

Pemaknaan Regulasi Emosi pada Siswa SMP dengan Perilaku Agresif

Indah Mutiara Insani¹⁾, Indah Lestari²⁾, Wahidin³⁾

¹⁾ Universitas Islam Negeri Salatiga, Salatiga, Indonesia

²⁾ Universitas Islam Negeri Salatiga, Salatiga, Indonesia

³⁾ Universitas Islam Negeri Salatiga, Salatiga, Indonesia

e-mail Correspondent: indahinsany12@gmail.com

Received: 30-03-2026

Revised: 20-04-2026

Accepted: 27-04-2026

Info Artikel

Abstract

Keywords: *Emotional Regulation; Aggressive Behavior; Junior High School Students*

This study aims to explore how junior high school students exhibiting aggressive behavior perceive and interpret emotional regulation in their daily lives. A qualitative case study approach was employed, involving students identified as having aggressive tendencies based on teacher observations and preliminary assessments. Data were collected through in-depth interviews with students, school counselors, and homeroom teachers, complemented by behavioral observations and relevant school documentation. Data analysis was conducted using a thematic approach to uncover patterns of emotional regulation and its relation to aggressive behavior. Findings reveal that students understand emotional regulation as the capacity to manage anger, control negative impulses, and express emotions adaptively. Nevertheless, its practical application is often impeded by peer pressure, classroom conflicts, and internal emotional factors such as frustration. These insights provide a nuanced understanding of students' emotional management processes and serve as a foundation for developing guidance and counseling interventions, character education programs, and emotional development initiatives in schools.

Kata kunci: *Regulasi Emosi; Perilaku Agresif; Siswa SMP*

Abstrak.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana siswa SMP yang menunjukkan perilaku agresif memaknai regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kualitatif studi kasus, dengan partisipan utama siswa yang teridentifikasi memiliki kecenderungan agresif melalui observasi guru dan evaluasi awal. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan siswa, guru bimbingan konseling, dan wali kelas, serta dilengkapi dengan observasi perilaku di sekolah dan dokumentasi terkait. Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan tematik untuk mengidentifikasi pola regulasi emosi serta hubungannya dengan perilaku agresif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa memahami regulasi emosi sebagai kemampuan untuk mengendalikan kemarahan, menahan impuls negatif, dan mengekspresikan perasaan secara adaptif. Namun, implementasinya sering terhambat oleh tekanan teman sebaya, konflik di kelas, serta faktor emosional internal seperti frustrasi. Temuan ini memberikan pemahaman mendalam tentang proses pengelolaan emosi siswa dan menjadi dasar bagi pengembangan strategi intervensi bimbingan konseling, pendidikan karakter, dan pembinaan emosional di sekolah.

PENDAHULUAN

Perkembangan emosi pada masa remaja khususnya pada siswa SMP merupakan aspek krusial dalam pembentukan karakter dan hubungan sosial. Masa remaja (biasanya antara usia 12–15 tahun) ditandai dengan meningkatnya intensitas emosi dan fluktuasi psikologis, sehingga

kemampuan untuk mengatur emosi secara adaptif menjadi sangat penting (Aprilia, Wijaya, 2025). Penelitian di Indonesia juga menegaskan bahwa banyak siswa SMP memiliki tingkat regulasi emosi pada kategori sedang, yang dapat berdampak pada bagaimana mereka merespons konflik sosial dan stres di sekolah. Salah satu konsekuensi negatif dari regulasi emosi yang kurang efektif adalah perilaku agresif. Agresi pada remaja dapat muncul dalam bentuk verbal, fisik, dan relasional, dan sering dikaitkan dengan reaktivitas emosional yang tinggi. Studi global juga menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi tertentu berkaitan dengan agresi: misalnya, penggunaan *cognitive reappraisal* berkaitan dengan agresi yang lebih rendah, sedangkan *expressive suppression* berkorelasi dengan agresi yang lebih tinggi (Gutiérrez-Cobo et al., 2023).

Di ranah lokal, penelitian oleh Baiduri & Widyorini (2022) menemukan bahwa regulasi emosi berperan sebagai mediator antara insecure attachment dan perilaku agresif pada remaja SMP (Baiduri, 2023). Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi bukan hanya strategi peredaman langsung, tetapi juga elemen penting dalam dinamika psikologis jangka panjang yang memengaruhi agresi. Selain itu, penelitian di lingkungan binaan LPKA remaja juga menunjukkan bahwa kesulitan regulasi emosi berkorelasi signifikan dengan agresivitas remaja (Thohar, 2018).

