

**PENGARUH STRESS TERHADAP AGRESIVITAS
DIMODERASI OLEH REGULASI EMOSI PADA SANTRI
PONDOK PESANTREN NGALAH PURWOSARI PASURUAN**

TESIS



Oleh

Imroatus Sholikha Azzuhriyyah

NIM. 210401210014

**MAGISTER PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK
IBRAHIM MALANG**

2024

**PENGARUH STRESS TERHADAP AGRESIVITAS
DIMODERASI OLEH REGULASI EMOSI PADA SANTRI
PONDOK PESANTREN NGALAH PURWOSARI PASURUAN**

TESIS

Diajukan kepada

**Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
gelar Magister Psikologi (M. Psi)**

Oleh:

Imroatus Sholikha Azzuhriyyah

NIM. 210401210014

**MAGISTER PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH STRESS TERHADAP AGRESIVITAS DIMODERASI OLEH
REGULASI EMOSI PADA SANTRI PONDOK PESANTREN NGALAH
PURWOSARI PASURUAN**

TESIS

Oleh :

**Imroatus Sholikha Azzuhriyyah
NIM. 210401210014**

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing 1

Dosen Pembimbing 2



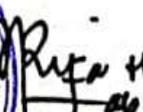
**Dr. Yulia Sholichatun, M.Si
NIP. 197007242005012003**

**Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si.Psi
NIP. 197207181999032001**

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi




**Prof. Dr. H. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001**

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH STRESS TERHADAP AGRESIVITAS DIMODERASI OLEH
REGULASI EMOSI PADA SANTRI PONDOK PESANTREN NGALAH
PURWOSARI PASURUAN**

Oleh:

**Imroatus Sholikhah Azzuhriyyah
NIM. 210401210014**

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal, 03 Januari 2024

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing I



**Dr. Yulia Sholichatun, M.Si
NIP. 197007242005012003**

Dosen Pembimbing II



**Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si.Psi
NIP. 197207181999032001**

Penguji Utama



**Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si.
NIP. 197605122003121002**

Ketua Penguji



**Dr. Muallifah, MA.
NIP. 198505142019032008**

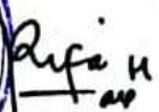
Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Magister Psikologi
Tanggal, 16 Januari 2024

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang




**Prof. Dr. H. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama: Imroatus Sholikha Azzuhriyyah

NIM: 210401210014

Program studi: Magister Psikologi

Fakultas: Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa tesis yang saya buat dengan judul **“Pengaruh Stress Terhadap Agresivitas Dimoderasi Oleh Regulasi Emosi Pada Santri Pondok Pesantren Ngalah Purwosari Pasuruan”** adalah benar-benar hasil karya sendiri baik secara sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab dosen pembimbing maupun pihak fakultas psikologi UIN Maulana malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 19 Januari 2024

Peneliti,



Imroatus Sholikha Azzuhriyyah

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Tesis ini penulis persembahkan untuk:

Ayah (Muhyiddin) dan Ibu (Tamiati), terima kasih atas motivasi yang tidak pernah berhenti. Kakak ke 2 (Muhammad Khumaidi Hambali) yang telah menjadi supporter terhebat dalam menjajaki setiap pengalaman. Kakak pertama (Moh. Zamruddin) dan Kakak Ipar (Siti Rohmah), yang selalu memotivasi disetiap gerakan. Dan seluruh Tim Pengurus Asrama C Pondok Pesantren Ngalah, yang selalu memberikan semangat dalam bentuk do'a. Dan tak lupa pula untuk seluruh teman-teman yang mengcover seluruh kebutuhan selama pengerjaan. Tanpa semuanya, penulis tidak akan mampu menyelesaikan karya tesis ini dengan baik.

