P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062
DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i1

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN KEBERFUNGSIAN KELUARGA DENGAN KECENDERUNGAN PERILAKU AGRESIF SISWA KELAS X SMA ISLAM DARUSSALAM KOTA BEKASI

Feliza[1], Retno Budi Setyowati[2]

Program Studi Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I., Jakarta

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan keberfungsian keluarga dengan kecenderungan perilaku agresif pada siswa kelas X SMA Islam Darussalam Kota Bekasi. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan subjek sebanyak 145 siswa. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala regulasi emosi, keberfungsian keluarga, serta kecenderungan perilaku agresif. Data dianalisis melalui uji korelasi bivariat dan multivariat menggunakan program JASP versi 0.19.8. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku agresif ($r = -0{,}294$; $p < 0{,}001$), sehingga H1 diterima. Hubungan negatif yang signifikan juga ditemukan antara keberfungsian keluarga dengan kecenderungan perilaku agresif ($r = -0{,}346$; $p < 0{,}001$), sehingga H2 diterima. Secara simultan, regulasi emosi dan keberfungsian keluarga berhubungan signifikan dengan kecenderungan perilaku agresif ($R = 0{,}392$; $R^2 = 0{,}153$; $p < 0{,}001$), sehingga H3 diterima. Kedua variabel tersebut memberikan kontribusi efektif sebesar 15,3% terhadap kecenderungan perilaku agresif.

Kata kunci : regulasi emosi, keberfungsian keluarga, kecenderungan perilaku agresif, siswa SMA

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between emotional regulation and family functioning and aggressive behavioral tendencies among 10th-grade students at Darussalam Islamic High School in Bekasi City. A quantitative correlational research design was employed, with a sample of 145 students. Data were collected using scales measuring emotional regulation, family functioning, and aggressive behavioral tendencies. The data were analyzed using bivariate and multivariate correlation tests with the JASP software (version 0.19.8). The results showed a significant negative relationship between emotional regulation and tendencies toward aggressive behavior ($r = -0.294$; $p < 0.001$), thus supporting H1. A significant negative relationship was also found between family functioning and tendencies toward aggressive behavior ($r = -0.346$; $p < 0.001$), thus supporting H2. Simultaneously, emotional regulation and family functioning were significantly associated with aggressive behavioral tendencies ($R = 0.392$; $R^2 = 0.153$; $p < 0.001$), thus supporting H3. These two variables collectively accounted for 15.3% of the variance in aggressive behavioral tendencies.

Keywords *: emotional regulation, family functioning, aggressive behavior tendencies, high school students.*

DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i1
P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan lembaga pendidikan yang tidak hanya berperan dalam meningkatkan kemampuan akademik siswa, tetapi juga memiliki fungsi penting dalam pembentukan karakter, sikap, perilaku, serta keterampilan sosial dan emosional. Pada masa remaja, siswa mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang dapat memengaruhi cara mereka berinteraksi serta merespons berbagai situasi. Ketidakstabilan emosi pada masa remaja dapat membuat siswa lebih mudah menghadapi konflik dengan lingkungan dan berpotensi menunjukkan perilaku negatif.

Salah satu bentuk perilaku negatif yang dapat muncul pada remaja adalah kecenderungan perilaku agresif. Perilaku agresif dapat berupa tindakan yang menyakiti atau merugikan orang lain secara fisik maupun verbal, seperti mengejek, berkata kasar, membentak, mengancam, mendorong, memukul, hingga melakukan bullying. Perilaku tersebut tidak hanya memberikan dampak kepada korban, tetapi juga dapat memengaruhi hubungan sosial, proses pembelajaran, perkembangan karakter, dan menciptakan lingkungan sekolah yang kurang aman.

Fenomena tersebut juga ditemukan di SMA Islam Darussalam Kota Bekasi. Berdasarkan observasi awal melalui diskusi dengan wakil kepala sekolah, masih ditemukan kecenderungan perilaku agresif dalam bentuk verbal maupun fisik. Beberapa siswa menunjukkan perilaku seperti mengejek, menggunakan kata-kata kasar, menghina, mendorong, dan memukul. Selain itu, terdapat siswa yang mudah tersinggung dan mengalami kesulitan dalam mengelola emosi ketika menghadapi konflik. Kondisi keluarga siswa juga beragam, termasuk adanya siswa yang kurang memperoleh kedekatan maupun dukungan dari anggota keluarga.

