibat pada perilaku agresif langsung.

3. Keyakinan

Individu yang memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu melakukan tindakan agresi lebih mungkin memilih melakukan tindakan agresif ketimbang individu yang tidak yakin bahwa dirinya dapat melakukan tindakan agresif.

4. Sikap

Sikap adalah evaluasi umum seseorang terhadap diri mereka sendiri, orang lain, objek-objek ataupun isu-isu tertentu. Sikap positif terhadap perilaku agresif terbukti mempersiapkan individu untuk melakukan tindakan agresif. Sebaliknya,

sikap negatif terhadap perilaku agresif terbukti mencegah seseorang untuk melakukan tindakan agresif.

5. Nilai

Nilai adalah keyakinan mengenai apa yang harus dan sebaiknya dilakukan. Nilai yang dianut seseorang mempengaruhi keputusannya untuk melakukan perilaku agresif. Contohnya, orang yang menganut nilai bahwa kekerasan itu diperbolehkan untuk mengatasi konflik interpersonal lebih berperilaku agresif untuk menyelesaikan konflik yang dihadapinya.

6. Tujuan Jangka Panjang

Tujuan jangka panjang juga mempengaruhi kesiapan individu untuk terlibat dalam perilaku agresif. Misalnya, tujuan beberapa anggota geng adalah dihormati dan dihargai. Tujuan inilah mewarnai persepsi, nilai-nilai, dan keyakinan anggota geng mengenai pantas atau tidaknya melakukan tindakan tertentu, dan akhirnya mempengaruhi keputusan anggota geng untuk terlibat dalam perilaku agresif.

2. Faktor Situasional

1. Petunjuk untuk Melakukan Tindakan Agresif (*Aggressive Cues*)

Aggressive Cues adalah objek yang menimbulkan konsep-konsep yang berhubungan dengan agresi dalam memori.

2. Provokasi

Provokasi mencakup hinaan, ejekan, sindiran kasar, serta bentuk agresif verbal lainnya, agresi fisik, dan gangguan-gangguan yang menghambat pencapaian suatu tujuan atau sejenisnya.

3. Frustrasi

Frustrasi terjadi ketika individu menemui hambatan untuk mencapai tujuan. Seseorang yang mengalami frustrasi terbukti lebih agresif terhadap agen yang menyebabkan terhalang pencapaian tujuan, ataupun pada pihak-pihak yang sebenarnya tidak bertanggungjawab atas gagalnya pencapaian tujuan. Selain itu, individu yang mengalami frustrasi juga terbukti melampiaskan rasa frustrasinya dengan menyerang bendabenda di sekitarnya.

4. Rasa Sakit dan Ketidaknyamanan

Kondisi-kondisi fisik lingkungan yang menyebabkan ketidaknyamanan dapat meningkatkan perilaku agresif. Lingkungan yang bising, terlalu panas, ataupun berbau tidak sedap terbukti meningkatkan perilaku agresif.

5. Obat-obatan

Penggunaan obat-obatan atau zat-zat tertentu seperti kafein atau alkohol terbukti meningkatkan perilaku agresif secara tidak langsung. Individu yang berada dibawah pengaruh obat-obatan atau zat-zat tertentu akan mudah terprovokasi, mudah merasa frustrasi, dan mudah menangkap petunjuk untuk melakukan kekerasan dibandingkan individu yang tidak menggunakan obat-obatan tertentu.

6. Insentif

Pada dasarnya individu memiliki kecenderungan untuk selalu menginginkan yang lebih banyak sehingga ada banyak objek yang dapat digunakan sebagai insentif yang diberikan pada seseorang untuk melakukan tindakan agresif. Perilaku agresif dapat dimediasi dengan memberikan imbalan berupa hal yang dianggap berharga oleh pelaku.

Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat banyak faktor penyebab munculnya agresivitas pada individu yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu maupun luar diri individu. Adapun faktor yang berasal dari dalam diri individu, yaitu frustrasi, seseorang yang frustrasi terbukti lebih agresif sistem saraf otak, nilai-nilai yang terinternalisasi dalam diri individu, sikap, keyakinan, sifat, dan jenis kelamin karena agresivitas yang ditunjukkan oleh laki-laki dan perempuan akan cenderung berbeda. Sementara faktor yang berasal dari luar diri individu, yaitu serangan, pengaruh lingkungan, provokasi, rasa sakit dan ketidaknyamanan, dan intensif.

2.2 Pelatihan Regulasi Emosi

2.2.1 Pengertian Pelatihan

Pelatihan merupakan suatu upaya sistematis untuk mengembangkan sumber daya manusia, perorangan, kelompok dan juga kemampuan keorganisasian, yang diperlukan untuk mengurus tugas dan keadaan sekarang, juga untuk memasuki masa depan, dan menanggulangi persoalan serta masalah yang timbul dalam keduanya (Lynton, 1984:26).

As'ad (2004:66) pelatihan dimaksudkan untuk mempertinggi suatu kemampuan seseorang dengan mengembangkan cara-cara berfikir dan bertindak yang tepat serta pengetahuan tentang tugas. Dengan kata lain pelatihan digunakan untuk menambah keterampilan seseorang. Adapun keterampilan tersebut memiliki beberapa fungsi, antara lain memperpendek jarak antara waktu penyelesaian tugas dengan permulaan tugas yang dihadapi, merangsang dorongan bertindak, mengisi masa luang dan member kepuasan lebih besar.

Definisi pelatihan menurut Komisi Tenaga Kerja (Cushway, 2002:114) adalah suatu proses terencana untuk mengubah sikap, pengetahuan, atau tingkah laku keahlian melalui pengalaman, untuk mencapai kinerja yang efektif dalam kegiatan atau sejumlah kegiatan. Pelatihan adalah proses mengajarkan keahlian dan memberikan pengetahuan yang perlu, serta sikap supaya mereka dapat melaksanakan tanggung jawabnya sesuai dengan standar (Cushway, 2002:114).

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa pelatihan adalah proses melatih yang telah dipersiapkan sebelumnya untuk mengambil jalur tindakan tertentu dan untuk membantu peserta pelatihan memperbaiki, mengubah, atau mengembangkan sikap dan prestasi melalui pengembangan pengetahuan untuk mengurangi dampak-dampak negatif dikarenakan kurangnya pendidikan atau mengajarkan tingkah laku keahlian melalui pengalaman dalam kegiatannya.

