

**PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENURUNKAN
PERILAKU AGRESIF PADA REMAJA DI SMK YAPIN 02
SETU KABUPATEN BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam
Bidang Psikologi



Oleh:

Dimas Putra Pamungkas

41183507180012

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM “45”
BEKASI
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Pada Remaja Di SMK Yapin 02 Setu Kabupaten Bekasi

Penyusun : Dimas Putra Pamungkas

NPM : 41183507180012

Bekasi, 21 Mei 2024

Menyetujui:

Pembimbing



Alfiana Indah Muslimah, M.Psi

Mengetahui:



Ketua Program Studi Psikologi

Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi

HALAMAN PENGESAHAN



Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Pada Remaja Di
SMK Yapin 02 Setu Kabupaten Bekasi

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Dimas Putra Pamungkas

41183507180012

Telah Diujikan Di Hadapan Dewan Penguji

Pada Tanggal: 21 Mei 2024

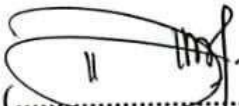
Dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

Di Universitas Islam "45" Bekasi

pada tanggal: 21 Mei 2024

Dewan Penguji :

Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, M.Psi

()

Sekretaris : Ratna Duhita Pramintari, SKM, M,Si

()

Anggota : Alfiana Indah Muslimah, M.Psi

()

Siti Nurhidayah, S.Psi, M,Si

()

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dimas Putra Pamungkas

NPM : 41183507180012

Judul Skripsi : Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif
Pada Remaja Di SMK Yapin 02 Setu Kabupaten Bekasi

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor), baik di Universitas Islam “45” Bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. *Fabrikasi*, yaitu tindakan membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat, dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian
 - b. *Falsifikasi*, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki peneliti (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencatumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian;
 - c. *Plagiatisme*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang

diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.

4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali serta tertulis dengan jelas dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi dari akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai norma yang berlaku di Universitas Islam "45" Bekasi.

Bekasi, 21 Mei 2024



Dimas Putra Pamungkas

41183507180012

HALAMAN RIWAYAT HIDUP

A. Data Diri

Nama : Dimas Putra Pamungkas
Tempat, Tanggal, Lahir : Bekasi, 20 April 2000
Alamat : Perumahan Pondok Timur Indah 2, Kecamatan Mustikajaya, Kelurahan Mustikasari. Kota Bekasi
Nomor Telepon : 0895-3119-6426
Email : dimasssputraaa20@gmail.com
Nama Orang tua
a. Ayah : Husnudin
b. Ibu : Ida Dahlia

B. Riwayat Pendidikan Formal

Nama Lembaga	Tahun
SDN Mustikajaya II	2006-2012
MTsN 03 Bekasi	2012-2015
SMK Karya Bahana Mandiri 1	2015-2018
Universitas Islam “45” Bekasi (Psikologi)	2018-2024

C. Riwayat Pendidikan Non Formal

Nama Lembaga	Tahun
Kampus Mengajar Batch II	2021-2022

D. Riwayat Organisasi

Nama Lembaga	Tahun
Staff Biro Infokom	2021-2022

HALAMAN MOTTO

Terkadang memang harus merasakan jatuh dan sakit berkali-kali terlebih dahulu, agar dikemudian hari bisa merasakan kebahagiaan yang sesungguhnya, dan yang pasti jika kita menekuni secara ikhlas semua akan berjalan dengan mulus tanpa

adanya suatu hambatan apapun

“Dimas Putra Pamungkas”

Saya persembahkan skripsi ini untuk kedua orangtua saya, khususnya mamah saya yang selalu senantiasa memberikan dukungan, semangat, finansial dan selalu berdoa untuk anaknya agar dapat lulus secepat mungkin

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahilahi rabbil'alamin, puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala nikmat, rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan proposal skripsi dengan judul “Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Pada Remaja”. Sholawat serta salam tak lupa dicurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabatnya, serta seluruh umatnya hingga akhir zaman nanti.