Wawancara awal terhadap 11 siswa juga menunjukkan adanya perbedaan dalam merespons emosi dan permasalahan. Beberapa siswa mengungkapkan bahwa ketika marah atau kesal mereka sulit mengontrol emosi dan dapat meluapkannya melalui suara keras, perkataan kasar, atau sikap yang kurang baik. Sebagian siswa lainnya memilih diam, menjauh, atau menenangkan diri terlebih dahulu. Beberapa siswa bahkan mengaku pernah melakukan atau mengatakan sesuatu ketika marah yang kemudian disesali setelah emosi mereda. Perbedaan tersebut menunjukkan adanya variasi kemampuan siswa dalam mengelola emosi.

Selain regulasi emosi, lingkungan keluarga juga merupakan faktor yang berkaitan dengan perilaku remaja. Keluarga menjadi lingkungan pertama bagi individu dalam belajar berinteraksi, mengelola emosi, memahami nilai dan

P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062
DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i1

norma, serta memperoleh dukungan. Keluarga dengan komunikasi yang kurang efektif, hubungan yang tidak harmonis, dan dukungan emosional yang minim dapat berkaitan dengan perkembangan emosi dan perilaku remaja. Sebaliknya, keluarga yang berfungsi dengan baik dapat memberikan dukungan emosional, komunikasi yang sehat, serta hubungan yang lebih seimbang antaranggota keluarga.

Berdasarkan kondisi tersebut, regulasi emosi sebagai faktor internal dan keberfungsian keluarga sebagai faktor eksternal dipandang penting untuk dikaji dalam kaitannya dengan kecenderungan perilaku agresif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku agresif, hubungan keberfungsian keluarga dengan kecenderungan perilaku agresif, serta hubungan keduanya secara simultan dengan kecenderungan perilaku agresif pada siswa kelas X SMA Islam Darussalam Kota Bekasi.

LANDASAN TEORI

Kecenderungan Perilaku Agresif

Berkowitz (1993) menjelaskan bahwa perilaku agresif merupakan perilaku yang menyakiti atau melukai individu lain, baik secara fisik maupun psikis, sehingga dapat menimbulkan kerugian atau bahaya bagi orang lain maupun merusak benda milik orang lain. Krahe (1996) juga menjelaskan bahwa agresivitas merupakan perilaku fisik maupun verbal yang bertujuan menyakiti atau merugikan individu lain maupun objek tertentu.

Baron dan Byrne (2005) menyatakan bahwa agresi merupakan tingkah laku yang ditujukan untuk melukai atau mencelakakan individu lain yang tidak menginginkan tindakan tersebut. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, perilaku agresif dapat dipahami sebagai perilaku yang dilakukan secara sengaja untuk menyakiti, melukai, merugikan, mendominasi, atau merusak individu maupun objek tertentu, baik secara fisik maupun verbal.

Menurut Bush dan Perry (1992), perilaku agresif memiliki empat aspek, yaitu:

1. Agresi fisik, berupa tindakan fisik yang bertujuan menyakiti, mengganggu, atau membahayakan orang lain.
2. Agresi verbal, berupa tindakan melalui perkataan seperti penolakan, ancaman, atau perkataan yang melukai orang lain.
3. Kemarahan, yaitu emosi negatif yang muncul ketika harapan tidak terpenuhi dan dapat disertai kesulitan mengontrol emosi.
4. Permusuhan, yaitu sikap yang mencerminkan kebencian, antagonisme, kecurigaan, kecem buruan, atau ketidakpercayaan terhadap orang lain.

Perilaku agresif dapat dipengaruhi oleh faktor sosial, pribadi, situasional, biologis, psikologis, serta lingkungan sosial. Faktor psikologis mencakup kemampuan mengelola emosi, impulsivitas, kontrol diri, stres, pengalaman masa lalu, dan pengalaman traumatis. Sementara itu, lingkungan

DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i1
P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062

sosial meliputi keluarga, teman sebaya, sekolah, masyarakat, pola asuh, konflik interpersonal, dan paparan terhadap kekerasan.

Regulasi Emosi

Thompson (1994) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan kondisi emosional dan perilaku yang ditampilkan sehingga ekspresi emosi dapat disesuaikan dengan tuntutan lingkungan. Gross (2007) menjelaskan regulasi emosi sebagai proses pengelolaan emosi yang melibatkan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi. Gross dan Thompson (2016) menambahkan bahwa regulasi emosi mencakup proses menilai, mengendalikan, serta mengekspresikan emosi agar individu dapat memberikan respons yang sesuai dengan situasi.

