

## **HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU AGRESIF SISWA SMP**

Shafa Aulia Rayyani<sup>1</sup>, Elisabeth Christiana<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Bimbingan dan Konseling FIP Universitas Negeri Surabaya

[1shafa.22016@mhs.unesa.ac.id](mailto:1shafa.22016@mhs.unesa.ac.id), [2elisabethchristiana@unesa.ac.id](mailto:2elisabethchristiana@unesa.ac.id)

### **ABSTRACT**

*Aggressive behavior in junior high school students is a common phenomenon and has the potential to hinder adolescents' social and emotional development. Individual responses are influenced by self-control and the ability to regulate emotions adaptively. This study aims to analyze the relationship between self-control and emotional regulation with aggressive tendencies in junior high school students. This study was conducted using quantitative methods to examine the relationship between variables. The study participants were 8th-grade students of SMPN 40 Surabaya, with a sample size of 80 students determined using the Slovin formula with a 10% margin of error. The data collection instrument was a Likert scale questionnaire that met the instrument's eligibility requirements. Data analysis was conducted using the normality assumption test, Pearson correlation, and multiple correlations. The results of the analysis showed a moderate relationship between self-control and aggressive tendencies. In addition, emotional regulation also showed a strong correlation with aggressive tendencies. The results of the multiple correlation analysis indicated that both variables were related to students' levels of aggressive behavior. These findings suggest that strengthening individual capacity to manage emotions contributes to a decrease in aggressive tendencies in adolescents. Therefore, self-control and emotional regulation need to be integrated into student mentoring programs at schools to support the development of more adaptive student behavior.*

**Keywords:** *self-control, emotional regulation, aggressive behavior, junior high school students*

### **ABSTRAK**

Perilaku agresif pada siswa sekolah menengah pertama merupakan fenomena yang masih sering dijumpai dan berpotensi menghambat perkembangan sosial maupun emosional remaja. Respons yang ditunjukkan individu dipengaruhi oleh kontrol diri serta kemampuan dalam melakukan regulasi emosi secara adaptif. Kajian ini berguna untuk menganalisis keterkaitan kontrol diri dan regulasi emosi dengan kecenderungan agresif siswa SMP. Kajian ini disusun dengan metode kuantitatif untuk menelaah keterkaitan antarvariabel. Partisipan penelitian berasal dari siswa kelas VIII SMPN 40 Surabaya, dengan penentuan dengan sampel sebanyak 80 siswa yang ditentukan menggunakan rumus Slovin pada batas kesalahan 10%. Instrumen pengumpulan data berupa angket skala likert yang telah

memenuhi persyaratan kelayakan instrumen. Analisis data dilakukan menggunakan uji asumsi normalitas, korelasi pearson, serta korelasi ganda. Hasil analisis mengindikasikan adanya keterkaitan antara kontrol diri dan kecenderungan agresif dengan tingkat hubungan sedang. Selain itu, regulasi emosi juga menunjukkan berkorelasi kuat dengan kecenderungan agresivitas. Hasil analisis korelasi berganda menunjukkan bahwa kedua variabel berkaitan pada tingkat perilaku agresif siswa. Temuan ini mengindikasikan penguatan kapasitas individu mengelola emosi berkontribusi terhadap penurunan kecenderungan agresif pada remaja. Oleh sebab itu, kontrol diri dan regulasi emosi perlu diintegrasikan dalam program pendampingan siswa di sekolah guna mendukung perkembangan perilaku siswa yang lebih adaptif.

Kata Kunci: kontrol diri, regulasi emosi, perilaku agresif, siswa SMP

#### **A. Pendahuluan**

Remaja adalah tahap perkembangan yang sangat penting, masa transisi anak-anak hingga dewasa yang penuh dengan tanggung jawab dan kompleksitas hidup. Diketahui banyak ciri khas remaja dari segi fisik dan psikologis. Secara fisik, remaja menunjukkan perubahan sikap reproduksi dan bentuk wajah. Secara psikologis, remaja menunjukkan dinamika psikologis dalam kaitannya dengan mencari jati diri, beradaptasi, dan komunikasi dengan lawan jenis. Dalam proses perkembangan remaja, tidak semua dapat melewati tahap ini dengan baik. Dalam sebagian kasus, banyak remaja yang dapat mencapai hasil terbaik di bidang akademik, sosial, keluarga. Berbagai masalah yang dihadapi remaja dapat

memberikan efek negatif bagi diri mereka.