2.2.2 Metode Pelatihan

Agar berguna, pelatihan harus lebih baik. Pelatihan harus merupakan tindakan kreatif (Lynton, 1984:29). Pelatihan (training) dilakukan secara sistematis, menurut prosedur yang terbukti berhasil, dengan metode yang sudah baku dan sesuai, serta dijalankan secara sungguh-sungguh dan teratur (Hardjana, 2001:12).

Metode adalah cara yang sudah dipikirkan masak-masak dan dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah tertentu guna mencapai tujuan yang hendak dicapai. Dengan demikian, yang dimaksud dengan metode pelatihan adalah cara yang ditempuh dan langkah-langkah yang diambil untuk tujuan pelatihan, baik secara keseluruhan maupun per sesi (Hardjana, 2001:28-29).

Menurut Hardjana (2001:29) metode pelatihan dibagi menjadi tiga bagian :

1. Metode pada Babak Awal

Metode untuk mengawali training meliputi metode perkenalan dan metode ice breaking. Metode perkenalan membantu para peserta training agar mengenal satu sama lain, termasuk trainer. Perkenalan diperlukan agar peserta tidak merasa asing satu sama lain, dapat saling berkomunikasi, dan bersedia bekerjasama selama training.

2. Metode pada Babak Tengah

Metode babak tengah merupakan metode pengolahan acara training, baik untuk penyampaian seluruh training maupun untuk tiap-tiap sesi. Metode pengolahan sesi dalam training dibagi menjadi empat, yaitu informatif, partisipatif, partisipatif-eksperiensial, dan eksperiensial.

a. Metode informatif

Metode informatif adalah metode training dengan tujuan untuk menyampaikan informasi, penjelasan, data, fakta, dan pemikiran. Bentuknya dapat berupa pengajaran atau kuliah (*lecture*), bacaan terarah (*directed reading*), ataupun diskusi panel (*panel discussion*).

b. Metode partisipatif

Metode partisipatif digunakan untuk melibatkan peserta dalam pengolahan materi training. Bentuknya dapat berupa pernyataan (*statement*), curah pendapat (*brainstorming*), audio-visual (*audio-visual*), diskusi kelompok (*group discussion*), kelompok bincang-bincang (*buzz group*), forum (*forum*), kuis (*quiz*), studi kasus (*case study*), peristiwa (*incident*), atau peragaan peran (*role play*).

c. Metode partisipatif-eksperiensial

Metode ini bersifat partisipatif sekaligus eksperiensial dengan mengikutsertakan peserta dan memberi kemungkinan kepada peserta untuk ikut mengalami apa yang diolah dalam training. Bentuknya dapat berupa pertemuan (*meeting*), latihan simulasi (*simulation exercise*), atau demonstrasi (*demonstration*).

d. Metode eksperiensial

Metode ini memungkinkan peserta untuk ikut terlibat dalam penuh pengalaman untuk “belajar sesuatu” daripadanya. Bentuknya dapat berupa ungkapan kreatif (*creative expression*), penugasan (*assignment installment*), lokakarya (*workshop*), kerja proyek (*work project*), tinggal di tempat (*field placement*), hidup di tempat (*live in*), permainan manajemen (*management game*), atau latihan kepekaan (*laboratory* atau *sensitivity training*).^q

Dari keempat macam metode pokok tersebut, metode eksperiensial merupakan metode utama. Metode-metode yang lain hanya digunakan pada bagian-bagian tertentu, seperti misalnya menggunakan metode informatif untuk memberikan pemahaman tentang kegiatan training, penggunaan metode partisipatif untuk pengolahan dalam kelompok kecil, dan metode partisipatif-eksperiensial untuk kegiatan training yang melibatkan peserta dan memberi kesempatan kepada mereka untuk mengalami kegiatan training (Hardjana, 2001:31).

Selain metode pengenalan, pemanasan, dan pengolahan materi, dapat pula diadakan permainan (*game*) dalam training. Permainan adalah kegiatan yang dinilai mendatangkan kesegaran dan memulihkan minat, semangat, dan tenaga. Bentuknya dapat berupa permainan didalam gedung (*indoor games*) atau di luar gedung

(outdoor games). Jenis permainan bermacam-macam, dapat melibatkan peserta training secara perorangan, kelompok kecil, kelompok besar, atau bahkan seluruh peserta. Peralatannya pun dapat bermacam-macam. Misalnya, kartu, saputangan, pisau, pemukul bola, bola, tali, kertas, dan lain-lain (Hardjana, 2001:31-32).

Permainan dalam pelatihan sebaiknya tidak merupakan kegiatan tersendiri dan terlepas dari sesi sebelum atau sesudahnya. Jika diadakan tersendiri, permainan dapat mengganggu atau mengalihkan perhatian peserta dari tujuan tiap sesi atau bahkan seluruh training. Secara kongkret permainan dapat dipergunakan sebagai “gong” untuk menutup atau mengawali suatu sesi supaya keterlibatan dan pemahaman peserta terhadap materi acara yang akan mereka ikuti lebih mendalam. Oleh karena itu, sesudah permainan dilaksanakan harus selalu diadakan penjelasan tentang makna permainan itu dan kaitannya dengan sesi yang sudah atau akan dilaksanakan (Hardjana, 2001:32).

3. Metode pada Babak Akhir

Metode babak akhir meliputi metode penyimpulan training dan evaluasi. Penyimpulan training merupakan uraian singkat tentang seluruh kegiatan training, semua sesi dalam training yang sudah diolah bersama, kemungkinan-kemungkinann follow-up, serta harapan-harapan peserta. Bentuk uraian adalah informatif.

Kesimpulan merupakan “gong” keseluruhan training dan bekal bagi para peserta. Dalam kesimpulan diuraikan semua materi yang telah diolah dalam training. Selain itu disebutkan pula urutan sesi atau proses pengolahannya, tujuan masing-masing sesi dan keseluruhan rangkaian sesi, ringkasan seluruh hasil

training yang dicapai, dan follow-up yang sebaiknya dilakukan oleh peserta. Oleh karena itu, kesimpulan perlu disiapkan dengan baik dan dipresentasikan dengan mantap dan penuh motivasi.