MOTTO

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

“Orang kuat bukanlah orang yang menyerang, tapi orang kuat yang mampu mengendalikan diri saat marah”

-HR. Bukhori Muslim-

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahin

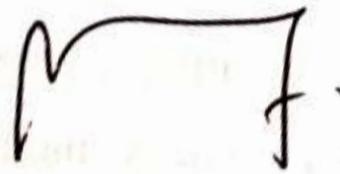
Dengan mengucapkan segala puji kehadirat Allah SWT atas segala rahmat serta karunia-NYA, alhamdulillah di kesempatan ini peneliti telah mampu menyelesaikan tesis dengan baik. Selesaiannya tesis ini maka, penulis ingin mengucapkan terimakasih pada pihak-pihak yang dengan tulus memberikan motivasi dan juga bimbingannya. Ucapan terimakasih yang tulus dan rendah hati peneliti ucapkan kepada:

1. Prof. Dr. H.M. Zainuddin, MA selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Mohammad Mahpur, M. Si selaku Ketua Prodi Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Muallifah, MA selaku Sekertaris Prodi Magister Psikologi dan Dosen Wali Prodi Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
5. Dr. Yulia Sholichatun, M.Si selaku Dosen Pembimbing I Prodi Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
6. Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si selaku Dosen Pembimbing II Prodi Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
7. Segenap dosen pengajar dan Magister Psikologi UIN Malang yang dengan senang hati memberikan ilmu yang bermanfaat.
8. Orang tuaku tersayang yang selalu memanjatkan doa, memberikan dukungan berupa motivasi dan materi.
9. Pihak-pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang dengan kerendahan hatinya membantu dan memberikan motivasi.

Semoga Allah selalu memberikan balasan yang setimpal terhadap orang-orang yang telah berbuat kebaikan. Penulis sangat menyadari akan ketidaksempurnaan tulisan ini baik dari segi pengetahuan maupun penggunaan bahasa, oleh karena itu penulis sangat berharap adanya kritik dan saran yang membangun dari pihak manapun.

Malang, 19 Januari 2024

Peneliti,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'M. S. A.', written on a piece of paper with some faint, illegible text in the background.

Imroatus Sholikha Azzuhriyyah

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR DIAGRAM	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	12
E. Orisinalitas Penelitian	13
BAB II	16
TINJAUAN PUSTAKA	16
A. Agresivitas	16
1. Pengertian Agresivitas	16
2. Jenis Agresivitas	19
3. Bentuk Agresivitas.....	20
4. Faktor Penyebab Agresivitas	22
B. Stress	27
1. Pengertian Stress.....	27
2. Aspek Stress	31
3. Jenis Stres	33
4. Faktor Penyebab Stress	34
5. Gejala Stress	38
C. Regulasi Emosi	39

1. Pengertian Regulasi Emosi	39
2. Aspek Regulasi Emosi	42
3. Proses Regulasi Emosi.....	42
4. Strategi Regulasi Emosi.....	43
5. Faktor Penyebab Regulasi Emosi.....	45
6. Fungsi regulasi emosi	47
D. Pengaruh Stres terhadap Agresivitas	49
E. Pengaruh regulasi emosi terhadap Agresivitas.....	51
F. Pengaruh regulasi emosi sebagai moderator antara pengaruh stress terhadap agresivitas	55
G. Kerangka Berfikir.....	59
H. Hipotesis Penelitian.....	59
BAB III	60
METODE PENELITIAN	60
A. Desain Penelitian	60
B. Devinisi Operasional.....	60
C. Populasi dan Sampel	61
D. Teknik Pengumpulan Data.....	62
E. Instrumen Penelitian	62
F. Analisis Data.....	66
BAB IV.....	1
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	1
A. Pelaksanaan Penelitian	1
1. Gambaran Lokasi penelitian	1
2. Waktu dan Tempat Penelitian	2
3. Jumlah Subjek yang Dianalisis	2
4. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data	2
B. Hasil Penelitian	3
1. Uji Asumsi.....	3
2. Uji Hipotesis	4
C. Pembahasan.....	7
PENUTUP	17
A. Kesimpulan.....	17