Regulasi emosi juga telah dikaitkan dengan perilaku bullying di sekolah. Misalnya, pada siswa SMP di Yogyakarta, penelitian menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi seperti *cognitive reappraisal* berkaitan negatif dengan bullying, menjelaskan bahwa kemampuan mengolah ulang pemikiran emosional dapat menurunkan kemungkinan perilaku agresif seperti intimidasi. Karena sebagian besar penelitian terkait regulasi emosi dan agresi bersifat kuantitatif, terdapat celah penting untuk mengeksplorasi pemaknaan subjektif siswa terhadap emosi dan agresi mereka. Pendekatan kualitatif, terutama studi kasus, relevan untuk menggali proses internal, motivasi emosional, dan konteks sosial yang mendasari perilaku agresif. Melalui wawancara mendalam, observasi, serta dokumentasi sekolah, penelitian ini akan mengeksplorasi bagaimana siswa SMP yang berperilaku agresif memahami dan mengelola emosinya dalam situasi nyata di sekolah.

Berdasarkan celah teoretis (*theoretical gap*) serta fenomena empiris yang telah dipaparkan, penelitian ini secara spesifik difokuskan untuk mengeksplorasi dan mendalami secara komprehensif mengenai pemaknaan regulasi emosi pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang mengonstruksikan perilaku agresif. Fokus utama penelitian ini diarahkan pada pemetaan dinamika psikologis subjek dalam mengenali, menginterpretasikan, serta mengelola afek negatif di tengah eskalasi konflik atau provokasi teman sebaya (*peer group*), yang kemudian bermanifestasi pada tindakan agresi baik secara fisik maupun verbal. Melalui pendekatan studi kasus kualitatif ini, peneliti berupaya mengurai secara mendalam struktur kognitif internal dan pengaruh sosiokultural lingkungan yang melatarbelakangi rapuhnya mekanisme koping adaptif pada diri siswa. Melalui penajaman fokus ini, hasil penelitian diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi teoretis pada khazanah psikologi perkembangan remaja, melainkan juga merumuskan rekomendasi aplikatif bagi praktisi Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mendesain strategi intervensi klinis maupun preventif berbasis penguatan regulasi emosi di ranah sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Menurut Yin (2018), studi kasus digunakan untuk memahami suatu fenomena secara mendalam berdasarkan konteks kehidupan nyata. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami

pengalaman serta pemaknaan subjek terhadap regulasi emosi dalam kaitannya dengan perilaku agresif (Creswell, J. W., & Poth, 2018).

Subjek penelitian terdiri dari tiga siswa berusia sekitar 15 tahun yang teridentifikasi memiliki kecenderungan perilaku agresif. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penentuan partisipan berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai kebutuhan penelitian (Subhaktiyasa, 2024). Kriteria partisipan dalam penelitian ini meliputi siswa yang direkomendasikan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK), menunjukkan kecenderungan perilaku agresif, serta bersedia mengikuti proses penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Wawancara semi-terstruktur digunakan karena memberikan keleluasaan kepada peneliti untuk menggali informasi secara lebih mendalam sesuai respons partisipan. Wawancara dilakukan secara langsung dengan durasi sekitar 30-60 menit setiap sesi. Observasi dilakukan untuk melihat perilaku subjek selama berada di lingkungan sekolah, sedangkan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung yang dapat memperkuat hasil penelitian (Fadila et al., 2025). Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini juga menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari siswa, guru BK, dan wali kelas. Sementara itu, triangulasi teknik dilakukan melalui pencocokan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi agar data yang diperoleh lebih kredibel (Creswell, J. W., & Poth, 2018). Analisis data dilakukan menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (dalam Ash-Shiddiqi, Hasby, 2025). Pada tahap reduksi, peneliti menyeleksi data yang relevan dengan fokus penelitian. Data kemudian disajikan dalam bentuk narasi sebelum dilakukan penarikan kesimpulan berdasarkan pola dan tema yang ditemukan selama proses penelitian.

DISCUSSION

Regulasi Emosi

Masa remaja adalah masa peralihan sedari masa anak-anak menuju masa dewasa yang meliputi perkembangan biologis, psikologis, kognitif, dan sosial emosional. Sehingga sudah tidak bisa dikatakan sebagai anak-anak namun sudah cukup matang untuk disebut dewasa, masa remaja sering kali menunjukkan bentuk-bentuk emosinya seperti, marah, cemas, malu, sedih, iri, gembira, senang, serta rasa keingintahuan yang tinggi. Kemudian dalam hal emosi yang negatif, lazimnya remaja belum dapat mengondisikan emosi negatif tersebut dengan baik. Disinilah regulasi emosi dibutuhkan, karena meregulasi emosi akan membantu remaja dalam memecahkan konflik intrapersonal dalam kehidupannya secara efektif, serta dapat menyeimbangkan emosi negatif lainnya seperti rasa marah, rasa kecewa, putus asa, stress dalam menghadapi banyak permasalahan lain (Nansi, 2017)