Dengan demikian, regulasi emosi dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengenali, mengelola, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Regulasi emosi terdiri atas tiga aspek utama, yaitu:

- **Memonitor emosi**, yaitu kemampuan mengenali, menyadari, dan memahami emosi yang sedang dirasakan.
- **Mengevaluasi emosi**, yaitu kemampuan menilai dan menye imbangkan emosi, terutama emosi negatif, serta mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak.
- **Memodifikasi emosi**, yaitu kemampuan mengubah kondisi emosional ke arah yang lebih positif melalui usaha menenangkan diri, mengurangi emosi negatif, dan mempertahankan sikap optimis.

Kemampuan regulasi emosi memiliki kaitan dengan perilaku agresif. Siswa yang mampu mengelola emosi dengan baik cenderung lebih mampu mengendalikan dorongan dan memberikan respons yang sesuai ketika menghadapi konflik atau frustrasi. Sebaliknya, kesulitan mengatur emosi dapat meningkatkan kemungkinan munculnya respons agresif. Penelitian terdahulu yang digunakan dalam skripsi juga menunjukkan hubungan negatif antara regulasi emosi dan agresivitas.

Keberfungsian Keluarga

Keberfungsian keluarga berkaitan dengan kemampuan keluarga dalam menjalankan fungsi dan perannya, membangun komunikasi, serta menciptakan hubungan emosional yang efektif antaranggota keluarga. DeFrain dan Asay (2014) menjelaskan keberfungsian keluarga melalui peran, sikap, dan perilaku yang ditunjukkan anggota keluarga dalam interaksi sehari-hari. Miller et al. (2000) memandang fungsi keluarga sebagai proses interaksi antaranggota keluarga yang dapat menciptakan rasa nyaman dan kesejahteraan secara fisik, psikologis, maupun sosial.

Fahrudin (2012) menjelaskan beberapa dimensi keberfungsian keluarga, yaitu:

1. Struktur keluarga, berkaitan dengan pembagian peran, kekuasaan,

P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062
DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i1

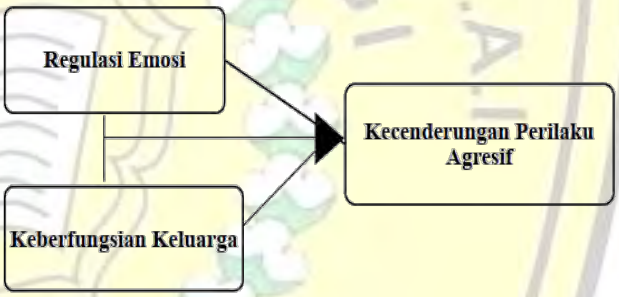
tanggung jawab, dan kedekatan antaranggota keluarga.
2. Ideologi keluarga, berkaitan dengan sistem nilai, keyakinan, aturan, dan cara pandang yang dimiliki keluarga.
3. Negosiasi, berkaitan dengan kemampuan anggota keluarga berkomunikasi, menyampaikan pendapat, dan menyelesaikan masalah.
4. Otonomi, berkaitan dengan kemampuan anggota keluarga mengekspresikan diri, menyampaikan pendapat, dan menjalankan tanggung jawab secara mandiri.
5. Afeksi, berkaitan dengan perhatian, dukungan emosional, empati, dan ekspresi perasaan antaranggota keluarga.

Keberfungsian keluarga yang baik dapat memberikan lingkungan yang mendukung perkembangan emosional dan perilaku remaja. Sebaliknya, keluarga dengan komunikasi yang kurang baik, hubungan yang tidak harmonis, serta dukungan emosional yang minim dapat berkaitan dengan munculnya perilaku negatif, termasuk perilaku agresif. Penelitian Hapsari et al. (2024) yang dikutip dalam skripsi juga menunjukkan adanya hubungan negatif antara keharmonisan keluarga dengan perilaku agresif remaja.

