

PENURUNAN TINGKAT PERILAKU AGRESIF PADA REMAJA PUTRA DENGAN TERAPI REGULASI EMOSI

Endang Mei Yunalia*, Idola Perdana Sulistyoning Suharto

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri, Pojok, Kec. Mojoroto, Kediri, Jawa Timur, Indonesia 64115

*endang.mei@unik-kediri.ac.id

ABSTRAK

Perilaku agresif merupakan bentuk gangguan perilaku terutama apabila terjadi berulang dan menetap sedikitnya terjadi selama 6 bulan. Perilaku agresif terjadi karena remaja mengekspresikan emosi negatif dengan cara yang tidak tepat. Solusi untuk membantu remaja agar mampu mengekspresikan emosi dengan tepat adalah dengan terapi regulasi emosi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas terapi regulasi emosi terhadap tingkat perilaku agresif pada remaja putra. Penelitian ini merupakan penelitian *Quasy Eksperimental* menggunakan rancangan *one group pre – post test with kontrol design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putra dengan di SMA “X”. Sampel berjumlah 48 responden yang dipilih menggunakan *purposive sampling* yang terbagi menjadi 24 responden pada kelompok intervensi dan 24 responden pada kelompok kontrol. Data dikumpulkan dengan menggunakan instrument BPAQ (*Buss – Perry Aggression Questionnaire*). Uji statistik yang digunakan adalah *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil uji statistik menunjukkan $p=0,000$ ($p\text{-value}<0,05$), yang berarti terdapat pengaruh terapi regulasi emosi terhadap perilaku agresif pada remaja putra dengan perilaku agresif sehingga hal tersebut membuktikan adanya penurunan tingkat perilaku agresif sebesar 58% pada remaja putra. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa terapi regulasi emosi adalah salah satu cara yang dapat diberikan pada remaja untuk menurunkan tingkat perilaku agresif pada remaja melalui upaya control emosi yang bersifat negatif.

Kata kunci: perilaku agresif; remaja; terapi regulasi emosi

REDUCTION OF AGGRESSIVE BEHAVIOR LEVELS IN ADOLESCENT ADOLESCENTS WITH EMOTIONAL REGULATION THERAPY

ABSTRACT

Aggressive behavior is a behavior disorder especially if it occurs repeatedly and persists for at least 6 months. Aggressive behavior occurs because adolescent express negative emotions in an inappropriate way. The solution to help adolescent to be able to express emotions appropriately is with emotion regulation therapy. The purpose of this study was to determine the effectiveness of emotional regulation therapy on the level of aggressive behavior in young men. This research is a Quasy experimental study using one group pre-post test design with kontrol design. The population in this study was all young men with "X" high school. A sample of 48 respondents were selected using purposive sampling which was divided into 24 respondents in the intervention group and 24 respondents in the control group. The statistical test used is the Wilcoxon Signed Ranks Test. Statistical test results show that $p = 0,000$ ($p\text{-value} < 0.05$), which means that there is an influence of emotional regulation therapy on aggressive behavior in young men with aggressive behavior so that it proves a decrease in the level of aggressive behavior in young men. Based on the results of this study it can be seen that emotional regulation therapy is one way that can be given to adolescents to reduce the level of aggressive behavior in adolescents through efforts to control negative emotions.

Keywords: aggressive behavior; adolescent; emotion regulation therapy

PENDAHULUAN

Periode atau masa remaja merupakan masa yang diwarnai dengan “tekanan” atau suatu masa beresiko tinggi terjadinya ketegangan emosi akibat adanya berbagai perubahan baik fisik ataupun hormonal (Annisavitry &

Budiani, 2017). Remaja dalam masa perkembangannya mulai berusaha mencari identitas diri yang dapat mereka peroleh dari interaksi dengan lingkungan sosialnya, selain itu remaja juga dituntut untuk bisa mengatasi permasalahan yang dapat saja terjadi pada

interaksi sosial yang mereka bentuk sesuai dengan norma yang berlaku (Sumara, Humaedi, & Santoso, 2017).

