

# ***SELF REGULATION AND AGGRESSIVE BEHAVIOR ON MALE ADOLESCENCE***

**Novalinda E. Wibowo, H. Fuad Nashori**  
Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta  
*e-mail: fuadnasori@yahoo.com*

***Abstract: Self regulation and aggressive behavior on male adolescence.*** *The purpose of this research is to find correlation between self regulation and aggressive behavior in male adolescence. This research has been done with total sample of 118 respondents of senior high school students between ages 14 – 17 years old. Measurement of self regulation was modified by Self Regulation Questionnaire and the measurement of aggressive behavior is adapted and modified by Aggressive Questionnaire. This study will use nonparametric correlation of Spearman. The correlation between self regulation and aggressive behavior is shown by the result of  $r = -0,399$  and  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). The conclusion of this study is there is significant correlation between self regulation and aggressive behavior among males adolescence.*

***Keywords: Self regulation, aggressive behavior, male adolescence.***

**Abstrak: Regulasi diri dan perilaku agresif pada remaja laki-laki.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan perilaku agresif pada remaja laki-laki. Penelitian ini menggunakan total responden sebanyak 118 siswa berusia 14–17 tahun. Pengukuran regulasi diri menggunakan *Self Regulation Questionnaire* dan pengukuran perilaku agresif menggunakan *Aggressive Questionnaire*. Penelitian ini menggunakan uji korelasi nonparametrik Spearman. Uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara regulasi diri dan perilaku agresif yang dapat dilihat dari hasil koefisien korelasi  $r = -0.399$  dan koefisien signifikansi  $p = 0.000$  ( $p < 0,05$ ). Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat korelasi positif yang signifikan antara regulasi diri dan perilaku agresif pada remaja laki-laki.

**Kata kunci:** Regulasi diri, perilaku agresif, remaja.

## **PENDAHULUAN**

Pada tahap remaja, terdapat banyak perubahan yang terjadi, baik secara fisik maupun emosional, maupun sosial (Alwisol, 2006). Dari sisi usia, remaja seharusnya memiliki kecerdasan emosi dan kematangan

sosial yang baik dibandingkan saat di usia kanak-kanak dalam hal pemecahan masalah. Selain itu, faktor perkembangan dan perubahan yang berjalan saat ini, baik itu dalam segi sosial, politik maupun ekonomi,

mempengaruhi perkembangan remaja, Oleh sebab itu, dibutuhkan pengendalian diri yang baik hingga cukup matang dalam menyikapi perubahan yang terjadi, baik di lingkungan terdekat maupun lingkungan yang berskala besar (Agustiani, 2006)

Secara ideal, remaja seharusnya memiliki dan memahami peran dan fungsi sosial yang harus dijalani (Nashori, 1999). Dalam menjalankan perannya secara sosial, remaja seharusnya sudah mengetahui aturan dan norma yang berlaku di masyarakat. Sejalan dengan itu remaja pun seharusnya memiliki kecerdasan sosial yang lebih baik dalam berhubungan dengan teman sebaya dan lingkungan sosialnya. Dengan begitu, individu yang ingin berkembang akan berusaha untuk meregulasi dirinya semaksimal mungkin dalam mencapai tahap perkembangan yang diinginkannya. Sementara individu yang kurang mampu dalam meregulasi diri, lebih sulit mencapai kesuksesan (Alfiana, 2013).

Namun, realita menunjukkan bahwa ada kesenjangan antara peran ideal seorang remaja dan apa yang selama ini terjadi di kehidupan nyata. Banyak remaja yang melakukan tindakan-tindakan agresif yang merugikan orang lain. Perilaku agresif yang terjadi di kalangan remaja sudah bukan lagi hal baru di lingkup masyarakat. Saat ini banyak sekali terdengar mengenai kasus tindakan yang mengindikasikan perilaku agresif yang dilakukan oleh remaja.

Contohnya adalah tindakan kekerasan verbal, perilaku tawuran antarsekolah, perilaku *bullying*, bahkan perilaku membunuh.