HIPOTESIS PENELITIAN

Sebagaimana telah dipaparkan di atas, maka penulis akan menguji beberapa pernyataan sebagai berikut :

1. H1 : "Terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku agresif pada siswa kelas X di SMA Islam Darussalam Kota Bekasi"
2. H2 : "Terdapat hubungan negatif antara keberfungsian keluarga dengan kecenderungan perilaku agresif pada siswa kelas X di SMA Islam Darussalam Kota Bekasi"
3. H3 : "Terdapat hubungan secara simultan antara regulasi emosi dan keberfungsian keluarga dengan kecenderungan perilaku agresif pada siswa kelas X di SMA Islam Darussalam Kota Bekasi"



Gambar Kerangka Berpikir

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Variabel penelitian terdiri atas kecenderungan perilaku agresif sebagai variabel terikat, regulasi emosi sebagai variabel bebas pertama, dan keberfungsian keluarga sebagai variabel bebas kedua.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X SMA Islam Darussalam Kota Bekasi yang berjumlah 145 siswa. Pengumpulan data dilakukan

DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i1
P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062

menggunakan tiga skala psikologi, yaitu skala kecenderungan perilaku agresif, regulasi emosi, dan keberfungsian keluarga. Pengambilan data penelitian melibatkan seluruh 145 siswa kelas X, dengan 73 siswa laki-laki dan 72 siswa perempuan serta rentang usia 15–17 tahun.

Instrumen menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala kecenderungan perilaku agresif disusun berdasarkan aspek agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan permusuhan. Skala regulasi emosi disusun berdasarkan aspek memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi. Sementara itu, skala keberfungsian keluarga disusun berdasarkan dimensi struktur keluarga, ideologi keluarga, negosiasi, otonomi, dan afeksi.

Uji coba instrumen dilakukan terhadap 30 siswa yang tidak termasuk dalam sampel penelitian utama. Uji daya beda menghasilkan 32 item terseleksi dari skala kecenderungan perilaku agresif, 35 item dari skala regulasi emosi, dan 39 item dari skala keberfungsian keluarga.

Reliabilitas instrumen diuji menggunakan Cronbach's Alpha dengan bantuan JASP versi 0.19.8.0. Hasil menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,903 untuk kecenderungan perilaku agresif, 0,898 untuk regulasi emosi, dan 0,972 untuk keberfungsian keluarga.

Analisis data menggunakan Bivariate Correlation untuk menguji hubungan antara masing-masing variabel bebas dengan kecenderungan perilaku agresif, serta Multivariate Correlation untuk menguji hubungan regulasi emosi dan keberfungsian keluarga secara simultan dengan kecenderungan perilaku agresif. Seluruh analisis dilakukan menggunakan JASP versi 0.19.8.

Hasil Penelitian

Deskripsi Data

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa seluruh variabel penelitian memiliki distribusi normal. Skala kecenderungan perilaku agresif memperoleh nilai $p = 0{,}103$, regulasi emosi memperoleh $p = 0{,}430$, dan keberfungsian keluarga memperoleh $p = 0{,}634$. Ketiga nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga data dinyatakan berdistribusi normal.

Berdasarkan kategorisasi data, skor rata-rata kecenderungan perilaku agresif sebesar 80,39 berada pada kategori sedang. Skor rata-rata regulasi emosi sebesar 90,01 juga berada pada kategori sedang, sedangkan skor rata-rata keberfungsian keluarga sebesar 95,26 berada pada kategori sedang.

Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku Agresif

Hasil analisis Bivariate Correlation menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0{,}294$ dengan signifikansi $p < 0{,}001$. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku agresif.

Arah hubungan negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi yang

P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062
DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i1

dimiliki siswa, semakin rendah kecenderungan perilaku agresif yang ditampilkan. Sebaliknya, kesulitan dalam mengelola dan mengendalikan emosi berkaitan dengan kecenderungan perilaku agresif yang lebih tinggi. Dengan demikian, H1 diterima.

Hubungan Keberfungsian Keluarga dengan Kecenderungan Perilaku Agresif

Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi sebesar r = -0,346 dengan signifikansi p < 0,001. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara keberfungsian keluarga dengan kecenderungan perilaku agresif.

Artinya, semakin baik keberfungsian keluarga yang dirasakan siswa, semakin rendah kecenderungan perilaku agresif. Sebaliknya, keberfungsian keluarga yang kurang optimal berkaitan dengan kecenderungan perilaku agresif yang lebih tinggi. Dengan demikian, H2 diterima.

Hubungan Regulasi Emosi dan Keberfungsian Keluarga secara Simultan

Hasil analisis Multivariate Correlation menunjukkan nilai R = 0,392, R^2 = 0,153, dan p < 0,001. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan keberfungsian keluarga secara bersama-sama dengan kecenderungan perilaku agresif.