Tekanan yang dihadapi oleh remaja ini biasanya belum mampu diadaptasi dengan baik, sehingga remaja belum bisa mengatasi tekanan atau masalah tersebut secara optimal. Ketika remaja tidak dapat mengatasi tekanan atau masalah dengan optimal, pada sebagian remaja dapat menyebabkan terjadinya perasaan gagal (Unayah & Sabarisman, 2015). Perasaan gagal ini dapat mengakibatkan remaja merasa seolah – olah tujuan yang mereka harapkan tidak dapat dicapai, sehingga remaja akan melakukan hal yang bersifat negatif agar tidak ada perasaan gagal atau agar muncul perasaan puas, salah satunya dengan melakukan perilaku kekerasan atau perilaku agresif (Utomo & Warsito, 2013).

World Health Organization (WHO) melakukan penelitian yang berhubungan dengan perilaku agresif pada remaja, dan 36 – 69% siswa laki – laki pernah terlibat dalam tawuran antar sekolah (Hall, 2012). Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat kasus tawuran pada remaja mengalami kenaikan sekitar 1,1% selama tahun 2018 jika dibandingkan tahun 2017. Kasus kekerasan remaja di Jawa Timur terdapat 554 kasus pada tahun 2014, kasus ini lebih tinggi dibanding tahun 2013 Pemerintah Provinsi Jawa Timur juga menyampaikan dalam laporan capaian kinerja penyelenggaraan pemerintahan bahwa kasus kenakalan remaja di Jawa timur masih tinggi (Yunalia & Etika, 2020).

Studi awal di SMA “X” yang dilakukan dengan melakukan wawancara kepada guru BK diperoleh gambaran kondisi perilaku agresif yang dilakukan oleh siswa yaitu tidak jarang terjadi perkelahian antar kelas. Selain itu, perilaku agresif juga dilakukan pada guru, terutama agresif verbal seperti melakukan protes atau mengelak atas kesalahan yang dilakukan oleh siswa. Penyaringan awal pada 17 siswa di SMA “X” menunjukkan angka 1 siswa memiliki derajat agresivitas yang tinggi, 11 siswa dengan

agresivitas sedang dan 5 siswa memiliki tingkat agresivitas rendah. Hal tersebut menunjukkan pentingnya mengatasi perilaku agresif pada remaja yang merupakan generasi penerus bangsa.

Perilaku agresif pada remaja dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi adalah perkembangan emosi. Perkembangan emosi pada remaja merupakan masa kritis yang terjadi pada perkembangan individu. Emosi yang masih berkembang ini menyebabkan remaja terkadang sulit untuk membedakan hal yang bersifat positif ataupun negative (Yunalia & Etika, 2019). Salah satu jenis emosi adalah emosi marah atau emosi yang bersifat negatif. Emosi yang bersifat negative biasanya diekspresikan dengan cara yang tidak tepat. Pengaturan atau regulasi emosi yang tidak tepat pada remaja dapat menimbulkan terjadinya perilaku agresif (Robertson, Daffern, & Bucks, 2012).

Regulasi emosi adalah cara seseorang mengendalikan emosi yang terjadi pada diri mereka, kapan mereka merasakan emosi tersebut dan bagaimana mereka mengungkapkan emosi tersebut (Robertson et al., 2012). Oleh karena itu penting bagi remaja untuk melatih kemampuan dalam mengelola emosi yang mereka alami, terutama dalam mengelola emosi negative. Salah satu cara untuk melatih kemampuan kontrol emosi negative adalah dengan memberikan terapi regulasi emosi. Berdasarkan fenomena di atas peneliti tertarik melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat efektivitas terapi regulasi emosi terhadap tingkat perilaku agresif pada remaja putra.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *Quasy Experimental dengan rancangan one group pre and post test with kontrol design*. Populasi dalam penelitian adalah remaja dengan perilaku agresif yaitu sebanyak 42 siswa dengan tingkat perilaku agresif sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Penelitian ini dilakukan di SMA “X”, subyek dipilih pada bulan Desember 2019 di kelas X dan XI

SMA “X” yang terdiri dari 12 kelas dengan jumlah 367 siswa. Dari 367 siswa, didapat 48 siswa dengan perilaku agresif sedang, tinggi dan sangat tinggi.