Perilaku agresif, menurut Baron dan Byrne (2014), Hanurawan (2010), dan Nashori (2008), adalah perilaku yang diniatkan untuk melukai dan mencelakakan individu lain yang tidak menginginkan adanya tindakan tersebut. Perilaku agresif yang dilakukan oleh pelajar merupakan suatu masalah klasik yang berulang dan selama ini tidak pernah ada jalan penyelesaian untuk menghentikan kasus-kasus kekerasan yang terjadi di kalangan pelajar. Berita di media massa pun tidak pernah sepi dalam memberitakan kasus mengenai perilaku agresif yang melibatkan para pelajar.

Pelaku agresif ini biasanya lebih didominasi remaja laki-laki dibandingkan remaja perempuan. Hasil penelitian eksperimen Bandura, Ross, dan Ross (1961) membuktikan bahwa anak laki-laki lebih meniru kekerasan fisik, sedangkan anak perempuan cenderung untuk meniru perilaku agresif verbal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa remaja laki-laki secara signifikan lebih banyak berperilaku agresif dibandingkan remaja perempuan dalam hampir setiap kondisi. Hal ini dikarenakan perilaku agresif dikategorikan sebagai jenis perilaku yang maskulin dalam masyarakat, maka anak laki-laki cenderung untuk menirukan perilaku agresif dibandingkan perempuan.

Penelitian Meichenbaum (2006) menemukan bahwa remaja laki-laki di Amerika melakukan mayoritas kejahatan dengan rasio prevalensi dengan remaja perempuan sebanyak 3:1 sampai 12:1 tergantung pada jenis pelanggaran kekerasan yang dilaporkan. Selain itu, kemunculan kasus kekerasan yang dilakukan oleh remaja laki-laki empat kali lebih banyak dibandingkan dengan remaja perempuan di Pengadilan Anak-Anak. Remaja laki-laki juga lebih mungkin untuk mengekspresikan tindakan agresifnya dengan tindakan yang impulsif.

Artikel Tempo (2014) memuat fakta bahwa tindak kekerasan saat ini tidak hanya dilakukan oleh orang dewasa. Remaja dan bahkan anak-anak saat ini sudah banyak dilaporkan telah melakukan tindak kekerasan. Artikel tersebut menunjukkan fakta dan data sekitar 2.879 anak telah melakukan tindakan kekerasan dan harus berhadapan dengan hukum. Mulai dari rentang usia 6 – 12 tahun sebanyak 268 anak (9%), serta anak berusia 13 – 18 tahun sebanyak 829 anak (91%). Mayoritas pelaku tindak kejahatan didominasi oleh anak laki-laki sebanyak 2.627 anak (91%) dan anak perempuan sebanyak 252 anak (9%).

Berkaitan dengan terjadinya perilaku agresi, terdapat faktor internal dan eksternal yang menyebabkan seseorang memunculkan perilaku agresi. Faktor penyebab perilaku agresi dikemukakan oleh Baron dan Byrne

(2014). Penyebab eksternal dari agresi antara lain menyangkut frustrasi, provokasi, agresi yang dialihkan, kekerasan media, dan keterangsangan yang meningkat. Selanjutnya, faktor internal dari agresi berasal dari diri individu itu sendiri antara lain seseorang dengan pola perilaku tipe A yang cenderung kompetitif biasanya lebih sering menampilkan perilaku agresi, atribusi diri, dan regulasi diri individu. Beberapa prediktor agresivitas berdasar penelitian empiris meliputi etnisitas (Ekawati & Nashori, 2006), kelapangdadaan (Nashori & Diana, 2007), jenis sekolah (Diana, 2007), komunikasi remaja-orangtua (Diana & Retnowati, 2007), kebaikan hati (*agreeableness*), neurotisme, dan pemaafan (Nashori, Mayasari, Dewisukma, Iskandar, Wicaksono, Prehastamto, & Andriansyah, 2017), dan kepribadian (Bettencourt, Talley, Benjamin dan Valentine (2006).

Faktor-faktor di atas menunjukkan sejumlah faktor yang dapat memengaruhi seseorang untuk berperilaku agresif. Dari sekian banyak faktor yang memengaruhi agresi, regulasi diri merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap perilaku agresif. Regulasi diri adalah kemampuan untuk mengontrol dan mengatur perilaku sendiri dalam rangka mencapai tujuan yang dirancang sejak awal. Hal di atas sebagaimana diungkap Schunk dan Zimmerman (Susanto, 2006). Individu melakukan pengaturan diri ini dengan

mengamati, mempertimbangkan, memberi ganjaran atau hukuman terhadap perilakunya sendiri (Hendri, 2008). Pengaruh regulasi diri tentunya sangat relevan dengan kecenderungan seseorang untuk dapat menampilkan perilaku agresif. Riset DeWall, Baumeister, Stillman, dan Galliot (2007) menyatakan bahwa regulasi diri yang kurang efektif dapat menimbulkan perilaku agresif, sedangkan mereka yang memiliki regulasi diri efektif akan lebih mampu mengendalikan dirinya.