Gratz dan Roemer dalam Hasmarlin (2019) menyebutkan bahwa regulasi emosi sendiri ialah upaya dalam penerimaan emosi dan kemampuan dalam mengendalikan perilaku impulsif. Sedangkan menurut Quirk dan Beer dalam Hasanah (2014) regulasi emosi adalah proses pengungkapan emosi dengan cara serta kondisi yang tepat, paradigma yang digunakan dalam mempelajari regulasi emosi pada manusia menguji respon dikendalikan terhadap rangsangan emosional, berpengaruh pada perilaku berikutnya. Sementara pendapat lain mengatakan bahwa Regulasi emosi adalah proses internal dan eksternal yang digunakan individu untuk memantau, mengevaluasi, serta memodifikasi pengalaman dan ekspresi emosional agar selaras dengan tujuan, tuntutan situasional, dan norma sosial. Kemampuan ini mencakup upaya untuk meningkatkan,

mempertahankan, atau menurunkan respons emosional melalui strategi kognitif maupun perilaku. Regulasi emosi berperan dalam mengarahkan perhatian, membentuk penilaian terhadap suatu peristiwa, serta menentukan perilaku adaptif yang muncul. Dengan demikian, regulasi emosi merupakan aspek penting dalam kesejahteraan psikologis, penyesuaian sosial, dan fungsi adaptif individu (Gross, 2015; Thompson, 2019).

Aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross dalam Kumala (2022) Aspek-aspek regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengatur emosi dengan baik mencakup emosi positif maupun negatif, serta mampu secara sadar mengontrol emosi dengan mudah dan otomatis, dan dapat menguasai kondisi yang menekan hingga berpotensi menyebabkan depresi akibat masalah yang terjadi. Terbentuknya emosi tidak terlepas dari faktor-faktor yang menyertainya, yakni usia, jenis kelamin, religiitas, serta kepribadian seseorang (Kinanti hanum kumala, 2020).

Ada beberapa aspek utama yang ada dalam regulasi emosi yakni:

1. Kesadaran Emosi (*Emotional Awareness*)
Aspek ini membahas mengenai kemampuan individu dalam mengenali, mengidentifikasi, dan menyadari emosi yang sedang dialami. Siswa dengan kesadaran emosi yang baik bisa memahami sumber emosinya sehingga mampu mengatur respon perilakunya (Neumann, A., van Lier, P. A., Gratz, K. L., & Koot, 2015).
2. Kejelasan Emosi (*Emotional Clarity*)
Aspek ini menggambarkan bagaimana individu dapat memahami makna, intensitas dan juga sumber dari emosinya. Individu yang mampu menjelaskan emosinya biasanya lebih adaptif dalam mengelola reaksi emosionalnya (Chen, X., & Li, 2020).
3. Penerimaan Emosi (*Emotional Acceptance*)
Aspek ini merupakan kemampuan individu dalam menerima emosi yang muncul tanpa menghindarinya, menolaknya ataupun bereaksi maladaptif. Aspek ini berperan dalam menurunkan perilaku impulsif dan agresif individu tersebut (Campbell-Sills, L., & Barlow, 2014).
4. Kontrol Impuls (*Impulse Control*)
Aspek ini merupakan kemampuan individu dalam menahan dorongan perilaku yang muncul akibat emosi yang negatif. Rendahnya kontrol impuls merupakan indikator yang kuat sehingga dapat memicu munculnya perilaku agresif pada siswa (Willems, Y. E., 2018).
5. Kemampuan menggunakan strategi regulasi yang tepat (*Access to emotion regulation strategies*)
Aspek ini mengacu pada kapasitas individu dalam memilih dan menerapkan strategi pengelolaan emosi yang adaptif seperti relaksasi, reinterpretasi kognitif ataupun meminta dukungan sosial (Schäfer, J. Ö., 2017).
6. Reappraisal atau Penilaian Ulang Kognitif (*Cognitive Reappraisal*)
Aspek ini ialah kemampuan individu untuk mengubah cara memandang suatu situasi emosional sehingga respons emosinya menjadi lebih adaptif dan positif. Dapat mengurangi kuatnya pengaruh emosi sehingga respon yang muncul tidak berlebihan. Strategi ini terbukti efektif dalam menurunkan emosi negative dan perilaku agresif siswa (Denson, 2015).