2.2.3 Kriteria Evaluasi Program Pelatihan

Menurut Hardjana (Hardjana, 2001:63) Evaluasi berasal dari bahasa Inggris *evaluation* yang berarti penilaian. Evaluasi pelatihan berarti penilaian atas training yang sudah terlaksana. Ada tiga macam evaluasi (Hardjana, 2001:64) :

1. Evaluasi Selama Proses Training

Selama pelaksanaan training, evaluasi harus terus-menerus diadakan. Evaluasi ini disebut evaluasi *ex tempore* atau evaluasi sesaat, karena dilakukan bersamaan dengan jalannya training. Tujuan utama evaluasi selama proses training adalah membantu peserta agar dapat mengikuti training dengan baik sehingga keseluruhan training mencapai tujuannya.

2. Evaluasi pada Akhir Setiap Sesi

Setiap sesi mempunyai tujuannya sendiri yang merupakan bagian dari tujuan seluruh training. Jika tiap-tiap sesi mencapai tujuannya, maka kemungkinan besar tujuan seluruh training tercapai.

3. Evaluasi pada Akhir Seluruh Training

Seperti evaluasi *ex tempore* dan evaluasi pada akhir setiap sesi, tujuan evaluasi pada akhir seluruh training adalah untuk mengetahui apakah training mencapai tujuannya atau tidak. Evaluasi atas jalannya seluruh training disebut juga "refleksi". Refleksi berarti menemukan semua data dan mencari kemungkinan arah dan tindakan yang lebih baik di masa depan.

Evaluasi digunakan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan yaitu keberhasilan suatu pelatihan yang telah dilakukan. Kirkpatrick (2006:21) menyatakan bahwa pelatihan dapat dikatakan berhasil jika memenuhi empat kriteria evaluasi program pelatihan, yaitu :

1. Kriteria Reaksi

Kriteria pertama adalah reaksi, yang berisi materi, pengetahuan, nilai-nilai internal, dan kegembiraan. Pengetahuan selain berisi dari materi, juga sharing antar teman tentang pengalaman-pengalaman peserta yang berkaitan dengan pelatihan. Penggalian nilai-nilai internal harus disadari sepenuhnya terlebih dahulu, kemudian secara psikologis, peserta pelatihan akan mengolah dalam fungsi kognitifnya hingga mampu memunculkan potensi yang dimiliki.

2. Kriteria Pembelajaran

Kriteria yang kedua adalah pembelajaran, yang berisi pemahaman, internalisasi nilai – nilai, dan perenungan. Pemahaman didapatkan bila para peserta telah merasa menerima pesan dan paham pada materi yang diberikan.

3. Kriteria Perilaku

Perilaku disini berupa perilaku verbal dan nonverbal. Perlakuan yang diberikan sebaiknya menuntut para peserta pelatihan agar mampu menyelesaikan tugas yang diberikan.

4. Kriteria Hasil

Kriteria keempat adalah hasil, yaitu memperlihatkan outcomes dari pelatihan.

Dalam pelatihan ini evaluasi yang digunakan yaitu melalui kriteria perilaku. Menggunakan kriteria perilaku karena kriteria ini bertujuan untuk mengetahui

apakah pelatihan ini dapat menurunkan perilaku agresif serta mengetahui apa yang telah dipelajari dalam pekerjaannya. Sehingga nantinya dapat diketahui pelatihan ini berpengaruh atau tidak.

2.2.4 Pengertian Regulasi Emosi

Thompson (dalam Gross 2007: 251) regulasi emosi adalah serangkaian proses dimana emosi diatur sesuai dengan tujuan individu, baik dengan cara otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan melibatkan banyak komponen yang terus bekerja sepanjang waktu. Regulasi emosi melibatkan perubahan dalam dinamika emosi dari waktu munculnya, besarnya, lamanya dan mengimbangi respon perilaku, pengalaman atau fisiologis. Regulasi emosi dapat mempengaruhi, memperkuat atau memelihara emosi, tergantung pada tujuan individu.

Peterson & Park (dalam Gross, 2007:160) menyatakan regulasi emosi adalah proses intrinsik dan ekstrinsik, sadar atau tidak sadar yang mempengaruhi komponen emosi, strategi koping, dasar individu dalam menghadapi situasi tertentu, dan konsekuensi yang ditimbulkan.

Gross dan John (2007: 229) Mengemukakan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses pengenalan, pemeliharaan dan pengaturan emosi positif maupun negatif, baik secara otomatis maupun dikontrol, yang tampak maupun yang tersembunyi, yang disadari maupun tidak disadari.

Davidson, Fox, Kalin (dalam Gross, 2007:49) mengemukakan bahwa regulasi emosi sebagai pemikiran atau perilaku yang dipengaruhi oleh emosi. Ketika individu mengalami emosi yang negatif, individu biasanya tidak dapat

berfikir dengan jernih dan melakukan tindakan diluar kesadaran. Regulasi emosi adalah bagaimana seseorang dapat menyadari dan mengatur pemikiran dan perilakunya dalam emosi-emosi yang berbeda (positif atau negatif).

Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah proses intrinsik dan ekstrinsik, sadar atau tidak sadar yang mempengaruhi komponen emosi dengan cara dikontrol atau secara otomatis ketika individu dihadapkan pada situasi yang menekan. Pada saat individu dapat melakukan regulasi emosi dengan baik maka ia akan menunjukkan ekspresi emosi yang lebih positif sebaliknya jika individu kurang mampu melakukan regulasi emosi maka ia cenderung untuk bertindak negatif.

2.2.5 Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross (2007: 8) ada tiga aspek regulasi emosi diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Mengatur emosi positif maupun emosi negatif.

Regulasi emosi berfokus pada pengalaman emosi dan perilaku emosi. Regulasi emosi tidak hanya dilakukan ketika individu mengalami emosi negatif akan tetapi digunakan pula untuk meregulasi emosi positif agar ditunjukkan dengan tidak berlebihan misalnya penurunan kebahagiaan untuk menyesuaikan diri secara sosial. Pada masa kanak-kanak, anak tidak hanya memandang hubungan antara situasi dan emosi akan tetapi anak mampu memperkirakan emosi dan ekspresi yang harus ditunjukkan. Anak mengetahui bahwa ekspresi emosi tidak selalu dihargai. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Sarani 1984 (dalam Gros, 2007:276) yang dilakukan pada anak berusia 6-11 tahun ditemukan bahwa anak-anak yang

mendapatkan hadiah mengecewakan menunjukkan perasaan mereka secara pribadi tetapi menyembunyikan perasaan mereka yang sebenarnya dengan senyum lebar dihadapan orang yang memberi mereka hadiah.