Efek negatif ini muncul akibat ketidakstabilan emosi yang dialami oleh remaja dalam mengatur perasaan mereka (Tarmizi Thalib et al. 2023). Ketidakmampuan untuk mengendalikan perilaku ini dapat memicu perilaku agresif yang dapat berupa tindakan yang merugikan pihak lain, baik melalui ekspresi lisan maupun tindakan fisik. (Hidayah et al. 2020). Perilaku agresif ini terlihat pada remaja siswa kelas 8 dengan usia 13 dan 14 tahun di SMPN 40 Surabaya. Perilaku agresif sebagian besar remaja tersebut sering terjadi di sekolah berupa ujaran tidak pantas, intimidasi, maupun tindakan fisik yang bersifat merugikan lingkungan sosial sekitar. Dengan demikian sejalan

dengan pendapat Denson, dkk (2011) menunjukkan bahwa pengelolaan amarah yang tidak optimal berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan agresif. Kondisi tersebut menegaskan pentingnya kemampuan pengendalian diri dan regulasi emosi sebagai bentuk perlindungan psikologis untuk mendorong perilaku yang lebih adaptif.

Dalam literatur psikologi perkembangan dan pendidikan, variabel kontrol diri dan regulasi emosi sering dianggap sebagai faktor protektif pada agresif. Kontrol diri dan kemampuan yang baik untuk mengatur emosi secara adaptif, cenderung lebih mampu mengendalikan perilaku agresif, dapat mengelola kemarahan, serta mempertahankan hubungan sosial yang positif. Kajian pada remaja yang berperilaku agresif menyebutkan bahwa kesulitan mengelola emosi marah dan frustasi membuat remaja lebih mudah mengekspresikan emosi negatif tersebut dalam bentuk serangan verbal maupun fisik terhadap orang lain disebut dengan perilaku agresif.

Perilaku agresif merujuk pada kecenderungan untuk bertindak

dengan niat menyakiti pihak lain, baik secara fisik serta mental untuk mengekspresikan emosi negatif dan merealisasikan tujuan yang diharapkan (Buss & Perry, 1992) dalam (Ainni Nurul 2020). Perilaku agresif pada dasarnya muncul kondisi emosi negatif yang terwujud dan mengekspresikan ke orang lain, baik melalui agresif fisik dan verbal, maupun ekspresi wajah dan mengandung unsur ancaman atau perendahan. Kondisi perilaku agresif tidak terlepas dari sejumlah faktor, yang bersumber dari aspek internal serta lingkungan sekitarnya (eksternal) (Musslifah et al. 2021). Masalah tersebut mencakup pribadi siswa yang kurang sabar, mudah mengeluh, dan kurang bisa menyelesaikan tugas sekolah maupun masalah pribadi. Lalu, terdapat rasa bersalah di luar kendali ketika siswa merasa kesulitan dan tidak bisa menahan kemarahan dengan meluapkan emosi tersebut pada orang disekitarnya hingga melempar benda-benda yang ditemuinya (Darmawanti et al. 2022).

Dalam situasi ini, pengelolaan emosi menjadi aspek yang sangat krusial. Berbagai masalah remaja

tersebut dapat berdampak negatif pada diri mereka sendiri. Efek negatif terjadi karena ketidakstabilan remaja dalam mengimplementasikan regulasi emosi. Cara mengelola emosi negatif siswa perlu memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik sehingga pengaruh aspek psikososial terhadap perilaku dapat diminimalkan. Sejalan dengan penelitian dari (Christiana Elisabeth 2022) berpendapat bahwa kemampuan regulasi emosi memungkinkan individu merespons situasi sulit secara lebih terkendali tanpa mengekspresikan emosi secara berlebihan. Regulasi emosi sangat penting bagi semua orang, khususnya bagi remaja. Regulasi emosi yang rendah pada remaja bisa mempengaruhi aspek dalam diri, tidak terkecuali bidang belajar, seperti merasa stres dan depresi. Pada intinya, regulasi emosi berarti mengenali setiap emosi yang berkembang dalam diri individu dan dikendalikan ke arah positif (Sembiring; Tarigan 2022).

