HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU AGRESIVITAS VERBAL DI SEKOLAH TINGKAT SMA

Salsabila Nur Annisa[1], Aisyah Nurdiani[2], Miftah Aliyah Zulfa Syafitri[3], Riski Kartika Sari[4], Nabilah[5], Sony Khoirilsyah[6], Muhammad Ikbal[7], Yusuf Hatono[8], Khadijah Lubis[9]

[1,2,3,4,5,6,7,8,9]*Universitas Sriwijaya*
[1]nurannisalsaa@gmail.com, [2]aisyahnurdiani0303@gmail.com,
[3]miftahaliyahzulfaasyafitri@gmail.com, [4]riskikartikasari093@gmail.com,
[5]nabilahdila23@gmail.com, [6]khoirilsyahs@gmail.com, [7]muhamadiqbal238@gmail.com,
[8]yhartono@unsri.ac.id, [9]khadijahlubis93@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan emosi dan sosial yang kompleks. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi secara efektif dapat mendorong individu pada perilaku tidak adaptif, salah satunya adalah agresivitas verbal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku agresivitas verbal pada siswa tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional, dengan teknik pengumpulan data melalui penyebaran angket kepada siswa kelas X di salah satu SMA Negeri di Palembang. Instrumen yang digunakan terdiri dari skala regulasi emosi dan skala perilaku agresivitas verbal yang telah divalidasi sebelumnya. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan agresivitas verbal. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan siswa dalam meregulasi emosi, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk terlibat dalam perilaku agresif secara verbal. Temuan ini menekankan pentingnya penguatan keterampilan regulasi emosi dalam lingkungan pendidikan sebagai bagian dari upaya preventif terhadap perilaku menyimpang di sekolah.

Kata Kunci : *Regulasi Emosi, Agresivitas Verbal, Remaja, Siswa SMA*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah tahap perkembangan yanga sangat dinamis, ditandai oleh perubahan signifikan dalam aspek fisik, emosional dan sosial. Salah satu tantangan utama pada tahap ini adalah bagaimana remaja mengelola emosi mereka, terutama saat berinteraksi dengan teman-teman di lingkungan sekolah. Ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi seringkali menyebabkan perilaku yang tidak adaptif, contohnya adalah agresivitas verbal, termasuk ejekan, makian atau sindiran terhadap teman sebaya. Siswa Sekolah Menengah atas (SMA) berada di fase akhir dari masa remaja, dimana mmereka menghadapi meningkatnya tekanan baik dari segi akademik maupun sosial. Meskipun kognitif mereka mulai lebih matang, secara emosional mereka sering kali masih mengalami ketidakstabilan yang dapat menyebabkan stres dan penyimpangan dari norma sosial yang ada. Ketika interaksi sosial tidak berlangsung sesuai harapan, hal ini sering kali menjadi pemicu munculnya perilaku agresif secara verbal di antara remaja.

Perkembangan pada masa remaja adalah fase yang ditandai dengan banyak perubahan yang signifikan. Masa remaja sering disebut sebagai periode badai dan tekanan, yang merupakan fase yang penuh gejolak dengan banyak konflik dan perubahan emosi. Seorang remaja dapat menunjukkan perasaan bahagia pada satu momen dan sangat tertekan pada momen berikutnya. Dalam banyak situasi, intensitas emosi yang dirasakan seringkali tidak sebanding dengan kejadian yang terjadi (Santrock, 2013). Masa Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah fase pendidikan formal yang berlangsung selama tiga tahun, mulai dari kelas 10 sampai 12. Pada fase ini, para siswa memasuki tahap akhir masa remaja, dimana mereka mulai mengembangkan kedewasaan dan bersiap menghadapi berbagai tantangan dan tekanan, meskipun kemampuan mereka untuk mengelola emosi belum sepenuhnya terasah. Masa remaja ditandai oleh sejumlah perubahan baik secara psikologis maupun fisik yang dapat menimbulkan kebingungan, gangguan emosi dan ketengangan sosial. Kondisi ini berpotensi menyebabkan pelanggaran terhadap norma dan aturan sosial yang saling membutuhkan dengan emosi, serta membangun hubungan sosial yang saling membutuhkan dengan teman sebaya. Namun, hubungan tersebut tidak selalu berlangsung mulus. Ketidakcocokan dalam interaksi sosial dapat memicu munculnya perilaku agresif verbal di kalangan remaja (Ikbal, 2024).