2. Menyadari emosi, mengendalikan emosi secara sadar dan otomatis

Regulasi emosi yang baik dimulai dari adanya kesadaran terhadap emosi yang dirasakan kemudian adanya kontrol emosi. Kesadaran emosi membantu individu dalam mengontrol emosi yang dirasakan dengan demikian individu mampu menunjukkan respon yang adaptif dari emosi yang dirasakan. Lambie & Marcel (dalam Gros, 2007: 271) menyatakan bahwa pada dasarnya semua individu dapat menyadari emosi yang mereka rasakan dari pengalaman emosi yang pernah mereka alami. Pengalaman emosi yang dimiliki individu biasanya berkaitan dengan situasi tertentu sehingga individu cenderung akan menghindari situasi yang mampu memicu munculnya emosi. Secara spesifik emosi yang pertama dialami oleh individu yaitu marah, sedih, dan takut. Pengalaman emosi dasar dengan kecenderungan respon yang sesuai biasanya menghasilkan pengalaman emosi yang akan mempengaruhi kemampuan individu dalam mengontrol emosi dan ekspresi emosi individu. Awalnya regulasi emosi dilakukan secara sengaja atau dikontrol namun lama-kelamaan akan muncul tanpa disadari. Contohnya individu menyembunyikan kemarahan yang ia rasakan ketika ditolak oleh teman atau cepat mengalihkan perhatian dari situasi yang berpotensi menimbulkan emosi.

3. Menguasai tekanan akibat dari masalah yang dihadapi.

Regulasi emosi mampu menjadi strategi koping bagi individu ketika dihadapkan pada situasi yang menekan. Regulasi emosi dalam hal ini dapat

membuat hal-hal menjadi lebih baik atau bahkan lebih buruk tergantung situasinya. Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam meregulasi emosi. Cara yang digunakan setiap individu untuk meregulasi emosinya akan menimbulkan konsekuensi tersendiri apabila cara regulasi emosi yang digunakan tidak sesuai oleh lingkungan disekitarnya. Contohnya penggunaan obat-obatan yang dilakukan untuk meredakan emosi negatif yang berkaitan dengan mengurangi rasa empati pada profesional medis sebelum melakukan operasi agar mampu bekerja secara efisien dalam keadaan stres. Sama halnya dengan anak yang menangis keras untuk mendapatkan perhatian. Penggunaan obat-obatan dan menangis dengan keras merupakan cara individu untuk mencapai tujuan yang diharapkan akan tetapi orang lain tetap memandang bahwa penggunaan obat-obatan dan menangis dengan keras merupakan hal yang maladaptif.

Selain Gross, Thompson (1994:27-28) juga membagi aspek-aspek regulasi emosi yang terdiri dari tiga macam, yaitu

1. Kemampuan memonitor emosi (*emotions monitoring*) yaitu kemampuan individu untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi didalam dirinya, perasaannya, pikirannya dan latar belakang dari tindakannya.
2. Kemampuan mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*) yaitu kemampuan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialaminya. Kemampuan untuk mengelola emosi khususnya emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam dan benci akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam yang dapat mengakibatkan individu tidak dapat berfikir secara rasional

3. Kemampuan memodifikasi emosi (*emotions modification*) yaitu kemampuan individu untuk merubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam putus asa, cemas dan marah. Kemampuan ini membuat individu mampu bertahan dalam masalah yang sedang dihadapinya.

Berdasarkan uraian di atas, aspek-aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Thompson dapat membantu menjelaskan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Gross karena memiliki beberapa kesamaan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan aspek-aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross yang nantinya akan digunakan sebagai acuan dalam pembuatan alat ukur dalam penelitian ini. Aspek-aspek regulasi emosi meliputi mengatur emosi positif dan negatif, mengendalikan emosi secara sadar, dan mengatasi tekanan akibat dari masalah yang dihadapi.

2.2.6 Strategi Regulasi Emosi

Menurut Gross dan John (2007:9) strategi regulasi emosi memiliki lima rangkaian proses strategi yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attantional deployment*, *cognitive change*, *response modulation*. Kelima strategi tersebut kemudian di golongkan dalam dua dimensi regulasi emosi yaitu *attecendent-focused (cognitive reappraise)* adapun bentuk regulasinya yaitu *selection*, *situation modification*, *attantional deployment*, *cognitive change*. kedua yaitu *response-focused (ekspressive suppression)* bentuk regulasinya yaitu *response modulation*. Berikut penjelasan lebih lanjut:

1. Reappraisal

Reappraisal yaitu penafsiran terhadap situasi yang menekan dengan cara menurunkan emosi dengan melakukan penilaian kembali pada situasi yang dihadapi, sehingga individu mampu mengantisipasi dan meregulasi sebelum emosi itu muncul. Sub dimensi yang menyusun reappraisal diantaranya yaitu :

a. Situation Selection

Individu lebih memilih mendekati atau menghindari orang dan situasi berdasarkan dampak emosional yang ditimbulkan. Contohnya, seseorang yang lebih memilih pergi nonton dengan temannya daripada belajar pada malam sebelum ujian untuk menghindari kecemasan.

b. Situation modification

Modifikasi situasi merupakan usaha mengubah pengaruh kuat emosi dengan memodifikasi situasi yang menimbulkan emosi. Individu mengubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam keadaan putus asa, marah, dan cemas. Modifikasi situasi meliputi pemilihan respon yang adaptif yaitu pemilihan ekspresi emosi dengan cara yang sesuai dengan situasi dan tujuannya. Modifikasi yang dimaksud berhubungan dengan faktor eksternal dan fisik.