7. Suppression atau Penekanan Ekspresi Emosi (*Expressive Suppression*)

Aspek terakhir ini ialah kemampuan individu dalam menahan atau mengontrol ekspresi emosi secara tampak. Walaupun sering digolongkan sebagai strategi kurang adaptif, suppression tetap merupakan bagian dari proses regulasi emosi (Gross, 2014).

Perilaku Agresif

Menurut Baron dan Richardson (1994), perilaku agresif adalah bentuk perilaku yang dilakukan dengan maksud melukai individu lain, di mana target bersifat enggan atau ingin menghindari dari perlakuan tersebut. Berkowitz (1993) juga menambahkan bahwa agresif merupakan tindakan yang disengaja untuk menimbulkan rasa sakit atau penderitaan fisik maupun emosional pada orang lain, sering kali dipicu oleh frustrasi atau respons emosional negatif. Sementara itu, (Anderson, C. A., & Bushman, 2002) menjelaskan bahwa perilaku agresif dipengaruhi oleh interaksi antara faktor biologis, afektif, kognitif, dan situasional yang mendorong seseorang menyakiti secara fisik atau psikologis. Bandura (1973) juga menekankan bahwa agresi dapat terbentuk melalui proses belajar sosial, di mana individu meniru perilaku agresif yang diamati melalui model atau lingkungan.

Jadi dapat kita tarik kesimpulan bahwa perilaku agresif merupakan perilaku emosional yang ditujukan kepada orang lain guna melukai dan merugikan orang lain baik melalui fisik, verbal, emosional maupun sosial yang dipengaruhi oleh faktor internal seperti emosi, kognisi dan impulsivitas serta faktor eksternal seperti lingkungan sosial dan situasi pemicu perilaku agresif.

Jenis-jenis Perilaku Agresif

Jenis perilaku agresif dalam penelitian ini difokuskan pada bentuk agresi yang ditemukan pada subjek penelitian. Berdasarkan hasil temuan lapangan, subjek menunjukkan kecenderungan perilaku agresif dalam bentuk verbal dan fisik yang muncul sebagai respons terhadap situasi yang dianggap mengganggu, mengancam, atau menimbulkan emosi negatif (Puti et al., 2022).

1. Agresi Verbal (*Verbal Aggression*)

Agresi verbal merupakan perilaku agresif yang dilakukan melalui penggunaan kata-kata dengan tujuan menyakiti, merendahkan, atau mengekspresikan kemarahan kepada orang lain. Bentuk perilaku ini dapat berupa membentak, berkata kasar, mengejek, menghina maupun memberikan komentar yang menyakiti. Dalam penelitian ini, agresi verbal tampak pada subjek EA yang cenderung merespons gangguan selama proses belajar dengan melontarkan kata-kata kasar sebagai bentuk pelampiasan emosi.

2. Agresi fisik (*Physical Aggression*)

Agresi fisik merupakan perilaku yang dilakukan dengan tujuan memberikan tekanan atau menyakiti orang lain melalui tindakan fisik, seperti mendorong, memukul, menendang atau bentuk kontak fisik lainnya. Pada penelitian ini, bentuk agresi fisik muncul pada subjek MS dan CK yang menunjukkan kecenderungan merespons ejekan dan konflik sosial melalui tindakan fisik sebagai bentuk pertahanan diri dan pelepasan emosi.

3. Agresi Reaktif (*Reactive Aggression*)

Agresi reaktif adalah perilaku agresif yang muncul secara spontan sebagai respons terhadap rasa marah, frustrasi, provokasi atau ancaman yang dirasakan individu. Bentuk agresi ini cenderung dipengaruhi oleh lemahnya kemampuan regulasi emosi dan kontrol impuls. Pada penelitian ini, perilaku agresif yang ditunjukkan subjek lebih dominan mengarah pada agresi reaktif karena muncul setelah adanya gangguan, ejekan atau perlakuan yang dianggap mengancam harga diri.

Hubungan Regulasi Emosi dan Perilaku Agresif

Regulasi emosi adalah suatu proses yang mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi dan respon emosi yang dapat mengontrol perilaku untuk mencapai suatu tujuan yang sesuai dengan tuntutan situasional (Hasmarlin, 2019). Kemampuan ini berperan besar dalam menentukan bagaimana individu merespons situasi yang menimbulkan frustrasi, provokasi, maupun ancaman terhadap harga diri. Menurut Greenberg dalam Putryani (2021) siswa yang memiliki regulasi emosi yang tinggi cenderung tidak akan menuruti perintah dari teman-temannya dalam melakukan hal yang dapat merugikan, karena orang yang memiliki regulasi emosi tinggi memiliki kemampuan untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai suatu keseimbangan emosional. Sedangkan sebaliknya jika individu yang memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah akan berkorelasi kuat dengan peningkatan perilaku agresif pada remaja, dan akan lebih rentan dalam mengekspresikan respons agresif, baik secara verbal maupun secara fisik (Haryono & Kurniawan, 2022).