Sampel berjumlah 48 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu 24 responden pada kelompok intervensi dan 24 responden pada kelompok kontrol yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu 1) Remaja dengan perilaku agresif sedang, tinggi, atau sangat tinggi, 2) Bersedia ikut serta penelitian, 3) Sehat fisik, 4) Tidak memiliki kecacatan. Kriteria eksklusinya yaitu: 1) Tidak dapat melakukan aktivitas fisik/ sedang tirah baring, 2) Memutuskan untuk tidak melanjutkan pengisian kuesioner dengan lengkap.

Alat ukur perilaku agresif adalah *Buss – Perry Aggression Questionnaire* (BPAQ). Pertimbangan kuesioner BPAQ sudah dilakukan untuk memperoleh item pernyataan yang sesuai dengan budaya remaja Indonesia ditinjau dari aspek perilaku agresif. Instrumen diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Sharaswaty (2009) selanjutnya instrumen ditimbang oleh tiga pakar Psikologi dan Bimbingan Konseling sebagai hasil kajian dari segi isi, bahasa, dan kesesuaian butir pernyataan. Setelah dilakukan pertimbangan oleh pakar, dilakukan revisi pada instrument sesuai dengan saran penimbang dan selanjutnya dilakukan uji validitas. Uji validitas dilakukan secara kuantitatif menggunakan teknik *Spearman’s rho*. Hasil uji validitas menunjukkan 29 item pertanyaan perilaku agresif valid dengan reliabilitas 0,934 (Nurhayani, 2017)

Uji statistik dalam penelitian ini menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

Sesudah mendapat keterangan laik etik (No. 99/EC/KEPK-UNIK/12/2019), peneliti mulai melaksanakan penelitian dengan memberikan penjelasan serta menyampaikan tujuan penelitian dan selanjutnya peneliti memberikan lembar inform consent untuk ditandatangani jika calon responden bersedia menjadi responden.

Setelah responden menandatangani lembar inform consent, selanjutnya peneliti mengelompokkan responden menjadi 2, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Selanjutnya kedua kelompok diukur tingkat agresivitasnya dengan menggunakan kuesioner BPAQ pada saat sebelum dan sesudah tindakan yaitu pemberian terapi regulasi emosi pada kelompok intervensi, sedangkan kelompok kontrol dalam penelitian ini tidak mendapat perlakuan. Kelompok intervensi selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok, dimana pada tiap kelompok terdiri atas 10 dan 11 peserta terapi. Terapi regulasi emosi ini dilakukan secara berkelompok dan dilakukan selama 5 sesi, dan pada masing – masing sesi dilakukan selama 45 – 60 menit.

HASIL

Hampir seluruh responden pada penelitian ini memiliki rentang usia 15 – 18 tahun baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol, dan seluruh responden memiliki jenis kelamin laki – laki. Sebagian besar responden merupakan anak kedua (54,2%) pada kelompok intervensi dan hampir setengah responden adalah anak sulung (41,7%) pada kelompok kontrol. Berdasarkan data dari pengisian kuesioner, hampir seluruh responden melakukan perilaku agresif faktor pendorongnya adalah teman dan hampir seluruh respon tinggal bersama orang tua baik pada kelompok intervensi ataupun kelompok kontrol.

Tabel 1.
 Karakteristik Responden ($n_1=24, n_2=24$)

Variabel	Total			
	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	f	%	f	%
Usia				
12 – 15 tahun	6	25	5	20,8
15 – 18 tahun	18	75	19	79,2
19 – 21 tahun	0	0	0	0
Jenis Kelamin				
Laki – laki	24	100	24	100
Perempuan	0	0	0	0
Urutan Anak dalam keluarga				
Ke1	5	20,8	10	41,7
Ke2	13	54,2	5	20,8
Ke 3	6	25	9	37,5
Ke >3	0	0	0	0
Faktor pendorong perilaku agresif				
Teman	19	79,2	21	87,5
Korban perilaku kekerasan	3	12,5	1	4,2
Pengaruh napza, alcohol	2	8,3	2	8,3
Tempat Tinggal				
Bersama orangtua	21	87,5	20	83,3
Tidak bersama orangtua	3	12,5	4	16,7