Menurut Gross & Thompson (2007), regulasi emosi melibatkan pengenalan, pemeliharaan dan pengaturan emosi secara langsung atau dikontrol, disadari atau tidak

disadari. Menurut Denson, dkk (2011) amarah yang tidak terkontrol dapat menyebabkan perilaku agresif dan kekerasan. Oleh karena itu, dibutuhkan kemampuan seseorang untuk mengelola emosi dan perilaku positif. Kemampuan tersebut yaitu kontrol diri.

Krahe (2013) menyatakan bahwa definisi dalam kontrol diri merupakan salah satu penyebab utama perilaku agresif. Chaplin (2015) berpendapat kontrol diri sebagai kapasitas seseorang mengarahkan perilaku itu sendiri, termasuk upaya menahan atau menghalangi dorongan-dorongan impulsif. Ghufron dan Risnawati (2016), kontrol diri melibatkan individu mampu merencanakan, mengarahkan, mengatur, mengorientasikan tindakan menuju hal-hal positif, bahkan saat menghadapi tantangan lingkungan. Individu yang kuat dalam mengendalikan diri cenderung bisa menahan emosi marah, yang pada akhirnya mengurangi kecenderungan agresif. Dengan demikian, peningkatan kontrol diri dapat membantu mengurangi tingkat perilaku agresif (Rahmadhony, S. 2020).

Berdasarkan hasil penelitian (Tarigan and Hafni 2022) yang berjudul “Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku agresif pada remaja di kelurahan Padang Bulan Kota Medan” mendapatkan hasil bahwa analisa data diperoleh terdapat keterkaitan negatif antara kontrol diri pada perilaku agresif. Kontrol diri berpengaruh 45,1% terhadap perilaku agresif. Selain itu hasil penelitian dari (Annisa Nur Salsabila 2025) yang berjudul “Hubungan regulasi emosi dengan perilaku agresivitas verbal di sekolah tingkat SMA” mendapatkan hasil yang signifikan regulasi emosi dengan agresivitas verbal siswa melalui uji korelasi Pearson bahwa kedua variabel bersifat negatif dan signifikan. Berarti bahwa kemampuan seseorang untuk mengontrol emosinya secara efektif dapat mengurangi kemungkinan mereka terlibat dalam perilaku agresif verbal.

Penelitian tersebut diatas, berfokus pada hubungan kontrol diri atau regulasi emosi secara terpisah dengan perilaku agresif, sehingga masih terdapat ruang kajian untuk melihat bagaimana kedua variabel berhubungan dengan perilaku agresif siswa SMP. Selain itu, konteks

sekolah yang berbeda, kurikulum, budaya sekolah, serta karakteristik siswa dapat mempengaruhi pola hubungan antar variabel, sehingga diperlukan penelitian baru pada setting sekolah menengah pertama yang spesifik untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif dan relevan bagi program di sekolah. Berdasarkan pemikiran tersebut, peneliti ingin mengkaji lebih empiris hubungan antara kontrol diri dan regulasi emosi dengan perilaku agresif siswa SMP..

## **B. Metode Penelitian**

Dalam penelitian ini, menerapkan pendekatan kuantitatif dengan rancangan korelasional. Pendekatan ini bertujuan untuk menganalisis antara variabel. Menurut (Sugiyono 2023) mengemukakan bahwa metode kuantitatif metode ini ilmiah/scientific karena mematuhi prinsip-prinsip seperti empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis. Pendekatan ini dikenal sebagai metode penemuan, karena memungkinkan pengembangan inovasi teknologi dan ilmu pengetahuan baru. Karena penelitian ini menggunakan data numerik yang dianalisis secara

statistik, maka disebut metode kuantitatif.