Faktor internal yaitu pada masa kanak-kanak dan orang dewasa modifikasi situasi bisa menggunakan ungkapan kata-kata untuk membantu menyelesaikan masalah atau untuk memastikan respon emosi yang digunakan. Pihak eksternal yang membantu memodifikasi situasi seperti orangtua, pasangan atau teman yang mendukung adanya intervensi khusus dari pihak eksternal tersebut. Contohnya

orangtua yang membujuk anaknya untuk tidak takut disuntik. pemilihan modifikasi situasi berkaitan dengan ekspresi emosi dan konsekuensi sosial. Misalnya orangtua yang berusaha memberikan dorongan secara simpatik terhadap reaksi emosi negatif anaknya, sehingga anak mampu emosinya dengan lebih adaptif. Dengan demikian anak akan memperoleh kemampuan regulasi emosi yang lebih positif dimasa yang akan datang.

c. Attention deployment

Suatu cara dimana seseorang mengalihkan perhatian mereka dari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari timbulnya emosi yang berlebihan. Pengalihan perhatian memiliki beberapa strategi yaitu distraksi, konsentrasi dan ruminasi. Distraksi merupakan bentuk pengalihan perhatian yang melibatkan fisik misalnya menutup mata atau telinga untuk merespon emosi yang dirasakan. Distraksi ini meliputi perubahan internal fokus seperti mengubah pikiran atau ingatan yang tidak relevan dengan situasi yang terjadi. Contohnya pada saat individu melibatkan pemikiran atau ingatan yang menyenangkan ketika individu dihadapkan pada emosi yang kurang menyenangkan.

Sedangkan konsentrasi individu dapat menciptakan keadaan yang menguatkan diri sendiri. Konsentrasi dalam hal ini mampu memberikan kekuatan dalam menghadapi situasi yang terjadi. Ruminasi mengacu pada perhatian yang terfokus pada perasaan yang meliputi situasi serta konsekuensinya. Apabila anak sadar akan pengalaman emosinya, kepercayaan mereka terhadap pengalihan perhatian untuk meregulasi emosi akan meningkat. Anak Sekolah Dasar sangat

menyadari bahwa intensitas emosi mereka bisa berkurang, ketika mereka tidak terlalu memikirkan situasi yang memicu munculnya emosi.

d. Cognitive Change

Perubahan kognisi dilakukan dengan mengubah cara berfikir tentang situasi untuk mengatur emosi. Individu mengatur dan menyeimbangkan emosi negatif yang akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam oleh emosi yang dirasakan yang mengakibatkan pemikiran yang tidak rasional. Bagi anak-anak penilaian kognitif yang terkait dengan emosi sangat dipengaruhi oleh gambaran emosi mereka yang sedang berkembang, termasuk penyebab dan konsekuensi dari respon emosi yang ditunjukkan. Perkembangan ini memiliki implikasi terhadap usaha anak untuk mengatur emosi. Tidak mengherankan orangtua, pengasuh, dan teman sebaya sangat mempengaruhi emosi anak yang sedang berkembang (Stagge dan Terwogt, dalam Gross, 2007: 14).

Dalam perubahan kognisi terdapat dua hal yang penting yaitu pemaknaan pada situasi yang terjadi dan pemilihan makna. Individu yang melakukan perubahan kognisi harus melakukan pemaknaan terhadap situasi yang terjadi. Pemaknaan terhadap situasi yang terjadi dapat memberikan makna yang bermacam-macam namun bisa saja hanya memberikan satu macam makna. Dikarenakan terdapat berbagai macam makna maka individu harus melakukan pemilihan makna. Pemilihan makna yang dilakukan oleh individu akan menentukan respon emosional terhadap situasi yang terjadi. Contohnya, seorang yang berfikir bahwa kegagalan yang dihadapi sebagai suatu tantangan daripada suatu ancaman.

2. *Suppression*

Suppression yaitu kemampuan individu untuk mengatur emosi ketika reaksi emosi dimunculkan. *Suppression* merupakan cara meregulasi emosi dengan memanipulasi output dari sistem emosi yang melibatkan hambatan terus menerus sehingga regulasi emosi dilakukan setelah emosi muncul. *Suppression* berfokus pada respon, munculnya relatif belakangan pada proses yang membangkitkan emosi, terutama mengubah aspek perilaku dari respon. Strategi ini efektif untuk mengurangi ekspresi emosi negatif. Sub dimensi dari *suppression* yaitu respon modulation (modulasi respon). Sub dimensi yang menyusun yaitu:

a. *Respon modulation*

Modulasi respon merupakan upaya untuk mempengaruhi respon emosi yang telah muncul berupa aspek fisiologis, eksperimental (pengalaman subyektif) dan perilaku yang nyata. Artinya pengaturan respon merupakan tindakan mengubah respon yang sebelumnya akan dilakukan terhadap situasi yang terjadi dengan respon yang baru, yang bisa saja intensitasnya lebih tinggi atau lebih rendah dari sebelumnya.

Upaya modulasi respon pada spek fisiologis misalnya penggunaan obat-obatan untuk mengurangi ketegangan otot (anxiolytics) atau aktivitas syaraf simpatis yang berlebihan (beta blockers). Olahraga dan rileksasi juga bisa digunakan untuk mengurangi aspek fisiologis dan eksperimental dari emosi negatif.

Bentuk lainnya yang lazim dari modulasi respon meliputi pengendalian ekspresi emosi. misalnya menyembunyikan rasa takut saat berhadapan dengan seorang preman. Adanya pengelolaan terhadap ekspresi emosi membuat individu

belajar menghadapi situasi dengan perilaku atau respon yang dapat diterima oleh lingkungannya.

2.2.7 Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi diantaranya yaitu:

1. Hubungan interpersonal

Salovey dan Sluyter (dalam, Nafsiannor & Yuni, 2004:166) mengemukakan bahwa hubungan interpersonal dan individual juga mempengaruhi regulasi emosi. Felson & Zielinski (dalam Nafsiannor & Yuni, 2004: 165) affect yang berhubungan dengan emosi atau perasaan yang ada di antara anggota keluarga bisa bersifat positif ataupun negatif. Affect positif antara anggota keluarga menunjuk pada hubungan yang digolongkan pada emosi seperti kehangatan, kasih sayang, cinta, dan sensitivitas. Sedangkan affect yang negatif digolongkan pada emosi yang “dingin”, penolakan, dan permusuhan. Sikap yang terjadi antara anggota keluarga adalah mereka saling tidak menyukai bahkan tidak mencintai (Rice, dalam Nafsiannor & Yuni, 2004: 166).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa orangtua yang menganjurkan anak-anaknya untuk mengekspresikan emosi dengan cara-cara yang benar akan memiliki anak-anak yang bersifat empatik dan perasaan yang lebih emosional (Solvey & Sluyer, dalam Nafsiannor & Yuni, 2004: 166). Selain itu menurut Stromshak (dalam Voling & Blandon, 2003:5) menyatakan Anak yang memiliki hubungan hangat dan dekat dengan saudaranya memiliki kontrol emosi yang lebih baik dibanding dengan anak yang mengalami konflik dalam sibling relationshipnya.