Tabel 2.
 Efektivitas Terapi regulasi emosi terhadap Perilaku Agresif pada remaja putra ($n_1=24, n_2=24$)

Variabel	Kategori	Kelompok Intervensi				Kelompok Kontrol			
		Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Perilaku agresif	Sangat rendah	0	0	1	4,2	0	0	0	0
	Rendah	0	0	14	58,3	0	0	0	0
	Sedang	7	29,2	7	29,2	11	45,8	14	58,3
	Tinggi	14	58,3	2	8,3	10	41,7	10	41,7
	Sangat tinggi	3	12,5	0	0	3	12,5	1	4,2

P value: 0,000

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum mendapatkan terapi regulasi emosi sebagian besar responden memiliki perilaku agresif tinggi (58,3%) dan setelah mendapatkan terapi regulasi emosi sebagian besar responden memiliki perilaku agresif tingkat rendah (58,3%). Data tersebut menunjukkan bahwa ada perubahan tingkat perilaku agresif pada remaja putra antara sebelum dan sesudah mendapatkan terapi regulasi emosi, dengan nilai p dari uji statistik diperoleh angka 0,003 ($p\text{-value}<0,005$), artinya ada pengaruh terapi

regulasi emosi terhadap tingkat perilaku agresif pada remaja putra.

Selanjutnya, pada kelompok kontrol dapat diketahui hampir setengah responden memiliki tingkat perilaku agresif tinggi (41,7%) dan sedang (45,8%), sedangkan hasil *post test*, sebagian besar responden memiliki tingkat perilaku agresif sedang (58,3%). Data tersebut menunjukkan tidak adanya perubahan tingkat perilaku agresif pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

Tabel 3 diketahui bahwa keseluruhan responden pada kelompok intervensi mengalami penurunan tingkat skala perilaku agresif pada saat post test atau setelah mendapatkan terapi regulasi emosi. Kelompok kontrol didapatkan 21 responden juga mengalami penurunan skala perilaku agresif, dan 1 responden yang memiliki skala perilaku agresif yang sama.

PEMBAHASAN

Perilaku agresif remaja putra sebelum mendapatkan terapi regulasi emosi

Penelitian yang dilakukan menunjukkan hasil bahwa terdapat penurunan skala perilaku agresif pada remaja putra sebelum dan sesudah diberikannya terapi regulasi emosi berdasarkan hasil uji wilcoxon yang didapatkan p-value 0,000 ($p < 0,005$). Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden pada kelompok intervensi sebelum mendapatkan terapi regulasi memiliki skala perilaku agresif yang tinggi yaitu sebanyak 14 responden (58,3%), dan sebagian kecil responden memiliki perilaku agresif sedang (29,2%) dan perilaku agresif sangat tinggi (12,5%).

Secara konsep, regulasi emosi adalah upaya untuk mengelola emosi dan mengungkapkan emosi yang berpengaruh terhadap perilaku seseorang dalam mencapai keinginan atau tujuan (Silaen & Dewi, 2015). Regulasi emosi ini berfungsi untuk meminimalisir akibat negative dari masalah atau tekanan yang dihadapi dengan cara melakukan evaluasi dari pengalaman emosional. Kemampuan remaja dalam mengelola emosi yang dirasakan dapat tercapai jika remaja memiliki kemampuan regulasi emosi, sebaliknya jika remaja tidak memiliki kemampuan regulasi emosi maka emosi negative akan muncul, salah satu emosi negative diwujudkan dalam bentuk marah atau perilaku agresif (Yosa, 2019). Sumber lain menyebutkan bahwa individu yang memiliki regulasi emosi mampu mengatasi rasa cemas, sedih, ataupun marah sehingga mampu lebih cepat dalam mengatasi masalah dengan tepat (Syahadat, 2013).