Dalam situasi ini, pengelolaaan emosi menjadi aspek yang sangat krusial. Regulasi emosi merujuk pada kapasitas untuk menangani fluktuasi emosi dalam konteks tertentu untuk mencapai tujuan jangka panjang pribadi. Proses ini dapat terjadi baik sebelum maupun setelah munculnya reaksi emosional, melibatkan mekanisme berpikir dan perilaku yang berfungsi untuk mengatur emosi (Burkitt, 2017). Menurut Ardhita (2023), menyatakan bahwa regulasi emosi berfungsi membantu individu mengontrol respons terhadap situasi yang tidak menyenangkan, baik secara sadar maupun tidak sadar. Regulasi emosi dapat dimaknai sebagai kemampuan untuk mengatur atau mengontrol emosi. Menurut Gross (2006) regulasi emosi adalah proses pengaturan emosi yang merujuk pada berbagai langkah. Setiap orang memiliki metode sendiri dalam meregulasi emosi. Regulasi emosi yang tidak baik di kalangan remaja bisa memicu beragam masalah, seperti penggunaan narkoba, perilaku nakal hingga gangguan makan (Santrock, 2013).

Regulasi emosi, sebagai kemampuan seseorang untuk mengatur dan menyesuaikan reaksi emosionalnya, memainkan peran krusial dalam mencegahtimbulnya tindakan agresif. Individu yang memiliki regulasi emosi yang efektif cenderung lebih mampu berppikir secara rasional dan menyelesaikan pertikaian dengan cara yang lebih adaptif. Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan regulasi emosi sangat berkaitan dengan peningkatan agresivitas verbal di kalangan

remaja. Dengan demikian, penting untuk mengeksplorasi keterkaitan antara regulasi emosi dan perilaku agresif verbal pada remaja sebagai langkah pencegahan dan intervensi dalam pendidikan.

Tindakan agresivitas saat ini marak terjadi di Indonesia. Setiah hariya media masa memberitakan kasus perilaku agresivitas yang kerap terjadi. Berbagai macam bentuk perilaku agresi mulai dari kerusuhan, pertikaian, caci maki dan pembulian yang mengarah pada kekerasan fisik. Jenis perilaku yang mengarah kepada tindak kekerasan dari tahun ke tahun terus mengalami peningkatan (Agustina Sitanggang dkk., 2023). Berdasarkan data Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) bahwa sudah insiden perilaku agresif (bullying) pada usia dewasa muda mencapai 2.473 kasus. Kasus agresivitas selama dua tahun terakhir, 49% di antaranya dilakukan usia dewasa muda. Kasus agresivitas di Indonesia pada tahun 2023 meningkat 2,1% dibanding tahun sebelumnya yang mana sebagian besar terjadi di kota-kota besar seperti Jakarta, Surabaya, Yogyakarta, dan di kota lainnya. Tidak hanya dilakukan oleh warga masyarakat, namun anak muda berstatus mahasiswa melakukan tindakan agresivitas yang menjadikan agresivitas merupakan salah satu fenomena yang belum terselesaikan.

Agresivitas merujuk pada perilaku yang bertujuan untuk melukai individu, baik secara fisik maupun lisan (Sekar, 2021). Dalam pengertian lain, agresivitas adalah kecenderungan untuk menunjukkan sifat permusuhan (Chaplin, 2012). Jenis-jenis agresivitas adalah agresi fisik, verbal, kemarahan (anger), dan kecurigaan (hostility) (Maharani dkk., 2023). Keadaan yanga dapat menjadi pemicu Tindakan agresif sering kali menimbulkan rasa benci dan dorongan fisik. Respon ini biasanyan menganggap segala hal sebagai ancaman dan bertindak secara agresif. Sebenernya kekerasan tidak perlu digunakan sebagai jalan penyelesaian untuk masalah yang ada. Tindakan agresif seseorang sangat berkaitan dengan cara mereka mengatur emosi yang dimiliki.