Hasil penelitian di atas menunjukkan adanya hubungan antara rendahnya regulasi diri dan kecenderungan untuk berperilaku agresif. Regulasi diri berkaitan dengan kesuksesan hidup individu. Kemampuan regulasi yang baik menjadikan individu mampu mengendalikan perilakunya, sehingga dapat mencapai keberhasilan dengan lebih mudah dibandingkan individu yang memiliki regulasi diri yang kurang.

Berdasarkan gambaran di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan regulasi diri memengaruhi bagaimana seseorang berperilaku, khususnya dalam berperilaku agresif. Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti mengajukan hipotesis ada hubungan negatif antara regulasi diri dan perilaku agresif pada remaja.

## **METODE**

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja berusia 14 – 17 tahun yang sedang

duduk di kelas 10 dan 11 SMA. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki di SMA NN Yogyakarta yang duduk di kelas 10 dan 11 dengan rentang usia 14 – 17 tahun.

Skala yang digunakan untuk mengungkap variabel perilaku agresif adalah skala yang diadaptasi dari *Aggression Questionnaire* Buss dan Perry (1992). Skala tersebut mengukur empat aspek dari perilaku agresif, yaitu agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan permusuhan, yang terdiri atas 17 aitem. Hasil analisis reliabilitas yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sebanyak 17 aitem pada skala perilaku agresif dinyatakan sah dengan koefisien Cronbach Alpha sebesar 0,756.

Sementara skala yang digunakan untuk mengungkap variabel regulasi diri dalam penelitian ini adalah skala *Self Regulation Questionnaire (SRQ)* yang mengukur tujuh aspek, yaitu *receiving, evaluating, triggering, searching, planning, implementing, assessing*. Skala regulasi diri yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 10 aitem. Hasil analisis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sebanyak 21 aitem yang digunakan pada saat uji coba terdapat 11 aitem yang gugur. Koefisien reliabilitas Alpha Cronbach menunjukkan angka 0.677. Pengolahan data yang digunakan untuk menguji korelasi variabel adalah dengan menggunakan *software SPSS 21 for windows*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Peneliti membuat deskripsi data dikumpulkan dari lapangan yang dapat penelitian dengan menggunakan data yang dilihat pada tabel berikut:

**. Tabel 1.Deskripsi Data Penelitian**

Aspek	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Regulasi Diri	2	3,8	2,68	0,29
Perilaku Agresif	1,41	3,24	2,23	0,36

Berdasarkan data yang terkumpul, beberapa jenjang. Berdasarkan kriteria peneliti membuat kategori subjek penelitian. kategorisasi yang telah diperoleh Kategori yang dibuat meliputi data perilaku sebelumnya, maka dapat ditentukan agresi maupun data regulasi diri. Kategori ini kategorisasi untuk skala regulasi diri adalah menunjukkan subjek penelitian berada dalam sebagai berikut :

**Tabel 2. Kategorisasi Skala Regulasi Diri**

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$x < 2,40$	<i>Sangat Rendah</i>	15	13%
2,40 $x < 2,60$	<i>Rendah</i>	19	16%
2,60 $x < 2,70$	<i>Sedang</i>	24	20%
2,70 $x < 3,00$	<i>Tinggi</i>	35	30%
$x \geq 3,00$	<i>Sangat Tinggi</i>	25	21%
<i>Jumlah</i>		118	100%

Selanjutnya, berdasarkan kriteria kategorisasi untuk skala perilaku agresif kategorisasi yang telah diperoleh dalam sebagai berikut: sebelumnya, maka dapat ditentukan