Berdasarkan fokus penelitian dan temuan lapangan, pembahasan perilaku agresif dalam penelitian ini dibatasi pada agresi verbal dan agresi fisik yang bersifat reaktif karena kedua bentuk tersebut merupakan pola yang paling dominan muncul pada subjek penelitian.

Hasil temuan dilapangan, ketiga subjek penelitian menunjukkan bentuk agresif yang berbeda sesuai dengan karakteristik emosi dan strategi regulasi emosi yang mereka gunakan. Subjek penelitian adalah siswa agresif yang memasuki usia remaja. Pada subjek penelitian ini terdapat dua jenis perilaku agresif yang dilakukan oleh subjek yakni perilaku agresif secara fisik dan verbal. Subjek EA melakukan agresif fisik namun lebih dominan menggunakan agresif verbal, sedangkan agresif CK dan MS cenderung menggunakan agresif fisik. Permasalahan yang dialami subjek beragam jenis sehingga mendorong subjek melakukan perilaku agresif.

A. Paparan Data Hasil Wawancara Mendalam Subjek

1. Subjek EA (Kecenderungan Agresi Verbal)

Subjek EA cenderung menampilkan agresi verbal ketika mengalami gangguan saat proses belajar. Kondisi ini menunjukkan bahwa EA kesulitan mengatur rasa jengkel atau terganggu ketika fokusnya teralihkan oleh tindakan teman. Ketidakmampuan melakukan *reappraisal* terhadap situasi tersebut mendorong EA merespons dengan kata-kata kasar sebagai bentuk pelampiasan emosi.

Berdasarkan wawancara mendalam, EA mengekspresikan bahwa umpatan verbal tersebut keluar secara spontan ketika ia tidak tahu bagaimana lagi cara menghentikan gangguan temannya secara cepat:

"Saya langsung spontan ngatain atau bentak kalau diganggu pas lagi keadaan serius kak, rasanya jengkel banget kalau konsentrasi saya dipecah, jadi biar mereka diam dan kapok" (Wawancara dengan EA).

2. Subjek MS (Kecenderungan Agresi Fisik Reaktif-Defensif)

Subjek MS menunjukkan kecenderungan kuat dalam melakukan agresi fisik ketika merasa harga dirinya direndahkan, baik melalui ejekan mengenai kondisi fisik maupun keluarga. Reaksi agresif ini mengindikasikan adanya kelemahan dalam mengendalikan emosi marah serta interpretasi kognitif yang cenderung impulsif terhadap hinaan. Kesulitan dalam mengelola emosi negatif menyebabkan MS mengekspresikan kemarahan melalui tindakan fisik.

Saat diwawancarai, MS memaknai tindakan fisiknya sebagai satu-satunya cara untuk membela diri agar tidak terus-menerus dijadikan bahan ejekan:

"Kalau saya dihina-hina fisik atau bawa-bawa orang tua, saya gak bisa tahan lagi. Daripada makin diinjak-injak, mending saya dorong atau pukul sekalian biar mereka tahu saya gak takut." (Wawancara dengan MS).

3. Subjek CK (Kecenderungan Agresi Fisik Kompleks)

subjek CK juga merespons ejekan dengan kekerasan fisik. CK memaknai hinaan teman sebagai ancaman serius terhadap harga dirinya, sehingga muncul dorongan untuk "membalas" sebagai bentuk pembelaan diri. Riwat CK yang ditambahkan oleh guru bimbingan dan konseling (BK) mengatakan bahwa ia dikenal sering melakukan kekerasan fisik diduga berkaitan dengan regulasi emosi yang lemah serta pola mekanisme koping yang tidak adaptif.

Dari hasil petikan wawancara, CK mengonfirmasi bahwa amarah yang meledak merupakan akumulasi dari kejengkelan yang selama ini ia pendam sendirian:

"Awalnya saya coba diam dan gak peduli, tapi lama-lama panas juga karena mereka makin melunjak. Pas sudah gak tahan, langsung saya samperin dan saya pukul mejanya. Saya emosi banget." (Wawancara dengan CK).