B. Saran.....	18
DAFTAR PUSTAKA.....	19

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Orisinalitas penelitian	13
Tabel 2. Blue print skala stress	63
Tabel 3. Blue print skala agresivitas	64
Tabel 4. Blue print skala regulasi emosi	65
Tabel 5. Penilaian skor skala likert	66
Tabel 6. Demografi responden.....	70
Tabel 7. Perhitungan koefisien setiap variabel	72
Tabel 8. Kategori tingkat rata-rata responden setiap variabel.....	73
Tabel 9. Uji regresi linier sederhana	74
Tabel 10. Uji MRA regulasi emosi	74
Tabel 11. Uji compare mean berdasarkan jenis kelamin	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan mekanisme stress mempengaruhi agresivitas	50
Gambar 2. Bagan dinamika regulasi emosi dapat mempengaruhi agresivitas	54
Gambar 3. Kerangka Berfikir.....	58
Gambar 4. Uji normalitas box plot.....	71

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1. Sajian data pelanggaran santri.....	3
--	---

ABSTRAK

Imroatus Sholikha Az., 210401210014, Pengaruh Stress Terhadap Agresivitas Dimoderasi Oleh Regulasi Emosi Santri Pondok Pesantren Ngalah Purwosari Pasuruan, Magister Psikologi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2024.

Fenomena yang terjadi dalam pesantren saat ini yaitu, banyak santri yang suka melakukan kekerasan, kurang beretika, suka menyindir, mencemooh, dan hampir tidak memiliki sopan santun sama sekali. Fenomena tersebut secara garis besar menunjukkan bahwa santri tersebut sedang melakukan agresivitas. Agresivitas adalah perilaku atau sikap yang mengekspresikan intensitas atau kekuatan dalam mengejar tujuan atau keinginan, yang seringkali melibatkan konfrontasi, dominasi, atau penggunaan kekerasan fisik atau verbal. Faktor yang mempengaruhi agresivitas adalah *stress* dan regulasi emosi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *stress* terhadap agresivitas, pengaruh regulasi emosi terhadap agresivitas dan peran moderasi regulasi emosi pada pengaruh *stress* terhadap agresivitas. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan sampel penelitian 300 santri. Penelitian ini menggunakan skala psikologi dengan mengadopsi instrumen skala *stress The Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang dirancang oleh Cohen (1994). Instrumen skala agresivitas yang diadaptasi dari *Buss-Perry Aggression Questionnaire Scale* (BPAQ). Instrumen skala regulasi emosi diadaptasi oleh peneliti dengan menggunakan skala ERQ (*Emotion Regulation Questionnaire*) dari Gross dan Jhon (2003). Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) *Stress* tidak berpengaruh terhadap agresivitas dengan nilai 0.052. (2) Regulasi emosi mampu mempengaruhi agresivitas dalam bentuk hubungan pengaruh yang positif (searah), dimana ketika regulasi emosi santri sedang tinggi tidak menutup kemungkinan agresivitasnya juga tinggi. (3) Regulasi emosi mampu memperlemah pengaruh *stress* terhadap agresivitas dengan nilai sig. $0.049 < 0.05$ dan besaran pengaruh sebesar 31%.

Kata kunci: *stress*, agresivitas, regulasi emosi, santri

ABSTRACT

Imroatus Sholikhah Az., 210401210014, The Effect of Stress on Aggressiveness is Moderated by Emotion Regulation of Students at the Ngalah Islamic Boarding School, Purwosari Pasuruan, Master of Psychology, Faculty of Psychology, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2024.

The phenomenon that occurs in Islamic boarding schools today is that many students like to commit violence, lacks ethics, likes to be sarcastic, ridiculed, and has almost no manners at all. This phenomenon generally shows that the students are being aggressive. Aggressiveness is behavior or attitudes that express intensity or force in the pursuit of goals or desires, often involving confrontation, domination, or the use of physical or verbal violence. Factors that influence aggressiveness are stress and emotional regulation. The aim of this research is to determine the influence of stress on aggressiveness, the influence of emotional regulation on aggressiveness and the moderating role of emotional regulation on the influence of stress on aggressiveness. This research uses quantitative methods with a research sample of 300 students. This research uses a psychological scale by adopting the stress scale instrument The Perceived Stress Scale (PSS-10) designed by Cohen (1994). The aggressiveness scale instrument was adapted from the Buss-Perry Aggression Questionnaire Scale (BPAQ). The emotion regulation scale instrument was adapted by researchers using the ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) scale from Gross and John (2003). The research results show that (1) Stress has no effect on aggressiveness with a value of 0.052. (2) Emotional regulation is able to influence aggressiveness in the form of a positive (unidirectional) influence relationship, where when students' emotional regulation is high it does not rule out the possibility that their aggressiveness is also high. (3) Emotional regulation is able to weaken the influence of stress on aggressiveness with a sig value. $0.049 > 0.05$ and the magnitude of the effect is 31%.