Penelitian ini menargetkan populasi siswa SMPN 40 Surabaya. Populasi pada siswa kelas 8 yaitu 279 siswa. Pengambilan sampel menggunakan rumus Slovin dengan *Margin of Error* (*e*) 10%. Berdasarkan perhitungan rumus tersebut, menghasilkan sampel sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e^2)}$$

$$n = \frac{279}{1 + 279(0.10^2)} = \frac{279}{1 + 2.79} = \frac{279}{3.79} = 73.61$$

= 80 siswa

Hasil perhitungan tersebut kemudian dibulatkan menjadi 80 siswa sebagai sampel penelitian yang sesuai kriteria bahwa dari siswa kelas 8A, 8B, dan 8C dan juga berdasarkan rekomendasi dari guru BK yang menjadi fokus penelitian. Dari total populasi 279 siswa kelas 8 dan diperoleh 80 siswa sebagai sampel penelitian.

Data dikumpulkan melalui kuesioner *Google Formulir* dan skala yang dipilih untuk angket ini yaitu skala likert untuk mengukur sikap yang dirancang untuk menilai

pendapat dan persepsi individu atau kelompok terhadap isu sosial. Alternatif jawaban pada skala ini meliputi SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), STS (sangat tidak setuju). Selanjutnya, uji coba pada 50 responden dengan karakteristik sama. Hasil uji validitas dari instrumen kontrol diri (*X1*) terdapat 33 pernyataan valid, instrumen regulasi emosi (*X2*) terdapat 26 pernyataan valid, dan instrumen perilaku agresif (*Y*) terdapat 31 pernyataan valid. Semua instrumen penelitian telah diverifikasi melalui uji validitas dan reliabilitas dipastikan kelayakannya sebagai alat ukur. Data yang dikumpulkan selanjutnya diproses menggunakan analisis validitas, reliabilitas, normalitas, korelasi pearson, serta korelasi ganda guna mengetahui sejauh mana kontrol diri serta regulasi emosi berkaitan dengan agresif.

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Hasil pengujian validitas menunjukkan bahwa instrumen skala kontrol diri memiliki 50 pernyataan dari 33 item dinyatakan valid dan 17 item tidak valid. Sementara itu, skala regulasi emosi terdapat 42 pernyataan dari 26 item dinyatakan valid dan 16 item tidak valid. Skala perilaku agresif terdapat 40 pernyataan dari 31 item dinyatakan valid dan 9 item tidak valid. Uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* dilakukan untuk memastikan konsistensi data dalam pengukuran berulang.

Berikut adalah hasil uji reliabilitas:

**Tabel 1 Hasil Uji Reliabilitas**

| Variabel         | <i>Cronbach's Alpha</i> | Hasil    |
|------------------|-------------------------|----------|
| Kontrol Diri     | 0,744                   | Reliable |
| Regulasi Emosi   | 0,788                   | Reliable |
| Perilaku Agresif | 0,911                   | Reliable |

Hasil dari pengujian reliabilitas yang dilakukan diatas dengan bantuan SPSS menunjukkan bahwa setiap instrumen untuk variabel yang diteliti memenuhi kriteria sebagai alat ukur penelitian. Item pernyataan yang dihasilkan dapat memberikan hasil pengukuran yang stabil, sehingga

pengumpulan data penelitian dapat digunakan.

Setelah instrumen dinyatakan reliabel, langkah berikutnya adalah melakukan pengujian asumsi klasik, yaitu uji normalitas data. Pengujian normalitas data dilakukan untuk memverifikasi bahwa data terdistribusi normal yang merupakan prasyarat bagi penggunaan analisis statistik parametrik. Pada penelitian ini, uji tersebut menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* pada nilai residual.

**Tabel 2 Uji Normalitas**

| One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test                 |                |                         |
|--|----------------|-------------------------|
|  |                | Unstandardized Residual |
| N  |                | 80                      |
| Normal   | Mean           | .0000000                |
| Parameters <sup>a</sup><br><sup>b</sup>            | Std. Deviation | 6.87712443              |
| Most   | Absolute       | .046                    |
| Extreme  | Positive       | .046                    |
| Differences  | Negative       | -.043                   |
| Test Statistic                                     |                | .046                    |
| Asymp. Sig. (2-tailed)                             |                | .200 <sup>c,d</sup>     |
| a. Test distribution is Normal.                    |                |                         |
| b. Calculated from data.                           |                |                         |
| c. Lilliefors Significance Correction.             |                |                         |
| d. This is a lower bound of the true significance. |                |                         |

Pengujian normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, diperoleh Asymp. Sig. (2-tailed)

sebesar  $0,200 > 0,05$  sehingga data variabel Kontrol Diri ( $X_1$ ), Regulasi Emosi ( $X_2$ ), dan Perilaku Agresif ( $Y$ ) berdistribusi normal. Asumsi normalitas dalam penelitian ini terpenuhi dan data layak digunakan untuk analisis statistik selanjutnya. Analisis selanjutnya adalah pengujian hubungan antara variabel kontrol diri dengan perilaku agresif.