**Tabel 3.Kategorisasi Skala Perilaku Agresif**

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$x < 1,98$	<i>Sangat Rendah</i>	23	19%
1,98 $x < 2,11$	<i>Rendah</i>	17	14%
2,11 $x < 2,29$	<i>Sedang</i>	29	25%
2,29 $x < 2,58$	<i>Tinggi</i>	24	20%
$x \geq 2,58$	<i>Sangat Tinggi</i>	25	21%
<i>Jumlah</i>		118	100%

Sebelum analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang terdiri atas uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dan uji linearitas merupakan syarat dilakukannya analisis korelasi. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran data dari suatu

variabel. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* pada program komputer *SPSS 17,0 for windows*. Distribusi dikatakan normal apabila  $p > 0,05$ , sedangkan apabila  $p < 0,05$  maka distribusi dikatakan tidak normal.

**Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Regulasi Diri dan Perilaku Agresif**

Variabel	Koefisien Signifikansi (p)	Keterangan
Regulasi Diri	0.000	Tidak Normal
Perilaku Agresif	0.047	Tidak Normal

Berdasarkan tabel di atas, pada variabel regulasi diri diperoleh nilai koefisien signifikansi 0.000 ( $p < 0.05$ ). Hasil uji normalitas tersebut menunjukkan bahwa data regulasi diri terdistribusi dengan tidak normal. Begitu juga pada variabel perilaku agresif diperoleh nilai koefisien signifikansi 0.047 ( $p < 0.05$ ).

Selanjutnya, uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel regulasi diri dan perilaku agresif pada siswa memiliki hubungan yang linear. Hasil uji linearitas dengan menggunakan program *SPSS 17.0 for windows* dengan teknik *Compare Means* terhadap variabel regulasi diri dan perilaku agresif menunjukkan bahwa variabel regulasi diri dan perilaku agresif terbukti linear. Hasil analisis yang diperoleh menunjukkan nilai  $F = 2,959$  dan  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ).

Setelah dilakukan uji asumsi, dilakukanlah uji hipotesis. Uji hipotesis

dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program komputer *SPSS 17 for windows*. Metode analisis yang digunakan adalah uji korelasi *nonparametric* dari Spearman. Hasil analisis menunjukkan korelasi antara variabel regulasi diri dan perilaku agresif adalah  $r = -0,399$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hasil tersebut menjelaskan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan perilaku agresif pada remaja sehingga hipotesis yang diajukan diterima.

Selain itu, peneliti juga melakukan uji regresi dengan menggunakan program komputer *SPSS 17,0 for windows*. Uji regresi dilakukan untuk mengetahui apa saja aspek-aspek dari variabel bebas yang paling berpengaruh terhadap variabel tergantung dalam penelitian ini dan mengetahui seberapa besar persentasenya.

**Tabel 5. Hasil Uji Regresi**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Change Statistics	
				R Square Change	Sig. F Change
1	.449 <sup>a</sup>	.202	.195	.202	.000
2	.544 <sup>b</sup>	.296	.284	.094	.000
3	.577 <sup>c</sup>	.333	.315	.037	.014

a. Predictors: (Constant), Planning

b. Predictors: (Constant), Planning, Implementing

c. Predictors: (Constant), Planning, Implementing, Evaluating

Pada model 1 di tabel tersebut menjelaskan besarnya nilai korelasi atau hubungan (R) antara aspek *planning* dengan perilaku agresif yaitu sebesar 0.449 dan besarnya persentase pengaruh aspek *planning* terhadap perilaku agresif yang disebut koefisien determinasi yang merupakan hasil pengukuran R. Berdasarkan output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R<sup>2</sup>) pada model (1) sebesar 0.202 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh aspek *planning* terhadap perilaku agresif sebesar 20,2%.

Model 2 menjelaskan besarnya nilai korelasi atau hubungan (R) antara aspek *planning* dan *implementing* dengan perilaku agresif yaitu sebesar 0.544. Tabel output menjelaskan besarnya persentase pengaruh aspek *planning* dan *implementing* yaitu sebesar 0,296 atau 29,6%, sehingga dapat disimpulkan besarnya pengaruh *planning* terhadap perilaku agresif yaitu sebesar 20,2 % dan pengaruh *implementing* thd perilaku agresif sebesar 9,4% (29,6% - 20,2%).