Key words: stress, aggressiveness, emotional regulation, students

المخلص

امراة الصلحة أزهريه ، 210401210014، تأثير التوتر على العدوانية تعديله بوساطة تنظيم العواطف لدى طلاب الدين في مدرسة بوندوك
بيساترين نجلاه بوروساري باسوروان، ماجستير علم النفس، كلية علم النفس، جامعة اين مولانا مالك إبراهيم مالانج، 2024

الظاهرة التي تحدث في المدارس الدينية في الوقت الحالي هي أن العديد من الطلاب يميلون إلى ممارسة العنف، ويفتقرون إلى الأخلاق، ويجنون التلميح، ويستنزفون، ويكادون لا يمتلكون الادب تماما. تشير الظاهرة بشكل عام إلى أن هؤلاء الطلاب يقومون بتجسيد العدوانية. العدوانية هي سلوك أو موقف يعبر عن شدة أو قوة في تحقيق الأهداف أو الرغبات، والذي يشمل غالبًا المواجهة أو التفوق أو استخدام العنف الجسدي أو اللفظي. العوامل التي تؤثر في العدوانية هي التوتر وتنظيم العواطف. يهدف هذا البحث إلى معرفة تأثير التوتر على العدوانية، وتأثير تنظيم العواطف على العدوانية، ودور تنظيم العواطف كوسيط في تأثير التوتر على العدوانية. يستخدم هذا البحث الطريقة الكمية مع عينة من 300 الذي صممه كوهين (1994). مقياس العدوانية المكيف من (PSS-10) طالب. يستخدم البحث مقياس النفسية باعتماد مقياس التوتر المدرك استنبان تنظيم (ERQ) تم تكيف مقياس تنظيم العواطف من قبل الباحث باستخدام مقياس (BPAQ) مقياس استنبان العدوانية بوس-بيري العواطف) من غروس وجون (2003). تظهر نتائج البحث أن (1) التوتر لا يؤثر على العدوانية بقيمة 0.052. (2) تنظيم العواطف قادر على التأثير على العدوانية في شكل علاقة تأثير إيجابية (ثنائية الاتجاه)، حيث عندما يكون تنظيم العواطف للطلاب عاليًا، فإن احتمال ارتفاع 31% ونسبة التأثير تبلغ $sig. 0.049 < 0.05$ العدوانية أيضًا عالي. (3) تنظيم العواطف قادر على تضييق تأثير التوتر على العدوانية بقيمة

الكلمات الرئيسية: التوتر، العدوانية، تنظيم العواطف، الطلاب

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kenakalan remaja adalah masalah yang kompleks dan telah menjadi perhatian masyarakat selama beberapa dekade. Kenakalan remaja merujuk pada perilaku negatif atau melanggar norma sosial yang dilakukan oleh remaja. Masalah ini memiliki dampak negatif yang luas, tidak hanya bagi remaja itu sendiri tetapi juga bagi keluarga, masyarakat, dan masyarakat secara keseluruhan. Pada saat ini remaja mempunyai risiko tinggi terhadap gangguan tingkah laku, kenakalan dan terjadinya kekerasan baik sebagai korban maupun sebagai pelaku dari tindak kekerasan. Meningkatnya insiden tindak kriminalitas di kalangan remaja merupakan masalah serius yang perlu mendapatkan perhatian dari masyarakat dan pihak berwenang.