Anak yang memiliki konflik dalam hubungan saudara lebih agresif dan kurang kompeten secara sosial di sekolah.

2. Usia dan jenis kelamin

Seorang gadis yang berumur 7-17 tahun lebih dapat melupakan tentang emosi yang menyakitkan daripada anak laki-laki yang juga seumur dengannya. Anak perempuan lebih banyak mencari dukungan dan perlindungan dari orang lain untuk meregulasi emosi negatif mereka. Sedangkan anak laki-laki menggunakan latihan fisik untuk meregulasi emosi negatif mereka (Salovey & Sluyter, dalam Nafsiannor & Yuni, 2004:166).

2.3 Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Dalam Menurunkan Agresivitas Remaja

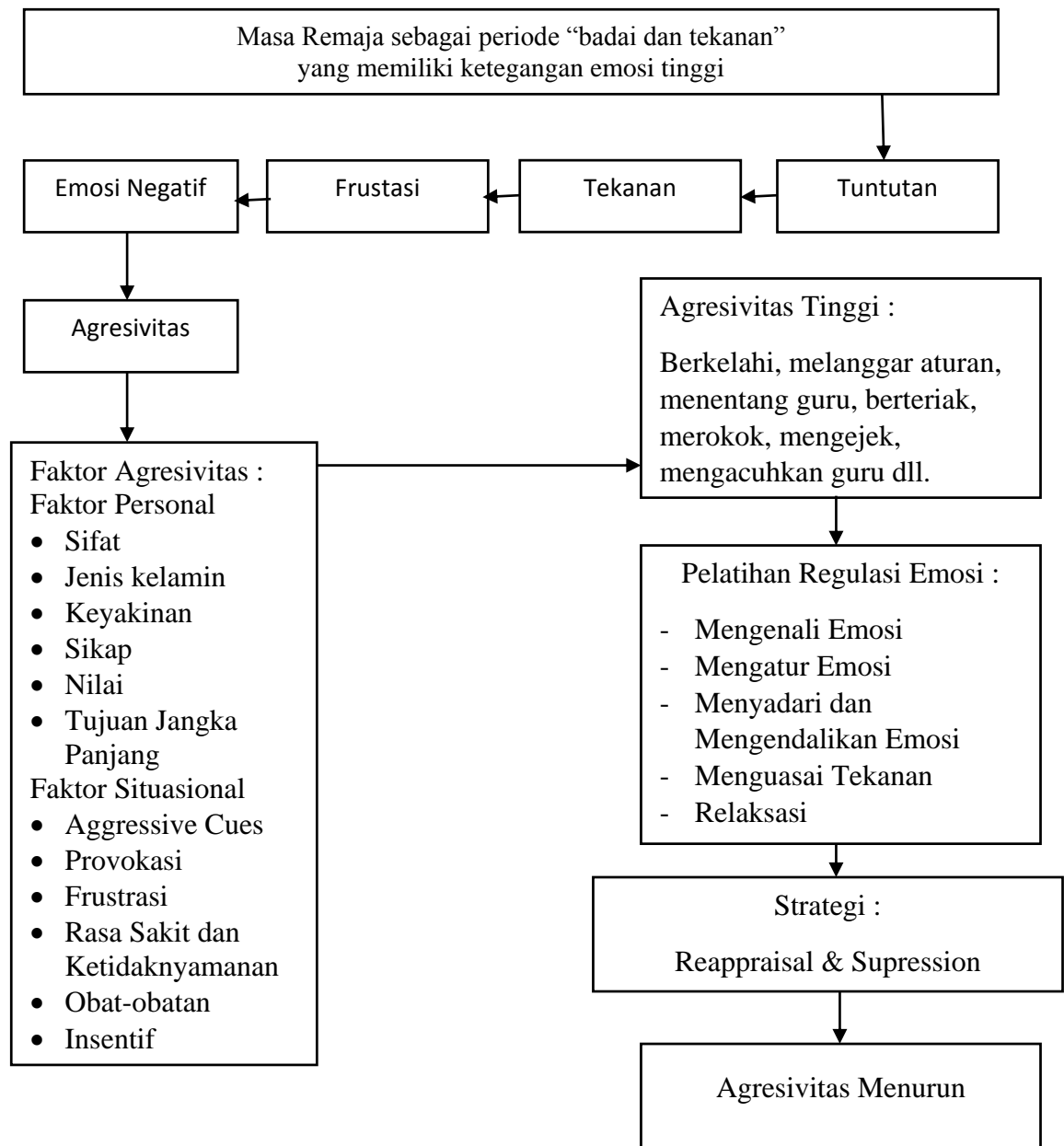
Masa remaja adalah suatu periode yang sering dikatakan sebagai periode “badai dan tekanan” yaitu sebagai suatu masa dimana terjadi ketegangan emosi yang tinggi yang diakibatkan adanya perubahan fisik dan kelenjar (Hurlock, dalam Annisavitry 2017). Pada masa remaja terdapat banyak sekali tuntutan perkembangan yang harus dipenuhi. (Sumara dkk, 2017; Hanifah&Triharjo, 2018). Namun tuntutan dapat menimbulkan tekanan bagi remaja dan membuat remaja frustrasi yang akhirnya dapat menimbulkan emosi-emosi negatif. Remaja sendiri belum mampu untuk mengontrol emosinya terutama emosi yang bersifat negatif. Emosi negatif yang dirasakan biasanya diungkapkan dengan cara yang tidak tepat. Dengan kondisi remaja tersebut, regulasi emosi yang tidak tepat dapat memicu munculnya perilaku agresif pada remaja (Syahadat, 2013; Pond dkk, 2012;

Roberton dkk, 2012). Sehingga dengan memberikan perlakuan berupa pelatihan regulasi emosi diharapkan dapat menurunkan agresivitas remaja.