Penulisan proposal skripsi ini ditujukan untuk memenuhi syarat seminar proposal program Strata 1 (S1) program studi Psikologi dan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam bidang Psikologi. Selain itu dapat terwujudnya proposal skripsi ini tidak lepas dari berbagai pihak yang telah mendukung dan membimbing peneliti, tanpa dukungan dan bimbingan tersebut peneliti tidak akan dapat menyelesaikan penulisan proposal skripsi sebagaimana mestinya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghormatan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ibu Alfiana Indah Muslimah, M.Psi. selaku dosen pembimbing skripsi yang senantiasa memberikan bimbingan hingga motivasi yang bermanfaat bagi penulis selama proses awal bimbingan hingga penyelesaian skripsi.
2. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, M.Psi selaku Ketua Program Studi Psikologi, Universitas Islam “45” Bekasi yang memberikan dukungan dan pengetahuan yang berguna bagi penulis selama proses perkuliahan.
3. Bapak Drs. Yanto Supriyatno, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Islam “45” Bekasi yang telah memberikan kemudahan bagi penulis selama menuntut ilmu di perkuliahan.
4. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam “45” Bekasi yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan pengalaman yang berharga selama peneliti berkuliah di Universitas Islam “45” Bekasi.

5. Kedua orangtua penulis, terutama mamah yang senantiasa mendukung peneliti secara moril maupun materil dan memberikan doa untuk kelancaran selama peneliti berkuliah di Universitas Islam “45” Bekasi.
6. Teman-teman Psikologi angkatan 2018 yang selalu setiap saat memberikan dukungan, motivasi, canda tawa dan hal positif lainnya.
7. Kepada rekan penelitian saya, Nurul Hadiyanti yang sampai sejauh ini sudah saling mendukung dan support dari awal sampai akhir.
8. Seluruh Kakak tingkat yang senantiasa bersedia membantu dan membimbing peneliti selama peneliti berkuliah di Universitas Islam “45” Bekasi.
9. Seluruh Adik tingkat yang senantiasa bersedia membantu peneliti selama peneliti berkuliah di Universitas Islam “45” Bekasi.
10. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, dengan segala hormat terima kasih atas segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan kepada peneliti sehingga peneliti bisa berada di posisi sekarang ini.

Kepada Allah SWT jugalah segalanya dikembalikan, semoga amal baik mereka mendapat imbalan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Akhir kata meskipun peneliti berhasil menyelesaikan proposal skripsi dengan tepat waktu, peneliti menyadari bahwa proposal skripsi ini masih jauh dari sempurna dikarenakan terbatasnya pengalaman dan pengetahuan yang peneliti miliki. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan segala bentuk saran serta masukan bahkan kritikan yang membangun dari berbagai pihak untuk kesempurnaan proposal skripsi ini.

Bekasi, Maret 2024

Peneliti

Dimas Putra Pamungkas

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
HALAMAN RIWAYAT HIDUP.....	vi
HALAMAN MOTTO	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
RINGKASAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
1. Manfaat Teoritis	10
2. Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Kajian Pustaka	13
1. Definisi Perilaku Agresif	13
2. Aspek Perilaku Agresif	14
3. Bentuk-Bentuk Perilaku Agresif.....	15
4. Faktor Perilaku Agresif	16
B. Definisi Pelatihan	17
C. Pelatihan Regulasi Emosi	17
1. Definisi Regulasi Emosi.....	17
2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi	18
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	19

4.	Ciri-Ciri Individu Melakukan Regulasi Emosi	19
5.	Kerangka Berpikir	20
D.	Hipotesis	21
E.	Orisinalitas Penelitian Yang Akan Dilakukan	22
BAB III METODE PENELITIAN		25
A.	Desain Penelitian.....	25
B.	Identifikasi dan Operasional Variabel	25
1.	Identitas Variabel	25
2.	Definisi Konseptual.....	26
3.	Definisi Operasional.....	26
C.	Subjek, Tempat dan Waktu Penelitian	27
1.	Subjek Penelitian.....	27
2.	Tempat & Waktu Penelitian	28
D.	Teknik Pengumpulan Data	29
1.	Observasi	29
2.	Wawancara	30
3.	Skala Pengukuran Psikologi	30
E.	Instrumen Pengukuran.....	31
1.	Kualitas Instrumen Pengukuran	31
F.	Rancangan Modul Pelatihan Regulasi Emosi	35
G.	Teknik Analisa Data.....	36
1.	Teknik Analisis Deskriptif.....	36
2.	Rancangan Uji Asumsi.....	38
3.	Rancangan Uji Hipotesis	40
H.	Jadwal Penelitian.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		43
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	43
B.	Deskripsi Subjek Penelitian	44
1.	Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	44
2.	Karakteristik Berdasarkan Usia	44
3.	Karakteristik Berdasarkan Jurusan.....	45
C.	Deskripsi Variabel Penelitian	45