Penelitian yang dilakukan di SMA “X” pada siswa laki – laki menunjukkan bahwa sebelum diberikannya terapi regulasi emosi sebagian besar responden memiliki skala perilaku agresif tinggi. Terapi regulasi emosi adalah terapi atau latihan yang diberikan pada seseorang agar mampu menguasai pengetahuan dan ketrampilan dalam mengontrol emosi jika dihadapkan pada kondisi yang memicu munculnya emosi negative, dimana emosi negatif ini dapat dikontrol melalui kegiatan memonitor, mengevaluasi serta memodifikasi emosi sehingga individu dapat mengontrol emosi negative (Sa’adah, 2016). Jadi dapat juga disimpulkan bahwa perilaku agresif pada siswa putra di SMA “X” yang melakukan perilaku agresif menunjukkan kurangnya kemampuan dalam melakukan regulasi emosi.

Tingginya remaja yang memiliki skala perilaku agresif tinggi ini selain karena disebabkan oleh faktor internal yaitu kemampuan regulasi emosi, juga dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal. Salah satu faktor eksternal yang dapat memicu remaja melakukan perilaku agresif adalah teman sebaya. Hasil penelitian di SMA “X” bahwa hampir seluruh responden pada kelompok intervensi (79,2%) dan kelompok kontrol (87,5%) menyatakan bahwa faktor pendorong melakukan perilaku agresif adalah teman. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyebutkan bahwa pada masa remaja ini merupakan masa remaja dalam mencari identitas diri dan sebagian besar remaja memiliki kedejatan dengan teman ataupun sahabat (Wilujeng & Budiani, 2012). Teman sebaya ini sangat berpengaruh untuk menyebabkan perilaku kekerasan atau perilaku agresif, apalagi bila kelompok teman sebaya menampilkan sikap dan emosi negative, karena melalui interaksi dengan teman sebaya, remaja banyak mengenal nilai – nilai (Hafiz & Setyaningrum, 2018). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa konsep “ikut – ikutan” yang dilakukan remaja atas tindakan yang dilakukan oleh teman sebaya ini dilakukan karena remaja ingin menyesuaikan diri

dengan lingkungan agar diterima oleh teman kelompoknya (Andina, 2012).

Faktor eksternal lain yang juga berpengaruh adalah keluarga atau orang tua. Hampir seluruh responden dalam penelitian ini tinggal bersama orang tua, baik pada kelompok intervensi (87,5%) maupun kelompok kontrol (83,3%). Hal ini bisa diartikan remaja yang tinggal dengan orangtua melakukan interaksi. Remaja yang tinggal bersama orangtua dapat saja melakukan perilaku agresif jika antar orangtua dengan anak tidak melakukan komunikasi yang baik (Gowi, Hamid, & Nuraini, 2012). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa perilaku agresif yang terjadi pada anak yang tinggal bersama orang tua dapat terjadi karena kurangnya variasi perilaku atau respon terhadap stimulus yang diadopsi atau yang dicontoh oleh anak (Ardebili & Golshani, 2016)

Perilaku agresif remaja putra setelah mendapatkan terapi regulasi emosi

Setelah dilakukan terapi regulasi emosi pada kelompok intervensi diperoleh data bahwa sebagian besar responden memiliki skala perilaku agresif yang rendah (58,3%), sedangkan sebagian kecil lainnya memiliki tingkat perilaku agresif yang rendah (4,2%).

Hal ini menunjukkan bahwa terapi regulasi emosi dapat menurunkan skala atau tingkat perilaku agresif pada responden yang mendapatkannya. Terapi regulasi emosi dilakukan sebanyak 5 sesi ini, responden dilatih agar mampu mengenali jenis emosi yang dirasakan, melatih bagaimana cara mengatur emosi negative yang dirasakan, melatih cara menyadari dan mengendalikan emosi, melatih cara menguasai tekanan yang dihadapi dan melakukan latihan relaksasi. Sehingga dengan diberikannya terapi regulasi emosi dapat membetuk perilaku baru atau cara untuk mengekspresikan emosi dengan tepat.