Data kriminalitas yang dikumpulkan oleh Mabes Polri dapat memberikan gambaran tentang situasi keamanan dan kejahatan yang sedang dihadapi oleh negara. Tahun 2022 naik menjadi 276.507 kasus yang sebelumnya tercatat 257.743 di tahun 2021 yang artinya angka kriminalitas naik sebanyak 7.3% dari tahun sebelumnya (dikutip dari <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20221231173259-12-894485/angka-kriminalitas-2022> pada 10 januari 2023). Seperti dalam sebuah kasus di tahun 2022 aksi dari 10 remaja (pelajar) yang telah membacok 4 orang yang berawal dari perselisihan 2 geng pelajar (dikutip dari <https://20.detik.com/detikflash/20220621-220621091/bacok-4-orang-di-sleman-10-remaja-pelajar-diamankan-polisi> pada 10 januari 2023).

Tidak hanya di dunia luar dan di media sosial, di lingkungan sekolah, dan di lingkup kecil berupa pesantren juga telah terjadi tindak kenakalan remaja. Fenomena yang ada tentang pesantren yaitu, banyak santri yang suka melakukan kekerasan, kurang beretika dan hampir tidak memiliki sopan santun sama sekali. Padahal menurut KBBI, pesantren adalah lembaga pendidikan Islam di Indonesia, yang menjadi tempat bagi para santri (siswa) untuk belajar mengaji dan memahami ajaran Islam secara lebih mendalam. Pesantren

biasanya didirikan oleh seorang kyai (pengajar agama) dan memiliki struktur yang mirip dengan asrama, di mana santri tinggal dan belajar di bawah bimbingan kyai.

Pesantren memiliki peran penting dalam tradisi pendidikan Islam di Indonesia. Para santri di pesantren belajar tentang ajaran agama, memahami kitab-kitab klasik Islam, serta belajar tentang etika, moral, dan nilai-nilai kehidupan yang tinggi. Pesantren juga memberikan kesempatan bagi santri untuk mendalami ilmu agama dan mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari. Santri adalah seorang anak atau seorang yang belajar atau menuntut ilmu pada sebuah pondok pesantren atau sebutan bagi para siswa yang belajar mendalami agama di pesantren (Setiawan, 2019).

Seiring perkembangan zaman, pesantren juga menghadapi tantangan dan perubahan dalam memenuhi kebutuhan pendidikan yang lebih luas bagi para santri. Beberapa pesantren juga telah menyediakan pendidikan umum yang mencakup mata pelajaran selain agama, seperti matematika, ilmu pengetahuan, bahasa, dan lain-lain, untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif pada para santri. Pesantren telah berperan dalam mempertahankan dan menyebarkan nilai-nilai keagamaan dan kearifan lokal di Indonesia. Tradisi pendidikan pesantren terus berkembang seiring waktu dan tetap menjadi bagian penting dari kehidupan sosial dan budaya masyarakat Indonesia.

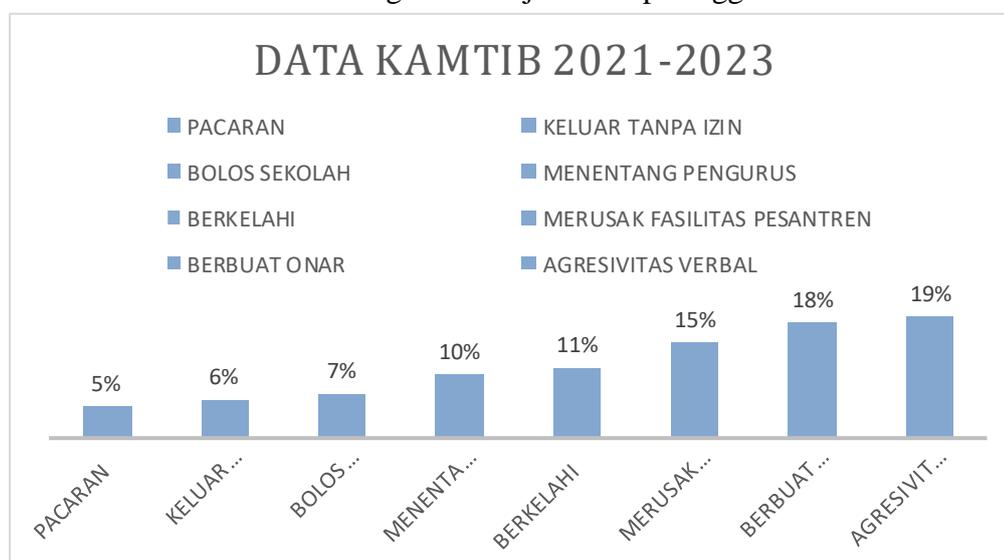
Perilaku santri dalam pesantren seharusnya mencerminkan nilai-nilai keagamaan dan integritas. Mereka menjalani kehidupan yang disiplin dan patuh terhadap aturan serta tata tertib yang ketat. Santri sering mengaji dengan penuh semangat, menghafal Al-Quran, muhadloroh (kegiatan pengeksporan bakat santri), dan berpartisipasi aktif dalam aktivitas-aktivitas keagamaan lainnya. Selain itu, mereka juga menunjukkan sikap kerja sama yang tinggi dalam tugas-tugas harian dan muhadloroh. Santri-santri ini juga tampaknya