**Tabel 3 Uji Kolerasi Pearson  $X_1$  dan  $Y$**

| <b>Correlations</b> |                        |                     |        |
|---------------------|------------------------|---------------------|--------|
|                     | Kontrol<br>Diri        | Perilaku<br>Agresif |        |
| Kontrol<br>Diri     | Pearson<br>Correlation | 1                   | .471** |
|                     | Sig. (2-<br>tailed)    |                     | .000   |
|                     | N                      | 80                  | 80     |
| Perilaku<br>Agresif | Pearson<br>Correlation | .471**              | 1      |
|                     | Sig. (2-<br>tailed)    | .000                |        |
|                     | N                      | 80                  | 80     |

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil uji kolerasi Pearson Product Moment, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar  $r = 0,471$  dengan tingkat signifikansi  $p < 0,01$ . Terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel yang diuji. Nilai koefisien korelasi tersebut rentang  $0,40 - 0,59$ , sehingga dapat

diinterpretasikan bahwa tingkat hubungan termasuk kategori sedang. Dengan demikian, kontrol diri memiliki peranan dalam keterkaitan perilaku agresif siswa, dimana mengendalikan diri berkontribusi terhadap pengelolaan perilaku dalam situasi sosial maupun emosional serta hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara kedua variabel dapat diterima.

Selanjutnya, hasil analisis kolerasi antara regulasi emosi dan perilaku agresif.

**Tabel 4 Uji Kolerasi Pearson  $X_2$  dan  $Y$**

| <b>Correlations</b> |                            |                     |        |
|---------------------|----------------------------|---------------------|--------|
|                     | Regulasi<br>Emosi          | Perilaku<br>Agresif |        |
| Regulasi<br>Emosi   | Pearson<br>Correlatio<br>n | 1                   | .664** |
|                     | Sig.<br>(2-tailed)         |                     | .000   |
|                     | N                          | 80                  | 80     |
| Perilaku<br>Agresif | Pearson<br>Correlatio<br>n | .664**              | 1      |
|                     | Sig.<br>(2-tailed)         | .000                |        |
|                     | N                          | 80                  | 80     |

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dari uji kolerasi Pearson Product Moment, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar  $r = 0,664$  dengan

tingkat signifikansi  $p < 0,01$ . Nilai koefisien tersebut rentang 0,60 - 0,79, menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel kategori kuat dan bersifat signifikan. Dengan demikian, siswa yang mampu mengelola dan mengendalikan emosinya dengan baik cenderung lebih mampu menekan munculnya perilaku agresif dalam berbagai situasi serta hipotesis penelitian dinyatakan adanya hubungan dan dapat diterima.

Hasil akhir untuk mengidentifikasi hubungan kontrol diri serta regulasi emosi dengan perilaku agresif dilakukan uji regresi berganda.

**Tabel 5 Uji Kolerasi Berganda**

| Model | R         | Model Summary <sup>b</sup> |     |     |               |
|-------|-----------|----------------------------|-----|-----|---------------|
|       |           | F Change                   | df1 | df2 | Sig. F Change |
| 1     | .664<br>a | 30.374                     | 2   | 77  | .000          |

a. Predictors: (Constant), Kontrol Diri, Regulasi Emosi  
b. Dependent Variable: Perilaku Agresif

Hasil analisis korelasi berganda, diperoleh nilai koefisien korelasi berganda (R) sebesar 0,664 dengan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa Kontrol Diri ( $X_1$ ) dan Regulasi Emosi ( $X_2$ ) secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan Perilaku Agresif ( $Y$ ). Nilai koefisien korelasi berganda sebesar 0,664

berada pada kategori hubungan kuat, yang berarti bahwa kombinasi antara kontrol diri dan regulasi emosi memiliki keterkaitan yang cukup besar terhadap variasi perilaku agresif. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara Kontrol Diri dan Regulasi Emosi bersamaan dengan Perilaku Agresif dapat diterima.