B. Analisis Pola Mekanisme Koping Subjek

Selain kecenderungan mengekspresikan kemarahan melalui agresi verbal atau fisik, ketiga subjek ini memperlihatkan pola respon yang hampir sama ketika berhadapan dengan situasi yang memicu perilaku agresif, yakni dengan kecenderungan untuk menghindar atau menjauh dari sumber pemicu konflik sebagai bentuk koping terhadap stressor emosional. Dalam konteks regulasi emosi, menghindar dapat dipahami sebagai strategi yang digunakan individu untuk melindungi diri dari rangsangan sosial yang dianggap mengancam, memicu kecemasan, atau menimbulkan rasa tidak nyaman. Strategi koping semacam ini kadang muncul ketika remaja berusaha melindungi diri dari konflik sosial, ejekan, atau provokasi (Rochwidowati, N Rismarini, 2019).

Dengan demikian, hubungan antara regulasi emosi dan perilaku agresif dianggap berkorelasi, Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah perilaku agresif,

sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi perilaku agresif (Purnawan & Situmurang, 2021).

Upaya Pencegahan Perilaku Agresif Menggunakan Regulasi Emosi

Remaja memiliki kecenderungan emosi yang tidak stabil ketika membuat sejumlah keputusan. Ketidakstabilan perilaku pada remaja dapat menyebabkan dampak perilaku pada aspek kehidupan sosial, pribadi, akademik, atau perencanaan karir. Sikap tidak baik seseorang bermula dari permasalahan eksternal dan internal. Keadaan ini biasanya menimbulkan sikap antisosial bahkan kekerasan, yaitu agresivitas pada generasi muda (Ellyanto & Rejeki, 2023). Perilaku agresif remaja dapat membawa berbagai dampak negatif. Salah satu dampaknya yang merugikan adalah munculnya persepsi negatif dari rekan sebaya atau remaja lain di lingkungan tertentu, terutama di sekolah. Fenomena ini bukan semata akibat faktor eksternal, tetapi juga terkait dengan kemampuan internal remaja dalam mengelola emosi. Remaja yang memiliki regulasi emosi yang baik mampu mengenali perasaan marah, tersinggung, atau frustrasi, menilai situasi secara objektif, dan memilih respons yang adaptif, sehingga mencegah perilaku agresif baik verbal maupun fisik (Gross, 2015).

Salah satu cara untuk melatih kemampuan kontrol emosi negatif adalah dengan memberikan terapi regulasi emosi. Penelitian oleh Yunalia & Suharto (2020) tentang penurunan tingkat perilaku agresif pada remaja dengan terapi regulasi emosi, menunjukkan setelah remaja diberikan terapi regulasi emosi, tingkat agresi mereka menurun secara signifikan. Hal ini membuktikan bahwa keterampilan pengendalian emosi dapat dibentuk dan dilatih, sehingga remaja memiliki kemampuan untuk menahan impuls agresif dan merespons konflik dengan cara yang lebih konstruktif.

Upaya pencegahan perilaku agresif menggunakan regulasi emosi dapat dilakukan melalui beberapa strategi yang saling mendukung seperti,

1. Pelatihan kognitif melalui *cognitive reappraisal*, yaitu menilai ulang situasi pemicu emosi dengan cara yang lebih rasional. Dengan strategi ini, individu dapat menyadari bahwa dalam suatu fenomena yang bersifat negatif, kita dapat meninjau kembali hal hal bermanfaat yang ditarik dari fenomena tersebut (Rizqullah & et al, 2024).
2. Pengembangan ketrampilan komunikasi asertif, Remaja diajarkan mengekspresikan ketidaknyamanan atau menolak permintaan yang merugikan secara tegas, sopan, dan jelas. Pendekatan ini memungkinkan konflik diselesaikan tanpa kekerasan dan membantu remaja menyalurkan emosi negatif secara aman (Zhou et al., 2017).
3. Latihan relaksasi *mindfulness*, Pelatihan meditasi *mindfulness* dapat membantu meningkatkan kesadaran individu, membantu remaja menenangkan diri ketika menghadapi provokasi. Strategi ini penting karena emosi yang terlalu intens sering menurunkan kontrol diri dan memicu perilaku impulsif, termasuk agresi fisik maupun verbal (Morris et al., 2017).
4. Dukungan lingkungan sekolah dan keluarga, lingkungan yang mendukung, seperti guru yang menjadi model pengelolaan emosi, kebijakan sekolah anti-kekerasan, serta dukungan orang tua, membantu remaja menerapkan strategi regulasi emosi secara konsisten.

Remaja yang mendapat dukungan sosial cenderung mampu menahan impuls agresif dan memilih respons yang adaptif, bahkan ketika menghadapi konflik yang berulang.