Nilai R^2 sebesar 0,153 menunjukkan bahwa regulasi emosi dan keberfungsian keluarga secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 15,3% terhadap variasi kecenderungan perilaku agresif. Sementara itu, 84,7% lainnya berkaitan dengan faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian, H3 diterima.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku agresif. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengenali, mengevaluasi, dan mengelola emosi berkaitan dengan cara siswa memberikan respons terhadap situasi yang memicu kemarahan, frustrasi, atau konflik. Siswa yang mampu mengelola emosinya dengan lebih baik cenderung dapat mempertimbangkan konsekuensi tindakan sebelum memberikan respons, sehingga kecenderungan untuk menampilkan perilaku agresif menjadi lebih rendah.

Temuan ini sejalan dengan landasan teori penelitian yang menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan faktor internal yang berkaitan dengan perilaku agresif. Ketika individu mengalami kesulitan mengendalikan emosi, dorongan emosional dapat lebih mudah diwujudkan melalui respons verbal maupun fisik. Sebaliknya, kemampuan memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi emosi dapat membantu siswa memberikan respons yang lebih adaptif. Penelitian terdahulu yang digunakan dalam skripsi

DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i1
P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062

juga menunjukkan hubungan negatif antara regulasi emosi dan agresivitas.

Selanjutnya, keberfungsian keluarga juga menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dengan kecenderungan perilaku agresif. Hasil tersebut menggambarkan bahwa kondisi keluarga yang mampu menjalankan fungsi, peran, komunikasi, dan hubungan emosional secara efektif berkaitan dengan kecenderungan perilaku agresif yang lebih rendah. Keluarga merupakan lingkungan sosial pertama bagi remaja dalam belajar berinteraksi, memahami nilai dan norma, serta memperoleh dukungan ketika menghadapi masalah.

Komunikasi yang terbuka, dukungan emosional, keterlibatan anggota keluarga, serta kemampuan menyelesaikan masalah dapat membantu siswa menghadapi tekanan dan konflik secara lebih adaptif. Sebaliknya, hubungan keluarga yang kurang harmonis, komunikasi yang tidak efektif, serta minimnya dukungan dapat menjadi kondisi yang berkaitan dengan munculnya respons negatif pada remaja. Hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan hubungan antara kondisi keluarga dan perilaku agresif.

Secara simultan, regulasi emosi dan keberfungsian keluarga memiliki hubungan yang signifikan dengan kecenderungan perilaku agresif. Nilai R^2 sebesar 15,3% menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut secara bersama-sama berkaitan dengan variasi kecenderungan perilaku agresif. Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan perilaku agresif pada siswa tidak hanya dapat dilihat dari kemampuan internal dalam mengelola emosi, tetapi juga dari lingkungan keluarga tempat siswa memperoleh dukungan, komunikasi, nilai, dan pola interaksi.

Regulasi emosi dapat dipahami sebagai faktor internal, sedangkan keberfungsian keluarga merupakan faktor eksternal. Keduanya dapat dipertimbangkan secara bersama-sama dalam memahami kecenderungan perilaku agresif pada remaja. Meskipun demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa masih terdapat **84,7%** variasi kecenderungan perilaku agresif yang berkaitan dengan faktor lain di luar penelitian, seperti karakteristik individu, lingkungan sosial, teman sebaya, pola pengasuhan, kondisi emosional, pengalaman kekerasan, maupun faktor lainnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan regulasi emosi dan keberfungsian keluarga dengan kecenderungan perilaku agresif pada siswa kelas X SMA Islam Darussalam Kota Bekasi, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku agresif, dengan nilai $r = -0{,}294$ dan $p < 0{,}001$. Semakin tinggi regulasi emosi, semakin rendah kecenderungan perilaku agresif.
2. Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara keberfungsian keluarga dengan kecenderungan

P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062
DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i1

perilaku agresif, dengan nilai r = -0,346 dan p < 0,001. Semakin tinggi keberfungsian keluarga, semakin rendah kecenderungan perilaku agresif.

3. Terdapat hubungan yang signifikan secara simultan antara regulasi emosi dan keberfungsian keluarga dengan kecenderungan perilaku agresif, dengan nilai R = 0,392, R^2 = 0,153, dan p < 0,001. Kedua variabel secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 15,3%, sedangkan 84,7% lainnya berkaitan dengan faktor lain di luar penelitian.