Keberhasilan pelatihan regulasi emosi dalam menurunkan agresivitas remaja pada siswa kelas VII MTS Negeri 2 Kudus ini nantinya ditunjukkan dengan skor rata-rata tingkat agresivitas setelah diberi pelatihan regulasi emosi lebih tinggi daripada sebelum diberi pelatihan regulasi emosi. Beberapa penelitian terkait regulasi emosi, membuktikan bahwa pelatihan regulasi emosi dinilai dapat menurunkan agresivitas. Penelitian yang dilakukan oleh Syahadat pada tahun 2013 yang dilakukan pada anak usia sekolah menunjukkan hasil bahwa pelatihan regulasi emosi efektif dalam menurunkan perilaku agresif pada anak usia sekolah. Selain itu dalam penelitian Anggraini & Desiningrum (2018), juga disebutkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin rendah intensi agresivitas pada subjek penelitian yang dimana regulasi emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 18,7% terhadap intensi agresivitas. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat kemungkinan bahwa dengan dilakukannya pelatihan regulasi emosi dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi, efektif dalam menurunkan agresivitas pada siswa kelas VII MTS Negeri 2 Kudus.

2.4 Kerangka Berpikir

Berdasarkan uraian di atas, diharapkan bahwa dengan pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan agresivitas pada siswa kelas VII MTS Negeri 2 Kudus. Secara sederhana gambaran dari penelitian ini adalah sebagai berikut :



Bagan 2.1 Alur Kerangka Berpikir

2.5 Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah : Pelatihan regulasi emosi efektif dalam menurunkan agresivitas remaja pada siswa MTS Negeri 2 Kudus.

Bab 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian analisis kuantitatif yang diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan regulasi yang diberikan efektif untuk menurunkan agresivitas remaja pada siswa MTS Negeri 2 Kudus. Hal ini dapat diketahui dari analisis kuantitatif yang menyebutkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor agresivitas antara sebelum dan sesudah pelatihan ketrampilan regulasi emosi pada kelompok eksperimen.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah MTS Negeri 2 Kudus diharapkan dapat memberikan pembekalan ketrampilan regulasi emosi kepada seluruh siswa MTS Negeri 2 Kudus serta guru agar dapat semakin mengontrol agresivitas siswa sehingga tercipta situasi belajar dan mengajar yang kondusif.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan memberikan tugas rumah (misalnya buku harian) untuk mengevaluasi dan memantau kemajuan atau peningkatan yang terjadi pada subjek. Peneliti selanjutnya juga diharapkan melakukan pemantauan pada kelompok eksperimen setelah pelatihan berakhir dengan melakukan *follow up* sehingga diketahui secara kuantitatif seberapa besar efek pelatihan ketrampilan regulasi emosi dalam menurunkan tingkat agresivitas pada siswa serta meminimalisir ancaman validitas internal dengan cara menggunakan kelompok pembanding yaitu kelompok control serta tidak menggunakan skala dengan aitem yang sama pada saat *pretest* dan *posttest*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd-El-Fattah, S. M. (2007). Is the Aggression Questionnaire bias free? A Rasch Analysis. *International Education Jurnal*, 237-248.
- Aiken, L. R. (1985). Three Coefficients For Analyzing The Reliability And Validity Of Ratings. *Educational and Psychological Measurements*, 131-142.
- Anggaraini, L. N., & Desiningrum, D. R. (2018). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Intensi Agresivitas Verbal Instrumental Pada Suku Batak Di Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 270-278.
- Annisavitry, Y., & Budiani, M. S. (2017). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Agresivitas Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, Volume 4 Nomor 1.
- Antony, N. D. (2018, November 8). *Heboh Remaja Mabuk Rebusan Pembalut, Ini Analisis KPAI*. Retrieved from news.detik.com: <https://news.detik.com/berita/d-4292852/heboh-remaja-mabuk-rebusan-pembalut-ini-analisis-kpai>
- Aprilianto, M. B. (2018, Februari 6). *7 Aksi kurang ajar murid ke guru, dari pelecehan sampai penganiayaan*. Retrieved from www.brilio.net: <https://www.brilio.net/duh/7-aksi-kurang-ajar-murid-ke-guru-dari-pelecehan-sampai-penganiayaan-180206g.html#>
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- As'ad, M. (2001). *Psikologi Industri*. Yogyakarta: Liberty Yogyakarta.
- Association, A. P. (1994). *DSM IV*. Washington DC: American Psychiatric Association.
- Azwar, S. (2011). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, & Bryne. (2005). *Psikologi Sosial Edisi 10*. Jakarta: Erlangga.
- Baron, R., & Bryne, D. (2002). *Social Psychology*. USA: Pearson.
- Berkowitz, L. (2003). *Agresi : Sebab Akibat*. Jakarta: Pustaka Binaman Pressindo.
- Bryant, F., & Smith, B. (2001). Refining the Architecture of Aggression: A Measurement Model for the Buss-Perry Aggression Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 138-167.
- Currie, M. (2004). Doing Anger Differently : A Group Percussion Therapy for Angry Adolescent Boy. *International Journal Of Group Psychotherapy*, 275-294.

- Cushway, B. (2002). *Human Resource Management Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Damanik, C. (2018, Februari 2). *Remaja 15 Tahun Ditangkap Saat Coba Curi Mobil di Kompleks Koramil*. Retrieved from regional.kompas.com: <https://regional.kompas.com/read/2018/02/09/19402081/remaja-15-tahun-ditangkap-saat-coba-curi-mobil-di-kompleks-koramil>
- Dayaksini, T., & Hudaniah. (2006). *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.
- Firdaus, M. T., Muhari, Christina, E., & Pratiwi, T. I. (2013). Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Agresif Pada Siswa Di Smp Kelurahan Kedung Asem Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 68-76.
- Firmansyah, J. (2018, September 12). *KPAI: Tawuran Pelajar 2018 Lebih Tinggi Dibanding Tahun Lalu*. Retrieved from metro.tempo.co: <https://metro.tempo.co/read/1125876/kpai-tawuran-pelajar-2018-lebih-tinggi-dibanding-tahun-lalu/full&view=ok>
- Gross, J. (2007). *Handbook Of Emotion Regulation*. New York: The Guildford Press.
- Hanifah, H., & Raharjo, S. T. (2018). Relasi Orangtua, Anak Dan Peer Group. *Jurnal Pekerjaan Sosial UNPAD*, 124-134.
- Hardjana, A. (2001). *Training SDM yang Efektif*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Ruang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hutomo, M. R., & Ariati, J. (2016). Kecenderungan Agresivitas Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Siswa Smp Di Semarang. *Jurnal Empati*, 776-779.
- Kirkpatrick, D. (2006). *Evaluating Training Program: The Four Levels, 3rd Edition*. San Fransisco: Berret Koehler, Inc.
- Kosasih, Y. D. (2019). *Pelatihan Regulasi Emosi Dalam Menurunkan Expressed Emotion Pada Perawat Panti Rehabilitasi Sosial di Semarang*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Krahe, B. (2005). *Perilaku Agresif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Latipun. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Lestari, D. I., & Agung, I. M. (2016). Empati Dan Pemaafan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Suska Riau. *Studi Insania*, 137-146.
- Lynton, R. (1984). *Pelatihan dan Pengembangan Tenaga Kerja*. Jakarta: PT. Midas Surya Grafindo.