menghormati guru dan pengelola pesantren sebagai otoritas dalam hal keagamaan dan pendidikan. Mereka berusaha menjalani kehidupan yang teratur dan selalu berusaha untuk mengembangkan karakter yang baik dan mengendalikan emosi mereka.

Santri yang diharapkan mampu memelihara, meneliti, mengembangkan, dan melaksanakan tata nilai norma agama semaksimal mungkin, sehingga mampu mengamalkan aqidah dan syari'ah islam (Ulum, 2019). Namun pada kenyataannya masih banyak ditemukan santri yang menunjukkan perilaku negatif seperti perilaku tidak sopan, pacaran, hubungan berlebihan dengan lawan jenis, keluar tanpa izin, mencuri, membawa hp, dan membolos.

Hal tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Azzuhriyyah menyebutkan bahwa data yang diperoleh dari pengurus asrama SLTA tersebut menunjukkan bahwa 100% dari 11 jenis pelanggaran yang dilakukan oleh santri dijenjang SLTA (Azzuhriyyah, 2020). Sebanyak 19% adalah pelanggaran berupa agresivitas verbal. Lalu sebanyak 41% merupakan agresivitas fisik meliputi bolos sekolah, menentang pengurus, dan berkelahi. Berikut adalah penyajian data berupa diagram lingkaran yang telah diperbarui menunjukkan data pelanggaran santri dalam periode 2021-2023.

Diagram 1. Sajian data pelanggaran santri



Dalam sajian data diatas, ada 6 pelanggaran yang dilakukan oleh santri yang merupakan aspek daripada agresivitas fisik yaitu, bolos sekolah, menentang pengurus, berkelahi, merusak fasilitas lingkungan pesantren, dan agresivitas verbal. Agresivitas verbal yang dilakukan santri meliputi berbicara kotor dan kasar, mencaci maki, mengejek, mengumpat, membentak, berdebat, serta berbicara lantang memiliki prosentase tertinggi yaitu 19% dari 11 pelanggaran santri.

Fenomena santri yang melakukan agresivitas menciptakan situasi yang penuh tantangan dan kekhawatiran. Meskipun pesantren biasanya dikenal sebagai tempat pendidikan dan pembentukan karakter, tidak jarang beberapa santri melakukan agresivitas apalagi terhadap pengurus dan temannya sendiri. Agresivitas terhadap pengurus ini bisa mencakup perilaku verbal yang kasar, penolakan terhadap nasihat pengurus, atau bahkan tindakan fisik yang merugikan. Ada berbagai alasan yang mungkin menjelaskan fenomena ini. Beberapa santri mengalami tingkat frustrasi yang tinggi dalam menghadapi tekanan yang diciptakan oleh lingkungan atau tuntutan-tuntutan yang berupa peraturan yang diciptakan oleh pengurus di pesantren. Hal ini dapat menyebabkan mereka melepaskan emosi negatif dengan cara yang tidak tepat, termasuk mengarahkannya kepada pengurus. Selain itu, perasaan ketidakpuasan terhadap aturan atau kebijakan pesantren juga dapat memicu agresivitas.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada 29 November 2023 kepada seorang santri putri berinisial H yang masuk dalam buku pelanggaran keamanan asrama. Ia menuturkan bahwa pelanggaran yang ia lakukan (berupa menyinyir, menyindir, menolak mematuhi aturan, berkata dengan penggunaan kata-kata kasar dan mengejek sesama santri) adalah untuk mengungkapkan ketidaknyamanannya berada di pesantren. Begitupun dengan santri putri yang berinisial A yang diwawancarai pada 30 November 2023, menuturkan bahwa ia melakukan hal tersebut karena ingin meluapkan ketidaksenangannya berada di pesantren. Banyak subjek yang diwawancarai oleh peneliti yang memiliki