Pendekatan ini dapat digambarkan sebagai rangkaian keterampilan yang saling terkait. Remaja belajar mengenali tanda awal emosi negatif, menilai situasi dengan objektif, mengekspresikan ketidaknyamanan secara asertif, serta menenangkan diri melalui relaksasi atau *mindfulness*. Lingkungan sekolah dan keluarga memperkuat proses ini dengan menyediakan ruang aman untuk mengekspresikan emosi, memberikan dukungan ketika remaja berhasil mengendalikan diri, dan menegakkan norma anti-agresif. Hasilnya, remaja tidak hanya mampu mengurangi perilaku agresif, tetapi juga memperoleh keterampilan sosial-emosional yang dapat digunakan dalam interaksi sehari-hari. Mereka menjadi lebih adaptif dalam menghadapi konflik, lebih mampu menyelesaikan masalah secara konstruktif, dan lebih siap menghadapi tekanan sosial maupun akademik tanpa mengekspresikan agresi. Dengan kata lain, regulasi emosi bukan sekadar alat untuk menahan kemarahan, tetapi juga pondasi bagi pengembangan kepribadian dan hubungan interpersonal yang sehat.

KESIMPULAN/CONCLUSION

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan faktor utama yang memengaruhi munculnya perilaku agresif pada siswa SMP. Ketiga subjek memperlihatkan kemampuan pengelolaan emosi yang masih lemah, terutama dalam mengendalikan impuls, menilai kembali situasi pemicu emosi, serta mengekspresikan perasaan secara tepat. Keterbatasan tersebut membuat siswa lebih mudah bereaksi dengan agresi verbal maupun fisik ketika berhadapan dengan gangguan, provokasi, atau perlakuan yang mereka anggap merendahkan.

Perilaku agresif yang ditunjukkan masing-masing subjek berkaitan erat dengan cara mereka memaknai situasi emosional. Subjek EA cenderung meluapkan kejengkelan melalui kata-kata kasar, sedangkan subjek MS dan CK merespons ejekan dengan agresi fisik karena menafsirkan hal tersebut sebagai ancaman terhadap harga diri. Selain itu, kecenderungan menghindari yang dilakukan beberapa subjek tidak menyelesaikan sumber emosinya, sehingga emosi negatif menumpuk dan memicu agresi.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa semakin rendah kemampuan regulasi emosi, semakin tinggi kecenderungan siswa menampilkan perilaku agresif. Oleh karena itu, penguatan regulasi emosi menjadi langkah penting untuk meminimalkan agresivitas dan mendukung perkembangan sosial-emosional siswa.

Berdasarkan dari hasil penelitian dan kesimpulan diatas maka peneliti memberikan saran-saran untuk tindakan lebih lanjut;

- 1). Bagi Institusi Sekolah dan Layanan Bimbingan Konseling

Sekolah baiknya menyediakan program pembinaan yang dapat memperkuat regulasi emosi siswa, seperti pelatihan regulasi emosi, konseling individu, dan kegiatan pengembangan karakter lainnya. Guru BK dapat memberikan pendampingan khusus kepada siswa yang menunjukkan perilaku-perilaku agresif agar mereka dapat mempunyai strategi respons yang baik ketika berada dalam suatu konflik.

2). Bagi Guru Mata Pelajaran dan Wali Kelas

Guru perlu menciptakan lingkungan belajar yang minim pemicu stres dan konflik interpersonal, karena suasana kelas yang kondusif berpengaruh besar terhadap stabilitas emosi siswa. Pendidik juga perlu menerapkan pendekatan pedagogis yang sensitif terhadap kondisi emosional remaja, misalnya memberikan umpan balik yang tidak memicu reaksi defensif, serta menunjukkan contoh nyata dalam pengelolaan emosi dan komunikasi non-agresif. Pengawasan terhadap dinamika sosial antarsiswa penting dilakukan untuk mencegah terjadinya provokasi berulang.

3). Bagi Orang tua atau Wali

Orang tua diharapkan dapat memperkuat pola asuh yang dapat mendukung perkembangan emosional anak, seperti membangun komunikasi terbuka, memberikan ruang bagi anak untuk mengekspresikan perasaannya, serta menyampaikan keteladanan dalam merespons tekanan emosional. Lingkungan keluarga yang responsif dan tidak reaktif dapat membantu remaja mengembangkan kemampuan refleksi diri serta mengurangi kecenderungan merespons secara agresif.

4). Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian lanjutan direkomendasikan untuk melibatkan jumlah subjek yang lebih beragam guna memperluas pemahaman mengenai variasi regulasi emosi di berbagai konteks sosial. Peneliti juga dapat mempertimbangkan penggunaan metode campuran (*mixed methods*) atau intervensi langsung untuk mengevaluasi efektivitas program regulasi emosi dalam menurunkan perilaku agresif.