Dari penjelasan diatas kita akan mengetahui bagaimana hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku agresivitas verbal di tingkat sekolah SMA.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengidentifikasikan hubungan antara regulasi emosi dan agresivitas verbal pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Metode korelasional dipilih karena sesuai untuk mengukur sejauh mana hubungan antar variabel tanpa melakukan manipulasi langsung terhadap variabel-variabel tersebut (Burkitt, 2018).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket atau kuesioner tertutup yang terdiri dari dua bagian, yaitu skala regulasi emosi dan skala perilaku agresivitas verbal. Instrumen penelitian disusun berdasarkan indikator yang telah dikembangkan dari teori-teori yang relevan. Setiap item disusun menggunakan skala Likert 5 poin, mulai dari "Sangat sering", "Sering",'' Kadang-kadang'', ''Jarang'' dan ''Tidak Pernah'' (Gilbert & Bushman, 2020).

Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 100 orang siswa SMA, yang dipilih dari beberapa kelas secara acak di salah satu SMA di Palembang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive random sampling, dengan kriteria bahwa siswa merupakan peserta didik aktif tingkat X dan XI. Sampel ini dipilih untuk mewakili karakteristik siswa yang berpotensi mengalami dinamika emosi yang cukup tinggi pada masa remaja (Widiastuti & Mulyadi, 2020).

Sebelum digunakan, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan bahwa alat ukur dapat digunakan secara tepat dan konsisten. Uji validitas dilakukan dengan teknik korelasi item-total, sedangkan uji reliabilitas menggunakan nilai Cronbach's Alpha

(Ardhita, 2023). Setelah data terkumpul, analisis dilakukan menggunakan program SPSS versi 27. Uji statistik yang digunakan adalah korelasi Pearson Product Moment, untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan regulasi emosi dengan perilaku agresivitas verbal pada siswa (Kurniawati, 2022).

Berdasarkan pengujian yang dilakukan pada 30 siswa menggunakan skala regulasi emosi dan skala agresivitas verbal, diperoleh data mengenai validitas dan reliabilitas dari variabel yang diteliti. Uji validitas bertujuan untuk menilai sejauh mana instrumen atau alat ukur yang digunakan dapat mengumpulkan informasi yang dibutuhkan oleh peneliti (Paramita et al., 2021). Suatu item dianggap valid apabila mencapai tingkat signifikansi 5% atau memiliki tingkat kesalahan ≤ 0,05. Dalam penelitian ini, analisis validitas dilakukan dengan menggunakan software SPSS versi 27.0 For Windows. Hasil dari uji validitas pada skala regulasi emosi dan agresivitas verbal yang terdiri dari 66 item pernyataan.

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengukur sejauh mana instrument atau alat ukur yang digunakan dapat memberikan hasil yang konsisten ketika diujikan kembali pada subjek yang sama dalam waktu yang berbeda (Paramita et., 2021). Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan menggunakan metode Cronbach's Alpha dengan bantuan software SPSS versi 27.0 for windows.

Teknik analisis data digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini. Pegujian dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan agresivitas verbal. Uji normalitas bertujuan untuk melihat apakah distribusi data pada masing-masing variabel mengikuti distribusi normal. Data akan dikatakan berdistribusi normal jika memiliki nilai signifikan uji Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan SPSS versi 27.0 for windows. Selain itu, uji linearitas digunakan untuk menilai apakah hubungan antara variabel bersifat linier, hubungan dinyatakan linier ketika nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) (Azwar, 2016).

Teknik Analisa data digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian. Pengujian dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan. Uji normalitas dilakukan untuk dapat mengetahui apakah distribusi pada setiap variabel data penelitian merupakan distribusi normal, dikatakan distribusi normal apabila signifikasinya lebih dari 0,5 ($p>0,05$) (Azwar, 2016). Maka digunakan teknik pengujian Kolmogorov Smirnov dibantu dengan bantuan program SPSS versi 27.0 for windows. Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah distribusi pada setiap variable data penelitian linier atau tidak, dikatakan linier apabila signifikasinya kurang dari 0,5 ($p<0,05$) (Azwar, 2016).

Uji linearitas dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 27.0 for Windows. Sementara itu, uji hipotesis digunakan untuk mengkaji hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Tujuan dari uji hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat keterkaitan antara regulasi emosi dan agresivitas verbal.