Pada model 3 dapat dilihat bahwa besarnya nilai korelasi (R) antara aspek *planning*, *implementing*, dan *evaluating* dengan perilaku agresif sebesar 0,577. Hasil dari tabel output menjelaskan besarnya persentase pengaruh aspek *planning*, *implementing*, dan *evaluating* sebesar 0,333 atau 33,3% sehingga dapat disimpulkan besarnya pengaruh *evaluating* terhadap perilaku agresif adalah 3,7% (33,3%-(20,2%-9,4%)). Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa aspek-aspek regulasi diri yang memberikan pengaruh terhadap perilaku agresif yaitu aspek *planning*, *implementing*, dan *evaluating* dengan persentase sebesar 33,3%.

### **Pembahasan**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan perilaku agresif pada remaja. Penelitian ini menyertakan 118 siswa laki-laki dari SMA NN yang duduk di kelas 10 dan 11 sebagai subjek penelitian. Analisis korelasi yang digunakan oleh peneliti adalah

analisis korelasi nonparametrik dari Spearman. Penelitian ini menggunakan dua skala sebagai alat ukur, yaitu skala regulasi diri dan skala perilaku agresif. Skala regulasi diri disusun dengan jumlah 10 aitem yang merupakan skala adaptasi dari *Self Regulation Questionnaire* oleh Brown dan Miller (1999) dan skala perilaku agresif dengan jumlah 17 aitem yang merupakan skala yang diadaptasi dari *Aggression Questionnaire* milik Buss dan Perry (1992).

Perilaku agresif secara umum dapat didefinisikan sebagai segala perilaku yang diniatkan dan memberikan efek merugikan dan bahkan penderitaan kepada objek sasaran. Dari berbagai faktor yang mempengaruhi perilaku agresi, regulasi diri merupakan salah satu faktor internal yang berpengaruh. Hubungan antara regulasi diri dan perilaku agresif adalah regulasi diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengontrol dan mengatur tindakannya, sehingga ketika seseorang memiliki regulasi diri yang baik maka niat untuk berperilaku agresif dapat dikendalikan sehingga hal tersebut tidak merugikan atau mencelakakan orang lain.

Penelitian DeWall, Baumeister, Stillman, dan Galliot, (2007) mengenai efek regulasi diri dan pengurangan regulasi diri kepada agresi melihat bahwa tampaknya regulasi diri dalam diri individu merupakan suatu sumber daya yang terbatas dan sangat mungkin untuk habis. Apabila sumber daya

akan regulasi diri dalam diri individu telah habis, maka perilaku agresif menjadi lebih mungkin terjadi saat peristiwa eksternal merangsang impuls agresif. Peneliti memandang bahwa individu memiliki kemampuan terbatas untuk menahan diri dari perilaku agresif maupun perilaku antisosial lainnya. Apabila kemampuan regulasi diri dalam diri individu berkurang maka hal tersebut dapat menghambat kemampuan untuk menahan perilaku agresif. Sedangkan, orang-orang yang memiliki pengendalian diri yang tinggi cenderung lebih tahan terhadap efek penipisan dari kemampuan regulasi diri.

Berdasarkan hasil uji normalitas dan linearitas pada penelitian ini, data yang diperoleh dari subjek penelitian tidak berdistribusi normal dan berkorelasi linier. Berdasarkan hasil analisis korelasi antara regulasi diri dan perilaku agresif pada remaja dapat diketahui bahwa koefisien korelasi  $r = -0.399$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antararegulasi diri dan perilaku agresif. Tanda negatif pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antararegulasi diri dan perilaku agresif. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi skor regulasi diri maka semakin rendah perilaku agresif yang dilakukan oleh remaja, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Hasil R Square yang diperoleh dari uji regresi memperlihatkan bahwa sumbangan sebanyak 33,3% dipengaruhi oleh aspek *planning*, *implementing*, dan *evaluating* pada regulasi diri. Berdasarkan hasil analisis uji regresi diperoleh besarnya persentase aspek *planning* sebesar 20,2%. Aspek *planning* dalam regulasi diri memiliki arti bagaimana individu memiliki kemampuan dalam merencanakan tujuan, kemampuan dalam membuat keputusan dan juga kemampuan dalam melihat konsekuensi dari tindakan yang dilakukan.