REFERENCES (DAFTAR PUSTAKA)

- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2002). Human aggression. *Annual Review of Psychology*, 27–51.
- Aprilia, Wijaya, S. (2025). Regulasi Emosi pada Remaja SMP di Pesisir Kenjeran Surabaya. *Jurnal Pendidikan Tambusai*.
- Ash-Shiddiqi, Hasby, dkk. (2025). Kajian Teoritis: Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Edukatif*, 3(2), 333–343.
- Baiduri, B. N. & E. W. (2023). Regulasi Emosi sebagai Mediator antara Insecure Attachment dan Perilaku Agresif pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 19(1).
<https://doi.org/https://dx.doi.org/10.24014/jp.v19i1.20065>
- Campbell-Sills, L., & Barlow, D. H. (2014). Emotion regulation and acceptance. *Journal of Clinical*

- Psychology*.
- Chen, X., & Li, D. (2020). Emotional clarity and adolescent behavior problems. *Child Psychiatry & Human Development*.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*.
- Denson, T. F. (2015). Cognitive reappraisal and aggression reduction. *Aggressive Behavior*.
- Ellyanto, A., & Rejeki, A. (2023). Edukasi Regulasi Emosi Diri untuk Mencegah Perilaku Agresif pada Siswa Melalui UPP Sang Surya. *JIPSI – Jurnal Ilmiah Psikologi*. Volume 5 No. 2.
- Fadila, F., Safriani, Eliana, & Khaddafi, M. (2025). Pengumpulan Data dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(7), 13446–13449.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of Emotion Regulation*.
- Gross, J. J. (2015a). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*.
- Gross, J. J. (2015b). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Gutiérrez-Cobo, M. J., Megías-Robles, A., Gómez-Leal, R., Cabello, R., & Fernández-Berrocal, P. (2023). Emotion regulation strategies and aggression in youngsters: The mediating role of negative affect. *Heliyon*, 9(3), e14048. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14048>
- Haryono, A., & Kurniawan, F. (2022). Regulasi Emosi dan Pengaruhnya terhadap Agresivitas Remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*.
- Hasmarlin, H. H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*.
- Kinanti hanum kumala, ira darmawanti. (2020). STRATEGI REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA DENGAN BANYAK PERAN. *Jurnal Penelitian Psikolog*, 9(3).
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2017). The role of family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 26(3), 485–504.
- Neumann, A., van Lier, P. A., Gratz, K. L., & Koot, H. M. (2015). Children's emotion regulation and aggression. *Journal of Abnormal Child Psychology*.
- Purnawan, R., & Situmurang, N. (2021). PERANAN REGULASI EMOSI, KONTROL DIRI, PENERIMAAN DIRI TERHADAP PERILAKU AGRESIF SISWA SMP DI YOGYAKARTA. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora*, Vol. 5, No. 1.
- Puti, A., Bhakti, C. P., & Iriastui, M. E. (2022). Upaya Mereduksi Agresivitas Melalui Layanan Bimbingan Klasikal dengan Teknik Sosiodrama pada Siswa Kelas X IPS SMA Muhammadiyah 1 Ngawi. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(5), 3502–3506.
- Putryani, S., & Et all. (2021). Perilaku Agresif Siswa Dilihat dari Regulasi Emosi. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*.
- Rizqullah, A., & All, E. (2024). Penilaian Ulang Kognitif (Cognitive Reappraisal) Dalam Islam: Strategi Mengubah Emosi Negatif Menjadi Positif Melalui Penafsiran. *JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat*. Vol. 1 No. 3.
- Rochwidowati, N Rismarini, N. (2019). Strategi Koping Pada Remaja dengan Kecenderungan Berperilaku Agresif. *ANFUSINA: JOURNAL OF PSYCHOLOGY*.
- Schäfer, J. Ö., et al. (2017). Emotion regulation strategies in youth. *Journal of Adolescence*.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel : Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721–2731.
- Thohar, S. (2018). Regulasi Emosi sebagai Prediktor Perilaku Agresivitas Remaja Warga Binaan LPKA. *Psikoislami: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 15(1), 29–34. <https://doi.org/https://doi.org/10.18860/psi.v15i1.6660>
- Thompson, R. A. (2019). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*.
- Willems, Y. E., et al. (2018). Emotion regulation difficulties and aggression. *Journal of Youth and Adolescence*.
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). Sage Publications.
- Yunalia, E., & Suharto, I. (2020). Penurunan Tingkat Perilaku Agresif Pada Remaja Putra Dengan Terapi Regulasi Emosi. *Jurnal Keperawatan Jiwa Volume 8 No 3*.
- Zhou, Q., Chen, S. H., & Main, A. (2017). Commonalities and differences in the development of emotion regulation in adolescence. *Developmental Psychology*, 53(6), 1107–1118.