Terapi regulasi emosi adalah aktivitas untuk mengatur dan mengendalikan emosi melalui subjek, dengan cara subjek dilatih untuk mengatur dan mengendalikan emosi negatif

dengan melakukan teknik relaksasi, yaitu relaksasi pernafasan dan relaksasi otot. Pengaturan dan pengendalian emosi negatif mampu membuat subjek merasa lebih tenang dan lega sehingga ketika muncul stimulus agresif, subjek akan menyikapinya dengan perilaku yang lebih tepat tentang pemberian Terapi regulasi emosi, didapatkan hasil menunjukkan bahwa terapi regulasi emosi dapat menurunkan tingkat agresif pada anak laki-laki (Ruiz & Baaklini, 2018)

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat perilaku agresif pada remaja setelah mendapatkan terapi regulasi emosi, artinya terapi regulasi emosi efektif untuk menurunkan tingkat perilaku agresif pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Andina, E. (2012). Review on Juvenile Brawl as Mental Disorders. *Pusat Pengkajian Pengolahan Data Dan Informasi (P3DI) Sekretariat Jenderal DPR RI*. 3(1), 21-35
- Annisavitry, Y., & Budiani, M. (2017). Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Agresivitas pada Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(1), 1–6.
- Ardebili, E. F., & Golshani, F. (2016). Early Maladaptive Schemas and Aggression Based on the Birth Order of Children. *Modern Applied Science*, 10(9), 14–21. <https://doi.org/10.5539/mas.v10n9p14>
- Gowi, A., Hamid, A. Y., & Nuraini, T. (2012). Penurunan Perilaku Kekerasan Orangtua pada Anak Usia Sekolah melalui Latihan Asertif. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 15(3), 201–206. DOI: <https://doi.org/10.7454/jki.v15i3.28>
- Hafiz, & Setyaningrum, A. (2018). Hubungan Konformitas dan Pola Asuh Orangtua dengan Perilaku Tawuran Remaja di

- Kelurahan Loa Buah Samarinda. *Psikoborneo*, 6(1), 82–91.
- Hall, C. M. F. (2012). Understanding aggressive behaviour across the lifespan. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2012.01902.x>
- Nurhayani, I. M. (2017). *Perbedaan Kecenderungan Perilaku Agresi ditinjau dari Harga Diri pada Mahasiswa*.
- Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2012). Emotion Regulation and Aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 17(1), 72–82. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2011.09.006>
- Ruiz, M. J., & Baaklini, A. (2018). Individual and Social Correlates of Aggressive Behavior in Lebanese Undergraduates : The Role of Trait Emotional Intelligence. *The Journal of Social Psychology*, 158(3), 350–360. <https://doi.org/10.1080/00224545.2017.1353476>
- Sa'adah, M. A. (2016). *Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Sikap Anti Bullying pada Siswa SMP*.
- Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Asertivitas (Studi Korelasi pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang). *Jurnal Empati*, 4(2), 175–181.
- Sumara, D., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Kenakalan Remaja dan Penanganannya. *Jurnal Penelitian Dan PPM*, 4(2), 129–389. DOI: <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14393>
- Syahadat, Y. M. (2013). Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Perilaku Agresif pada Anak. *Humanitas*, 10(1), 19–36. DOI: <http://dx.doi.org/10.26555/humanitas.v10i1.326>
- Unayah, N., & Sabarisman, M. (2015). Fenomena Kenakalan Remaja dan Kriminalitas. *Puslitbang Kesejahteraan Sosial, Kementerian Sosial RI*, 1(2), 121–140. DOI: <https://doi.org/10.33007/inf.v1i2.142>
- Utomo, H., & Warsito, H. (2013). Hubungan antara Frustrasi dan Konformitas dengan Perilaku Agresi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2).
- Wilujeng, P., & Budiani, M. S. (2012). Pengaruh Konformitas pada Geng Remaja terhadap Perilaku Agresi di SMK PGRI 7 Surabaya. *Universitas Negeri Surabaya*.
- Yosa, F. R. (2019). *Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Agresivitas Remaja pada Siswa MTS Negeri 2 Kudus*.
- Yunalia, E. M., & Etika, A. N. (2019). Efektivitas Terapi Kelompok Assertiveness Training terhadap Kemampuan Komunikasi Asertif pada Remaja dengan Perilaku Agresif. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), 229–236. DOI: <https://doi.org/10.26714/jkj.7.3.2019.229-236>
- Yunalia, E. M., & Etika, A. N. (2020). Analisis Perilaku Agresif pada Remaja di Sekolah Menengah Pertama. *Journal Health of Studies*, 4(1), 38–45. DOI: [10.31101/jhes.1358](https://doi.org/10.31101/jhes.1358)