Seluruh hasil penelitian ini, disimpulkan bahwa kontrol diri dan regulasi emosi adalah faktor psikologis yang berperan penting dengan perilaku agresif siswa SMP. Kedua variabel secara signifikan memberikan kontribusi dalam menjelaskan perilaku agresif siswa. Hasil ini menegaskan bahwa kemampuan untuk mengatur diri dan mengelola emosi adalah aspek penting yang harus diperhatikan dalam upaya pendampingan siswa di sekolah.

Penelitian ini membuktikan ditemukannya hubungan antara kontrol diri dan regulasi dengan perilaku agresif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri serta regulasi emosi mempunyai keterkaitan yang signifikan dengan perilaku agresif dari siswa di tingkat SMP. Temuan ini mempertegas bahwa perilaku agresif di kalangan remaja bukanlah muncul secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh kemampuan pribadi dalam mengatur dorongan yang ada respon emosional terhadap situasi yang dihadapi. Masa

remaja merupakan periode perkembangan ditandai oleh perubahan emosi yang kuat, sementara kemampuan untuk mengendalikan diri sedang dalam tahap perkembangan. Oleh karena itu, individu pada tahap ini menjadi lebih mudah menunjukkan perilaku yang kurang sesuai bila tidak didukung oleh keterampilan regulasi yang cukup. Dikutip dari penelitian (Christiana and Sutanto 2024) berpendapat bahwa pada dasarnya emosi ialah pemicu untuk bertindak, rencana untuk menyelesaikan masalah yang terpendam melalui evolusi.

Dengan demikian sejalan dengan pendapat menurut Denson, dkk (2011) emosi yang tidak dikelola dengan baik seringkali berujung pada tindakan agresif atau permusuhan. Karena itu, individu memerlukan keterampilan untuk mengontrol emosi dan menunjukkan perilaku yang adaptif. Kemampuan ini disebut dengan kontrol diri. Selain ketidakmampuan untuk mengendalikan perilaku ini dapat memicu perilaku agresif yang berupa tindakan melukai orang lain secara fisik atau verbal (Hidayah et al. 2020). Didukung hasil penelitian (Tarigan and Hafni 2022) yang mengungkap kontrol diri dengan perilaku agresif memiliki peran dalam mengkondisikan perilaku agresif siswa.

Temuan ini berhubungan erat dengan keadaan remaja awal yang muncul akibat ketidakstabilan emosi yang dialami oleh remaja dalam

mengatur perasaan mereka (Tarmizi Thalib et al. 2023). Khususnya siswa smp yang masih berada dalam proses perkembangan emosi yang belum sepenuhnya stabil. Dalam fase ini, perkembangan emosi berlangsung lebih cepat daripada kemampuan untuk mengendalikan kognisi, sehingga tanpa adanya regulasi emosi yang baik, siswa sering kali menghadapi kesulitan dalam mengelola tekanan dari lingkungan sosial, konflik dengan teman sebaya, serta tuntutan akademik. Didukung pada penelitian (Annisa Nur Salsabila 2025) yang mengungkapkan regulasi emosi mempunyai peran besar dengan perilaku agresif. Individu yang kuat dalam mengendalikan diri cenderung bisa menahan emosi marah, yang pada akhirnya mengurangi kecenderungan agresif. Dengan demikian, peningkatan kontrol diri dapat mengurangi tingkat perilaku agresif (Rahmadhony, S. 2020).