Persentase dari aspek *implementing* dalam uji regresi diperoleh hasil sebesar 9,4%. Aspek *implementing* dalam regulasi diri mencakup kemampuan individu untuk fokus pada rencana awal, kemampuan dalam menahan godaan, juga kemampuan dalam mengimplementasikan aturan-aturan yang telah tertanam dalam diri individu. Terakhir, dalam aspek *evaluating* juga memberikan sumbangan pengaruh terhadap munculnya perilaku agresif pada remaja yaitu sebesar 3,7%. Pada aspek *evaluating* mencakup kemampuan individu dalam mengevaluasi perilaku diri sendiri terhadap lingkungan dengan menggunakan standar pribadi dan norma yang berlaku di lingkungan sosial, serta memberikan evaluasi dalam diri individu sendiri atas perilaku yang dilakukan.

Deskripsi data dari hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek penelitian memiliki regulasi diri yang tinggi. Hal

tersebut dapat dilihat dari tabel kategorisasi yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada di kategori tinggi pada regulasi diri yaitu sebesar 30% dan kategori sangat tinggi sebesar 21% dari total keseluruhan subjek. Sementara, pada perilaku agresif kebanyakan siswa berada di kategori sedang yakni sebesar 25%. Hal ini membuktikan bahwa mayoritas siswa di SMA NN memiliki regulasi diri yang tinggi sehingga siswa di sana dapat dikatakan mampu dalam mengontrol tindakannya, khususnya untuk tidak melakukan perilaku agresif yang bisa merugikan orang lain.

Remaja yang memiliki regulasi diri yang tinggi tentu akan berhati-hati dalam berperilaku dan menghindari perbuatan-perbuatan yang sifatnya destruktif dan dapat merugikan lingkungan di sekitarnya. Sebaliknya, remaja yang memiliki regulasi diri yang rendah dalam dirinya cenderung memiliki kemampuan yang kurang dalam mengimplementasikan norma sosial, mengontrol perilakunya, dan mengatur emosi-emosi negatif dalam dirinya untuk tidak merugikan orang lain dengan perbuatan yang destruktif. Perilaku agresif dapat muncul dalam diri individu apabila dihadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan atau adanya ancaman, namun apabila dalam diri individu tertanam regulasi diri yang baik tentunya individu tidak mudah terpancing dengan emosi-emosi negatif yang

muncul dan mampu menahan dirinya untuk tidak berperilaku agresif.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan perilaku agresif pada remaja. Hal tersebut membuktikan bahwa semakin tinggi skor regulasi diri, maka semakin rendah perilaku agresif yang dimiliki oleh remaja. Sebaliknya, semakin rendah skor regulasi diri, maka remaja cenderung lebih banyak untuk memunculkan perilaku agresif. Aspek *planning* dari regulasi diri memberikan sumbangan paling besar sebagai salah satu faktor kemunculan adanya perilaku agresif yaitu sebesar 20,19 %.

### Saran

Ada beberapa saran yang dapat diberikan. Pertama: Saran untuk subjek penelitian. Subjek penelitian hendaknya mengupayakan untuk memiliki kemampuan regulasi diri yang baik sehingga mampu mengatur segala tindakannya dan tidak mudah terpancing akan emosi negatif yang

bisa berujung dengan munculnya perilaku agresif yang dapat merugikan orang lain.

Kedua: saran untuk institusi. Penelitian ini mampu memberikan manfaat secara praktis khususnya dalam hal bimbingan konseling siswa sekolah menengah. Sekolah sebagai instansi pendidikan disarankan untuk dapat memberikan pemahaman kepada siswanya mengenai pentingnya memiliki kemampuan dalam regulasi diri melalui program bimbingan konseling. Sehingga pemahaman akan regulasi diri tersebut nantinya akan mampu diimplementasikan oleh siswa dalam berhati-hati saat bertindak di dalam kehidupan sosialnya.

Ketiga: saran untuk peneliti Selanjutnya. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengetahui lebih banyak faktor apa saja yang dapat mempengaruhi remaja untuk berperilaku agresif dan memberikan saran bagaimana cara untuk mengatasi hal tersebut di kehidupan remaja. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan lebih dapat memperhatikan penyusunan skala, terlebih penggunaan kata dalam aitem agar lebih mudah untuk dipahami oleh responden penelitian.