Metode yang digunakan untuk uji hipotesis menggunakan korelasi product moment dari Karl Pearson. Tingkat signifikansi yang diterapkan sebesar 5%. Hubungan antara variabel X dan Y dianggap signifikansi jika nilai p lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sedangkan apabila nilai p kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) maka hubungan antara dua variabel dinyatakan tidak signifikan (Sugiyono, 2013).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara Regulasi Emosi dengan Agresivitas Verbal pada subjek yang diteliti. Berdasarkan data yang telah diolah dengan bantuan SPSS versi 27.0 for windows, deskripsi penelitian dapat digambarkan pada table berikut:

Tabel 1. Deskripsi Penelitian

Skala	*n*	Min	Max	Mean	Standar Deviasi
Regulasi Emosi	100	110	153	133,76	7,33
Agresivitas Verbal	100	29	53	53,07	12,29
Valid *n*	100				

Skor pada skala regulasi emosi dan agresivitas verbal diperoleh dari akumulasi jawaban setiap responden, yaitu dengan menjumlahkan seluruh pernyataan yang dijawab oleh masing-masing siswa. Berdasarkan data yang tercantum dalam Tabel 1, diketahui bahwa nilai rata-rata (mean) untuk skala regulasi emosi adalah 133,76, sedangkan untuk skala agresivitas verbal sebesar 53,07. Nilai rata-rata ini dihitung dengan cara menjumlahkan seluruh skor yang diperoleh responden pada masing-masing skala, lalu dibagi dengan jumlah total responden yang terlibat dalam penelitian.

Selain itu, analisis juga menunjukkan nilai standar deviasi, yang menggambarkan tingkat variasi atau sebaran data dari nilai rata-ratanya. Untuk skala regulasi emosi, nilai standar deviasi adalah 7,33, sementara pada skala agresivitas verbal tercatat sebesar 12,29. Ini mengindikasikan bahwa data pada skala agresivitas verbal memiliki tingkat variasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan skala regulasi emosi. Dengan kata lain, terdapat keragaman jawaban yang lebih besar di antara para responden dalam mengungkapkan perilaku agresivitas verbal, dibandingkan dengan regulasi emosi.

Tabel 2. Kategori Skor Regulasi Emosi

Kategori	Nilai	Jumlah	Persentase
Tinggi	x > 141	14	14%
Sedang	125 < x <1 40	74	74%
Rendah	x < 126	12	12%
		100	100%

Berdasarkan hasil tabel diatas, dapat diketahui bahwa sebanyak 14 siswa atau sekitar 14% dari total partisipan tergolong dalam kategori tinggi. Sementara itu, mayoritas responden, yaitu 74 siswa atau 74%, berada dalam kategori sedang. Adapun 12 siswa lainnya, yang setara dengan 12%, termasuk dalam kategori rendah. Klasifikasi ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat yang sedang dalam aspek yang diukur, sementara hanya sebagian kecil yang menunjukkan tingkat yang sangat tinggi atau sangat rendah.

Tabel 3. Kategori skor Agresivitas Verbal

Kategori	Nilai	Jumlah	Persentase
Tinggi	x > 141	20	20%
Sedang	125 < x <1 40	63	63%
Rendah	x < 126	17	17%
		100	100%

Berdasarkan data yang tersaji pada tabel di atas, diperoleh hasil bahwa sebanyak 20 siswa atau 20% tergolong dalam kategori tinggi. Sementara itu, sebanyak 63 siswa atau 63% berada dalam kategori sedang, yang merupakan proporsi terbesar dari keseluruhan responden. Sedangkan 17 siswa

lainnya, setara dengan 17%, termasuk dalam kategori rendah. Temuan ini menggambarkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat sedang dalam variabel yang diukur, dengan distribusi yang cukup seimbang antara kategori tinggi dan rendah.

Hasil Analisis Data

Uji Asumsi

Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan memanfaatkan bantuan perangkat lunak SPSS, menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov. Pengujian ini diterapkan pada data dari skala regulasi emosi dan skala agresivitas verbal untuk mengetahui apakah data yang diperoleh mengikuti distribusi normal atau tidak. Dalam interpretasinya, data dianggap terdistribusi normal apabila nilai signifikansi (p-value) lebih besar dari 0,05 (p > 0,05). Sebaliknya, jika nilai p kurang dari atau sama dengan 0,05, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Uji ini penting untuk menentukan jenis analisis statistik lanjutan yang sesuai digunakan dalam penelitian.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	*Kolmogorov-Smirnov*			Keterangan
	Statistic	df	Sig.	
Regulasi Emosi	,007	100	,147	Distribusi data normal
Agresivitas Verbal	,089	100	,051	Distribusi data normal

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh hasil uji Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,147 untuk skala regulasi emosi dan 0,051 untuk skala agresivitas verbal. Kedua nilai tersebut berada di atas ambang batas signifikansi 0,05 (p > 0,05), yang berarti bahwa data dari kedua variabel tersebut memenuhi asumsi distribusi normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data pada skala regulasi emosi maupun agresivitas verbal memiliki pola penyebaran yang normal, sehingga memenuhi syarat untuk digunakan dalam analisis statistik parametrik.