- Malik, M. A. (2013). Hubungan Pola Asuh Otoritatif, Kontrol Diri, Ketrampilan Komunikasi dengan, Agresivitas Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling "Psikopedagogia"*, 101-115.
- Mauss, I. B., Cook, C. L., Cheng, J. Y., & Gross, J. J. (2007). Individual differences in cognitive reappraisal: Experiential and physiological responses to an anger provocation. *International Journal Of Psychophysiology*, 116-124.
- Monk, Knoers, & Haditono. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Mulyani, S. (2008). *Analisis Pengaruh Faktor-Faktor Kecerdasan Emosi Terhadap Komunikasi Interpersonal Perawat Dengan Pasien Di Unit Rawat Inap Rsjd Dr. Amino Gondohutomo Semarang Tahun 2008*. Semarang: Universitas Diponegoro Semarang.
- Myers, D. G. (2002). *Social Psychology 8th-ed*. New York: McGraw-Hill.
- Nidianty, W. E., & Desiningrum, D. R. (2015). Hubungan Antara School Well-Being Dengan Agresivitas. *Jurnal Empati*, 202-207.
- Nisfiannoor, & Kartika, Y. (2004). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Vol. 2 No. 2*, 160-178.
- Nitkowski, D., Peterman, F., Buttner, P., Krause-Leopoldt, C., & Petermann, U. (2009). Behavior Modification of Aggressive Children in Child Welfare : Evaluation of a Combined Intervention Program. *Behaviour Modivication*, 474-492.
- Noviadi, R. (2018). *Agresivitas Remaja Di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Demak*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Pamungkas, A., & Naqiyah, N. (2016). Studi Tentang Perilaku Agresif Siswa di SMPN Kecamatan Nganjuk. *Jurnal BK UNESA*, Vol 6 No 2.
- Pond, R. S., Farmer, A. S., Kashdan, T. B., & Lambert, N. M. (2012). Emotion Differentiation Moderates Aggressive Tendencies in Angry People: A Daily Diary Analysis. *Emotion*, 326-337.
- Praptiani, S. (2013). Pengaruh kontrol diri terhadap agresivitas remaja dalam menghadapi konflik sebaya dan pemaknaan gender. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*, Vol 1 No 1.
- Purwanto, E. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rahma, F. M. (2017). *Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Dalam Menurunkan Perilaku Agresif Anak Asuh Di Uptd Kanri (Kampung Anak Negeri) Surabaya*. Surabaya: Universitas Airlangga.

- Rahmawati, D., Hardjajani, T., & Karyanta, N. A. (2015). Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Dengan Menggunakan Menulis Catatan Harian pada Mahasiswa Psikologi UNS Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi UNS*, 1-9.
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan Dan Laki-Laki. *Jurnal Psikologi Sosial*, 35-46.
- Robertson, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2012). Emotion Regulation and Aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 72-82.
- Saputri, I. K. (2015). *Hubungan Siblings Rivalry dengan Regulasi Emosi pada Masa Kanak Akhir*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Sarifudin, Y. B. (2015). *Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Perilaku Caring Perawat Pada Praktek Keperawatan*. Pekalongan: Universitas Muhammadiyah Pekajangan.
- Sarwono, S. (2002). *Psikologi Sosial dan Teori-Teori Psikologi Sosial*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT. Indeks.
- Shiddiqah, L. (2010). Pencegahan dan Penanganan Perilaku Agresif Remaja Melalui Pengelolaan Amarah. *Jurnal Psikologi UGM*, 50-64.
- Strongman. (2003). *The Psychology Of Emotion*. Christchurch: Department of Psychology.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sumara, D., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Kenakalan Remaja dan Penanganannya. *Jurnal Penelitian & PPM*, 129-389.
- Susantyo, B. (2016). Faktor-Faktor Determinan Penyebab Perilaku Agresif Remaja Di Kota Bandung. *Sosio Konsepsia*, 1-17.
- Suseno, A., Hartati, S., & Astuti, T. P. (2013). Kecenderungan Perilaku Agresif Ditinjau Dari Stres Akademik Pada Siswa Negeri 1 Pematang. *Jurnal Empati*, 1-10.
- Susilowati, T. G., & Hasanat, N. U. (2011). Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi UGM*, 92-107.
- Syahadat, Y. M. (2013). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak. *Humanitas*, 19-36.

- Taufiq, M. (2018, Februari 3). *Unggahan Terakhir Guru yang Tewas Dianiaya Siswa: Satu-satu Pergi*. Retrieved from nasional.tempo.co: <https://nasional.tempo.co/read/1056937/unggah-terakhir-guru-yang-tewas-dianiaya-siswa-satu-satu-pergi>
- Tentama, F. (2013). Perilaku Anak Agresif Asesmen Dan Penanganannya. *Kes Mas*, 162-232.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Society for Research in Child Development*, 25-52.
- Unayah, N., & Sabarisman, M. (2015). Fenomena Kenakalan Remaja Dan Kriminalitas. *Sosio Informa*, 121-140.
- Utomo, H., & Warsito, H. (2013). Hubung Antara Frustasi Dan Konformitas Dengan Perilaku Agresi Pada Suporter Bonek. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 1 No 2.
- Wati, N., Yuniar, N., & Paridah. (2017). Pengaruh Intervensi Penayangan Video Terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Tentang Cuci Tangan Pakai Sabun Pada Siswa SDN 10 Kahwo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1-12.
- Yusri, Y. R. (2013). Studi Tentang Perilaku Agresif Siswa Di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 243-249.