1.	Baseline data.....	46
2.	Pelatihan Regulasi Emosi.....	46
3.	Data setelah pelatihan Regulasi Emosi	48
D.	Hasil Penelitian	49
E.	Pembahasan	50
BAB V PENUTUP		53
DAFTAR PUSTAKA.....		55

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Orisinalitas Penelitian.....	22
Tabel 2. Rancangan Penelitian	25
Tabel 3. Waktu Penelitian	28
Tabel 4. Kriteria Penilaian Skala Likert.....	31
Tabel 5. <i>Blueprint</i> Skala Perilaku Agresif	31
Tabel 6. Validitas Penilaian <i>Expert Judgement</i>	33
Tabel 7. Spesifikasi <i>Cronbach's Alpha</i>	35
Tabel 8. Rumus Kategorisasi.....	37
Tabel 9. Hasil Kategorisasi Variabel	38
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas.....	39
Tabel 11. Uji Homogenitas Perilaku Agresif	40
Tabel 12. Jadwal Penelitian.....	40
Tabel 13. Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	44
Tabel 14. Karakteristik Berdasarkan Usia.....	45
Tabel 15. Karakteristik Berdasarkan Jurusan.....	45
Tabel 16. Presentase <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Perilaku Agresif	46
Tabel 17. Uji <i>Independent sample T-test</i>	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	21
Gambar 2. Rumus <i>Aiken's V</i>	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Panduan Wawancara	57
Lampiran 2. Hasil Wawancara	59
Lampiran 3. Kerangka Skala Pengukuran.....	81
Lampiran 4. Hasil Expert Judgement.....	89
Lampiran 5. Hasil Rekapitulasi Expert Judgement	91
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	93
Lampiran 7. Skala Perilaku Agresif.....	97
Lampiran 8. Modul Regulasi Emosi	101
Lampiran 9. Deskripsi Subjek	119
Lampiran 10. Data Penelitian	121
Lampiran 11. Tabulasi Data Perilaku Agresif.....	139
Lampiran 12. Pretest Perilaku Agresif.....	149
Lampiran 13. <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	151
Lampiran 14. Hasil Deskripsi Variabel.....	153
Lampiran 15. Hasil Uji Asumsi.....	155
Lampiran 16. Hasil Uji Hipotesis	157
Lampiran 17. Feedback Peserta.....	159
Lampiran 18. Dokumentasi Kegiatan	161
Lampiran 19. Surat Keputusan Dan Kartu Bimbingan Skripsi	163
Lampiran 20. Turnitin	164

RINGKASAN

Masa remaja disebut sebagai periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif dan sosioemosional. Perubahan emosional pada remaja dapat memicu timbulnya perilaku agresif. Perilaku agresif merupakan suatu luapan emosi sebagai reaksi terhadap kegagalan individu yang ditampakkan dalam perusakan terhadap manusia ataupun benda dengan unsur kesengajaan yang diekspresikan dengan kata-kata verbal dan perilaku nonverbal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui regulasi emosi dapat mengurangi perilaku agresif siswa di SMK Yapin02 Setu.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Quasi Eksperimen* dalam bentuk *One- Group Pretest- Posttest Design*. Pelatihan ini diawali dengan pemberian *pre-test* dan setelah diberikan perlakuan kemudian diberikan *post-test*. Adapun populasi dalam penelitian ini berjumlah 40 siswa dengan menggunakan penarikan sampel "*Simple random sampling*". Penelitian ini menggunakan modul pelatihan dan skala perilaku agresif dengan nilai reliabilitas *Alpha Cronbach's* 0,886. Teknik analisis data menggunakan uji *Independent sample t-test*.

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada remaja. Berdasarkan hasil uji *Independent sample t-test* kelompok eksperimen pada hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan Sig. (2-tailed) sebesar 0,020 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan Tingkat perilaku agresif pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan pelatihan.

Kata Kunci : *Regulasi Emosi, Perilaku Agresif, Remaja*

Untitled 4 turnitin.docx

ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

17%

INTERNET SOURCES

9%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.unismabekasi.ac.id Internet Source	1%
2	text-id.123dok.com Internet Source	1%
3	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	1%
4	eprints.ums.ac.id Internet Source	1%
5	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	1%
6	repository.usd.ac.id Internet Source	1%
7	Submitted to Universitas Negeri Malang Student Paper	<1%
8	123dok.com Internet Source	<1%
9	www.cnnindonesia.com Internet Source	<1%