Uji Linieritas

Analisis linearitas dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Tujuan dari uji linearitas ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang bersifat linier antara variabel regulasi emosi dan agresivitas verbal. Suatu hubungan dikatakan linier apabila hasil uji menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (p > 0,05). Jika syarat ini terpenuhi, maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki pola hubungan yang linier dan memenuhi asumsi untuk analisis korelasi atau regresi.

Tabel 5. Hasil Uji Liniearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Agresivitas verbal Regulasi emosi	Between Groups	(Combined)	6297,092	30	209,903	1,671	0,041
		Linierity	3523,683	1	3523,683	28,058	0,000
		Deviation from Linierity	2773,409	29	95,635	0,762	0,790
	Within Groups		8665,418	69	125,586		
	Total		14962,510	99			

Berdasarkan data yang tercantum dalam tabel di atas, hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,790. Karena nilai ini lebih besar dari 0,05 (p > 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bersifat linier antara variabel regulasi emosi dan agresivitas verbal. Dengan demikian, hubungan antara kedua variabel memenuhi asumsi linearitas, yang menjadi syarat penting dalam analisis korelasi maupun regresi.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis korelasi merupakan salah satu teknik dalam analisis statistik yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih, serta menentukan arah hubungan tersebut apakah positif atau negatif. Sebelum melakukan analisis korelasi, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji linearitas terhadap data penelitian.

Hasil dari uji normalitas menunjukkan bahwa data dari kedua variabel, yaitu regulasi emosi dan agresivitas verbal, memiliki distribusi yang normal. Sementara itu, uji linearitas memperlihatkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan linier, yang berarti pola hubungan di antara keduanya membentuk garis lurus.

Berdasarkan hasil kedua pengujian tersebut, karena data memenuhi asumsi normalitas dan linearitas, maka teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji korelasi parametrik, yaitu metode Product Moment Pearson (atau yang dikenal sebagai Korelasi Pearson). Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan software SPSS. Berikut ini merupakan hasil uji hipotesis korelasi:

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis Korelasi

		Regulasi Emosi	Agresivitas Verbal
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	1	-,485**
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	100	100
	Pearson Correlation	-,485**	1

Agresivitas Verbal	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	100	100

Berdasarkan hasil tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai dari Sig. (2-tailed) adalah 0,000. Kriteria dalam pengambilan keputusan menggunakan nilai signifikan/P-value sebagai berikut:

a) Jika nilai signifikan / P-Value < 0,05 ; maka H0 diterima

b) Jika nilai signifikan / P-Value > 0,05 ; maka H0 ditolak

Dengan menggunakan hipotesis sebagai berikut:

H0 : Tidak ada hubungan antara regulasi emosi dengan agresivitas verbal

Ha : Ada hubungan antara regulasi emosi dengan agresivitas verbal

Nilai dari Sig. (2-tailed) adalah 0,000, dimana nilai ini kurang dari 0,05, sehingga keputusan yang diambil adalah H0 ditolak dan Ha diterima. Kesimpulannya yang dapat diambil adalah adanya hubungan antara regulasi emosi dengan agresivitas verbal. Mengacu pada pendapat Sarwono (2006), untuk mengetahui seberapa kuat hubungan antara dua variabel, digunakan pedoman interpretasi terhadap nilai koefisien korelasi yang dihasilkan. Berikut ini adalah kriteria penafsiran kekuatan hubungan berdasarkan nilai korelasi:

Tabel 7. Skor hasil Uji Hipotesis

Kriteria	Koefisien Korelasi
Tidak ada korelasi antara dua variabel	0
Korelasi sangat lemah	0 - 0,25
Korelasi cukup	0,25 - 0,5
Korelasi kuat	0,5 - 0,75
Korelasi sangat sempurna	0,75 - 0,99
Korelasi hubungan sempurna positif	1
Korelasi hubungan sempurna negative	-1