## DAFTAR RUJUKAN

- Agustiani, H. (2006). *Psikologi perkembangan*. Bandung: Refika Aditama.
- Alfiana, A. (2013). Regulasi diri mahasiswa ditinjau dari keikutsertaan dalam organisasi kemahasiswaan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 2013. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt>

- [/article/viewFile/1581/1682\\_umm\\_scientific\\_journal.pdf](#) (diakses 8 April 2014).
- Alwisol. (2006). *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Bandura, A., Ross, D., & Ross, S. A. (1961). Transmission of aggression through imitation of aggressive models. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63, 575-582.
- Baron, R.A. & Byrne, D. (2014). *Psikologi sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Bettencourt, B. & Talley, A., Benjamin, A.J & Valentine, J. (2006). Personality and aggressive behavior under provoking and neutral conditions: A meta-analytic review. *APA Psychological Bulletin*. Available: <http://www.apa.org/pubs/journals/releases/bul-1325751.pdf>. diunduh pada 25 Desember 2014.
- Berg, J. (2012). *Aggression and its management in adolescent forensic psychiatric care*. Department of Nursing Science University of Turku, Finland. <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/86209/AnnalesD1038Berg.pdf?sequence=1>. Diakses pada 25 Mei 2015
- Buss, A. H., & Perry, M. P. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 452-459. <http://public.psych.iastate.edu/caa/scales/BussPerry.pdf>. diakses pada 14 Desember 2014
- Brown, J. M., Miller, W. R., & Lawendowski, L. A. (1999). *The self-regulation questionnaire*. Dalam L. VandeCreek & T. L. Jackson (Eds.), *Innovations in clinical practice: A source book* (Vol. 17, pp. 281-289). Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- DeWall, C.N., Baumeister, R.F., Stillman, T.F., & Galliot, M.T. (2007). Violence restrained: Effects of self-regulation and its depletion on aggression. *Journal of Experimental Social Psychology*. Available: <http://www.tylerstillman.info/uploads/2/1/5/2/21520198/dewalletaljesp2007.pdf> diunduh pada 14 Desember 2014.
- Diana, R.R. (2007). Agresivitas siswa SMA dan SMK Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 2 (2), 57-64.
- Diana, R.R. & Retnowati, S. (2009). Komunikasi remaja-orangtua dan agresivitas pelajar. *Jurnal Psikologi*, 2 (2), 109.
- Ekawati, D.S & Nashori, H.F. (2006). Agresivitas mahasiswa etnis Jawa dan etnis Batak. *Jurnal Indigenous*, 5 (1), 25-40.
- Hanurawan, F. (2010). *Psikologi sosial, suatu pengantar*. Bandung: Rosdakarya.
- Hendri, E. (2008). Implementasi psikologi dalam pembelajaran sains di SD. Available: <http://researchengines.educationcreativity.com/hendri1108.html>. diunduh 14 Desember 2014.
- Meichenbaum, D. (2006). Comparison of aggression in boys and girls: A case for gender specific interventions. Melissa Institute, Miami, FL. [http://www.melissainstitute.org/documents/2006/meich\\_06\\_genderdifferences.pdf](http://www.melissainstitute.org/documents/2006/meich_06_genderdifferences.pdf). diakses 25 Mei 2015.
- Nashori, F. (1999). Hubungan antara religiusitas dan kemandirian pada siswa Sekolah Menengah Umum. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 4, 31-38.

- Nashori, H.F. & Diana, R.R. (2007). Hubungan antara kelapangdadaan dan agresivitas siswa SMA dan SMK. *Jurnal Psikologia*, 3 (2), 89-99.
- Nashori, F. (2008). *Psikologi sosial islami*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Nashori, F., Mayasari, G., Dewisukma, G., Iskandar, D., Wicaksono, K., Prehastamto, C., & Andriansyah, Y. (2017). The model of bullying behavior on senior high school students: A case study in Indonesia. *Psychology and Education Journal*, 54 (1-2), 65-75.
- Susanto, H. (2006). Mengembangkan kemampuan *self-regulation* untuk meningkatkan keberhasilan akademik siswa. *Jurnal Pendidikan Penabur*, 7, 64 – 71.
- Tempo. 31 Desember 2014. Kejahatan terhadap anak meningkat. <http://www.tempo.co/read/news/2014/12/31/174632007/Sepanjang-2014-Kejahatan-Terhadap-Anak-Meningkat>.