SARAN

Bagi siswa, kemampuan regulasi emosi dapat ditingkatkan dengan belajar mengenali, memahami, dan mengelola emosi, terutama ketika menghadapi konflik, tekanan, atau situasi yang memicu kemarahan. Siswa juga dapat membiasakan diri menenangkan diri sebelum memberikan respons, menyampaikan perasaan secara tepat, serta mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan yang akan dilakukan.

Bagi keluarga, keberfungsian keluarga dapat ditingkatkan melalui komunikasi yang terbuka, pemberian dukungan emosional, keterlibatan dalam kehidupan anak, serta penerapan aturan dan pemecahan masalah secara konsisten.

Bagi sekolah, dukungan terhadap siswa dapat dilakukan melalui layanan bimbingan dan konseling, psikoedukasi, serta kegiatan pengembangan keterampilan sosial dan emosional. Program tersebut dapat diarahkan pada kemampuan mengenali emosi, mengelola kemarahan, menyelesaikan konflik secara konstruktif, dan mengembangkan komunikasi yang tepat.

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian dapat dikembangkan dengan mempertimbangkan faktor lain yang berkaitan dengan perilaku agresif, seperti karakteristik individu, teman sebaya, pola pengasuhan, lingkungan sosial, kondisi emosional, maupun karakteristik keluarga yang lebih spesifik. Penelitian selanjutnya juga dapat dilakukan pada karakteristik dan lingkungan sekolah yang berbeda agar diperoleh gambaran yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, W., Rifani, E., & ... (2023). Faktor-faktor penyebab perilaku agresif pada remaja: Studi literatur. *Jambura Guidance and Counseling Journal*, *4*(1). https://doi.org/10.37411/jgcj.v4i1.2246

Ashidiq, K. (2019). Perilaku agresif siswa SMP. *Yinyang: Jurnal Studi Islam Gender dan Anak, 14*(1), 135–153. https://doi.org/10.24090/yinyang.v14i1.2845

Baron, R., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial* (Edisi keenam). Erlangga.

Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its causes, consequences, and control*. McGraw-Hill.

Bush, A. H., & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*.

DeFrain, J., & Asay, S. (2014). *Strong families around the world*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315866277

Fahrudin, A. (2012). Keberfungsian keluarga: Konsep dan indikator pengukuran dalam penelitian. *Sosio Informa, 17*(2), 75–81. https://doi.org/10.33007/inf.v17i2.94

Freud, S. (2008). Brief an Wilhelm Fließ vom 06. 12. 1896. In *Psychoanalyse* (pp. 173–184). transcript Verlag. https://doi.org/10.14361/9783839406823-012

Goleman, D. (2001). *Emotional intelligence: Why it matters more than IQ*. Bantam.

Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. Guilford Press.

Hapsari, et al. (2024). Hubungan keharmonisan keluarga dengan perilaku agresif pada remaja.

Lestari, S. (2012). *Psikologi keluarga: Penanaman nilai dan penanganan konflik dalam keluarga*. Kencana.

Miller, et al. (2000). *The family functioning framework*.

Todingrante, L. R., Purwasetiawatik, T. F., & ... (2023). Keberfungsian keluarga terhadap perilaku agresi verbal pada remaja akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter, 3*(2). https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.3279

Ubaidillah. (2014). *Hubungan antara regulasi emosi dan pengambilan keputusan dalam melakukan transaksi di pasar valuta asing pada trader*. Repository UIN Sunan Kalijaga.

Uci, I., & Savira, S. (2019). Hubungan antara keberfungsian keluarga dengan regulasi emosi pada siswa di SMP X Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 6*(2). https://doi.org/10.26740/cjpp.v6i2.28359

Viranda, C., Chandrika, A., & Karimah, S. T. M. (2023). Gambaran makna keberfungsian keluarga ditinjau dari perspektif jenis kelamin, urutan kelahiran, dan status dalam keluarga. *Jurnal Multidisiplin West Science, 2*(7). https://doi.org/10.58812/jmws.v2i07.495

Walsh, F. (1982). *Normal family process*. Guilford Press.

Yanizon, A., & Sesriani, V. (2019). Penyebab munculnya perilaku agresif pada remaja. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling, 6*(1), 23–36.

Yustisi, M. S. (2013). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada anak. *Humanitas, 10*(1). https://doi.org/10.26555/humanitas.v10i1.32682