Selanjutnya, berdasarkan nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar -0,485, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antara regulasi emosi dan agresivitas verbal. Selain itu, tanda negatif pada nilai korelasi tersebut menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat negatif, artinya semakin tinggi kemampuan regulasi emosi seseorang, semakin rendah tingkat agresivitas verbal yang ditunjukkannya, dan sebaliknya.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan agresivitas verbal pada siswa. Regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu dalam mengelola, mengontrol, dan mengekspresikan emosi secara adaptif, sedangkan agresivitas verbal adalah perilaku agresif yang diwujudkan melalui kata-kata seperti mencaci, menghina, atau berbicara kasar kepada orang lain. Berdasarkan data yang diperoleh dari 100 responden dan diolah menggunakan perangkat lunak SPSS versi 27.0, diperoleh rata-rata skor regulasi emosi sebesar 133,76 dengan standar deviasi 7,33, sedangkan agresivitas verbal memiliki rata-rata skor sebesar 53,07 dengan standar deviasi 12,29. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat regulasi emosi yang cukup baik, tetapi tingkat agresivitas verbalnya masih tergolong tinggi dengan sebaran data yang lebih bervariasi.

Distribusi kategori menunjukkan bahwa 14% responden memiliki regulasi emosi yang tinggi, 74% sedang, dan 12% rendah. Sementara itu, untuk agresivitas verbal, sebanyak 20% berada pada kategori tinggi, 63% sedang, dan 17% rendah. Hasil ini menegaskan bahwa sebagian besar responden memiliki kemampuan regulasi emosi dan tingkat agresivitas verbal dalam kategori sedang. Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa kedua variabel terdistribusi normal, dengan nilai signifikansi masing-masing 0,147 untuk regulasi emosi dan 0,051 untuk agresivitas verbal, yang semuanya berada di atas ambang batas 0,05. Ini menunjukkan bahwa data memenuhi syarat untuk dilakukan analisis parametrik. Selanjutnya, uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linear, dengan nilai signifikansi deviasi dari linearitas sebesar 0,790 (> 0,05).

Analisis korelasi Pearson dilakukan untuk menguji hipotesis hubungan antara regulasi emosi dan agresivitas verbal. Hasil pengujian menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara kedua variabel, dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,485 dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Berdasarkan kriteria interpretasi koefisien korelasi dari Sarwono (2006), nilai ini termasuk dalam kategori korelasi sedang yang mengarah negatif. Artinya, semakin tinggi kemampuan seseorang dalam mengatur emosinya, maka semakin rendah kecenderungannya untuk menunjukkan agresivitas secara verbal. Sebaliknya, individu dengan regulasi emosi yang rendah cenderung lebih mudah meluapkan kemarahan atau frustrasi melalui kata-kata yang agresif. Hasil ini memberikan implikasi penting bahwa pengembangan keterampilan regulasi emosi, misalnya melalui program pembelajaran sosial-emosional di sekolah, dapat menjadi salah satu strategi preventif dalam menurunkan tingkat agresivitas verbal di kalangan siswa.

Menurut Gilbert dan Bushman (2020) menyatakan bahwa kemampuan mengatur emosi memungkinkan seseorang untuk berpikir lebih jernih dan objektif dalam menghadapi masalah. Individu yang mampu meregulasi emosinya dapat mengelola rasa marah, takut, atau sedih dengan lebih baik, sehingga lebih mudah menemukan solusi atas masalah yang dihadapi (Rusmaladewi et al., 2020). Perilaku agresivitas verbal di sekolah tidak hanya mengganggu proses belajar, tetapi juga berdampak negatif pada kesehatan mental baik korban maupun pelakunya. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan regulasi emosi berkaitan erat dengan tingginya kecenderungan perilaku agresif pada remaja (Widiastuti & Mulyadi, 2020). Oleh karena itu, memahami hubungan antara regulasi emosi dan perilaku agresivitas verbal menjadi langkah penting dalam upaya preventif dan intervensi di lingkungan pendidikan.

Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara regulasi emosi dan agresivitas verbal pada siswa, di mana regulasi emosi yang baik berkontribusi pada penurunan perilaku agresif verbal. Temuan ini mendukung berbagai teori psikologi yang menekankan pentingnya kemampuan mengelola emosi dalam kehidupan sosial sehari-hari, khususnya dalam mencegah konflik

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan agresivitas verbal pada siswa. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat negatif dan signifikan, dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,485 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Artinya, semakin baik kemampuan individu dalam mengatur dan mengelola emosinya, maka semakin rendah kecenderungannya untuk melakukan agresivitas verbal. Sebaliknya, rendahnya kemampuan

regulasi emosi berpotensi meningkatkan perilaku agresif secara verbal. Dengan distribusi data yang normal dan hubungan yang linier antara kedua variabel, hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi yang ditujukan untuk meningkatkan regulasi emosi, seperti pelatihan pengendalian diri atau manajemen emosi, sangat penting dilakukan guna menekan perilaku agresif verbal di kalangan siswa. Penelitian ini menegaskan bahwa regulasi emosi merupakan faktor kunci dalam pengendalian perilaku verbal negatif dan memiliki implikasi penting dalam dunia pendidikan, khususnya dalam membentuk lingkungan sosial yang sehat, aman, dan kondusif bagi perkembangan psikososial peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

Agustina Sitanggang, Y., Lani, T., Studi Diploma Tiga Keperawatan, P., & Intan Martapura Kalimantan Selatan, S. (2023). Hubungan konsep diri dengan kontrol diri dalam tindakan agresivitas di media sosial pada keluarga yang memiliki remaja di wilayah astambul the relationship with the self-concept self-control in actions of aggressivity in social media in families with teen. Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community, 7(2), 196–202.

Anggraini, L. N. O., & Desiningrum, D. R. (2020). Hubungan antara regulasi emosi dengan intensi agresivitas verbal instrumental pada suku batak di ikatan mahasiswa sumatera utara universitas diponegoro. Jurnal Empati, 7(3), 1103–1111.

Ardhita, D. (2023). Dinamika Regulasi Emosi Pada Remaja Penari Sufi Di Rumah Cinta Abah Budi (Doctoral dissertation, IAIN KUDUS).

Azwar. (2016). Metodologi Penelitian. Pustaka Belajar.

Burkitt, I. (2018). Decentring Emotion Regulation: From Emotion Regulation to Relational Emotion. Emotion Review, 10(2), 167–173. https://doi.org/10.1177/1754073917712441.

Chaplin, J. E. (2012). An Anxious Pursuit: Agricultural innovation and modernity in the Lower South, 1730-1815. UNC Press Books.

Gilbert, M. A., & Bushman, B. J. (2020). Frustration-Aggression Hypothesis. In Encyclopedia of Personality and Individual Differences (pp. 1683–1685). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_816.

Hafiza, S., & Mawarpury, M. (2018). Pemaknaan Kebahagiaan oleh Remaja Broken Home. Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi, 5(1), 59–66. https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1956

Ikbal, M. (2024). HUBUNGAN REGULASI EMOSI TERHADAP PERILAKU AGRESIVITAS VERBAL SISWA SMA SRIJAYA NEGARA PALEMBANG. https://repository.unsri.ac.id/142779/1/RAMA_86201_06071382025063_1015069301_01_front_ref.pdf.

Kurniawati, M. S. K., Nina Z. S., Siti U. (2022). Regulasi Emosi Berpengaruh pada Perilaku Agresif Siswa SMA. Vol. 15 No. 1 Hal: 7-12 p-ISSN: 2088-5326, e-ISSN: 2502-8766. Psyche 165 Journal https://jpsy165.org/ojs.

Paramita, R. W. D., Rizal, N., & Sulistyan, R. bahtiar. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif (3rd ed.). Widya Gama Press.

Pujiwati, R. F., & Uyun, Z. (2014). Kebahagiaan dan Ketidakbahagiaan pada Wanita Menikah Muda. 12. http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/28399

Rusmaladewi, D. R. I., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati, 16, 33-46.

Sarwono, S. W. (2006). *Psikologi umum*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

Sekar, P. R. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi agresivitas remaja. Psyche 165 Journal, 27 31.

Seligman, M. E. (2002). Authentic Happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillmen (Vol. 5, Issue 1). Simon & Schuster, Inc.

Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kualitatif dan R and D. In Bandung: Alfabeta (Vol. 3, Issue April).

Widiastuti, N. M., & Mulyadi, S. (2020). Regulasi emosi dan agresivitas pada remaja. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 45–54.