Dengan demikian, penelitian ini menekankan bahwa strategi untuk mencegah perilaku agresif pada siswa smp perlu difokuskan pada penguatan kontrol diri dan regulasi emosi secara bersamaan. Pengembangan kedua aspek tersebut tidak hanya berkontribusi mengurangi perilaku agresif, tetapi juga mendukung pengembangan karakter siswa yang lebih matang secara emosional dan sosial. Temuan ini memberikan landasan teoritis yang kuat pada intervensi pendidikan dan bimbingan konseling yang berorientasi pada pengelolaan emosi dan pengendalian

diri dalam konteks perkembangan remaja.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa instrumen yang digunakan untuk mengukur kontrol diri, regulasi emosi, dan perilaku agresif siswa SMP memiliki reliabilitas baik sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpulan data. Data penelitian juga memenuhi asumsi normalitas, yang menunjukkan bahwa analisis statistik parametrik dapat dilakukan secara valid. Hasil analisis terdapat hubungan yang berkaitan antara kontrol diri dan perilaku agresif siswa dengan tingkat hubungan sedang. Selain itu, regulasi emosi juga memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku agresif, dengan tingkat hubungan yang lebih kuat. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan siswa dalam mengelola emosi berperan penting dalam menekan kecenderungan perilaku agresif.

Secara simultan, kontrol diri dan regulasi emosi ada hubungan yang signifikan dengan perilaku agresif siswa. Kedua faktor ini berkontribusi secara bermakna dalam menjelaskan variasi agresivitas. Dapat disimpulkan bahwa kontrol diri dan regulasi emosi adalah faktor psikologis penting dalam memahami serta mengendalikan perilaku agresif siswa SMP. Simpulan akhir yang diperoleh dalam penelitian dan saran perbaikan yang dianggap

perlu ataupun penelitian lanjutan yang relevan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ainni Nurul, D. R. (2020). Hubungan Peer Influence Dengan Perilaku Agresif Pada Remaja Di Sungai Penuh, Kerinci. *Majalah Ilmiah Manajemen*, 09.01.2020(1992), 178–187.
- Christiana Elisabeth, R. B. (2022). Pengaruh Regulasi Emosi dan Interaksi Sosial Terhadap Harga Diri Peserta Didik. *Jurnak BK Unesa*, 12(6).
- Christiana, E., & Sutanto, T. P. (2024). *Studi Tentang Regulasi Emosi Pada Siswa Broken Home di Sekolah Dasar*. 10(1), 85–94.
- Darmawanti, I., Psikologi, J., Pendidikan, F. I., & Surabaya, U. N. (2022). Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9, 19–29.
- Hidayah, T., Putra, S., Bariyyah, K., Permatasari, D., Bimbingan, P., Ilmu, F., & Universitas, P. (2020). *Efektivitas Teknik Role Play dalam Membantu Mengurangi Perilaku Agresif*. 6(1), 14–20.
- Krahe, B. 2013. *The Social Psychology of Aggression*. Second Edition. London and New York: Psychology Press
- Musslifah, A. R., Cahyani, R. R., Rifayani, H., & Hastuti, I. B. (2021). Peran Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perilaku Agresi

- pada Anak. *Jurnal Talenta Psikologi*, 10(2), 5–21. <https://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/JTL/article/view/759>
- Rahmadhony, S. (2020). Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Perilaku Bullying pada Siswa SMP. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(2), 169–178. doi:<https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3733>
- Risnawita, R & Ghufron, M. N. 2016. Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
- Sembiring; Tarigan. (2022). Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi Akademik Siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar. *Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Katolik*, 02(02).
- Sugiyono, P. D. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & R&D. In M. Dr. Ir. Sutopo, S.Pd (Ed.), Alfabetika (Kedua, Vol. 5). ALFABETA, cv.
- Tarigan, L. H., & Hafni, M. (2022). *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Agresif Pada Remaja di Kelurahan Padang Bulan Kota Medan The Correlation Between Self – Control and Aggressive Behaviour in Adolescent in Padang Bulan Kelurahan Medan City*. 1(2), 159–165. <https://doi.org/10.31289/jsa.v1i2.1342>
- Tarmizi Thalib, Purwasetiawatik, T. F., Hayati, S., Kristyana, M. D., Ulya, S. N. H., Masam, N. T. I., & Salsabila, K. Y. (2023). Psikoedukasi regulasi emosi remaja pada siswa smp negeri di Makassar. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 1(5), 454–460.
- Yeyeng, S. (2019). Penerapan Teknik Role Playing Untuk Mengurangi Kecenderungan Perilaku Agresif Siswa di SMPN 1 Kelara. *Skripsi*, 11(1), 1–14. [http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM PEMBETUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)