alasan yang sama dalam melakukan agresivitas, yaitu karena rasa tidak nyaman berada didalam pesantren.

Selain itu, saat peneliti melakukan observasi di asrama putri, peneliti menemukan begitu banyak pelanggaran yang dilakukan oleh santri putri. Pelanggaran yang dilakukan cukup beragam namun, pelanggaran yang sering terulang adalah pelanggaran berupa agresivitas yang mencakup verbal maupun fisik. Perilaku yang tidak sehat seperti itu dapat menimbulkan masalah serius dalam lingkungan pesantren atau di mana pun. Ketika perilaku tersebut terjadi secara terus-menerus, bisa menimbulkan dampak negatif yang luas, termasuk meningkatkan kemarahan dan kebencian di antara teman sebaya dan orang dewasa.

Beberapa faktor yang berperan dalam agresivitas yaitu, selama 24 jam dalam sehari, santri hidup di pondok dengan segala rutinitas dan tugas di pondok maupun di sekolah. Setiap kegiatan santri, baik di asrama maupun di sekolah, diatur oleh tata tertib yang bertujuan membentuk kepribadian yang mandiri dan disiplin. Tata tertib yang diterapkan di pondok pesantren, meliputi peraturan terkait kegiatan akademik maupun peraturan yang mengatur kegiatan harian santri, seperti larangan membawa dan menggunakan barang elektronik, larangan membawa dan membaca novel, kewajiban melaksanakan shalat berjama'ah di pondok, larangan keluar asrama tanpa izin, peraturan dalam berpakaian, dan lain sebagainya. Padatnya kegiatan dan ketatnya peraturan yang harus ditaati, membuat kondisi santri menjadi lebih tertekan, sehingga memungkinkan santri memiliki tingkat stres yang lebih tinggi (Baihaqi, 2021). Padatnya rutinitas serta kegiatan yang dilakukan santri, membuat santri memiliki tingkat stress yang lebih tinggi yang berpotensi unuk melakukan agresivitas.

Beberapa kasus yang pernah diteliti menunjukkan bahwa agresivitas banyak sekali terjadi. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Rosyadi di wilayah Lamongan yang mengatakan bahwa siswa kelas 2 SMP sudah banyak yang melakukan agresivitas secara verbal maupun non verbal (Rosyadi, 2018).

Kasus lain di wilayah Ungaran juga memaparkan bahwa agresivitas terjadi pada siswa SMP yang mengalami masalah secara pribadi (Ambarani, 2016). Lebih parah daripada itu, ada kasus yang serupa terjadi pada siswa SMK di Manado yang telah menikam gurunya hingga tewas. Agresivitas atau kekerasan tersebut muncul dipicu karena adanya frustrasi yang dialami (<https://palu.tribunnews.com/2019>). Dalam tahun ini pun, tepatnya Februari tanggal 24 beredar kabar tentang santri yang berusia 13 tahun kehilangan nyawa karena dianiaya oleh kakak tingkatnya yang diduga mengalami frustrasi agresi (diakses dari <https://kaltimkece.id/terkini/perilaku-agresi-di-balik-penganiayaan-santri> pada 18 Juni 2023 pukul 00.48).

Dalam proses pendidikan di pesantren, penekanan pada akhlak dan perilaku yang baik harus terus dijaga, sehingga para santri dapat tumbuh menjadi pribadi yang baik, bertanggung jawab, dan berkontribusi positif dalam masyarakat. Biasanya santri berkata kotor ketika ia merasa jengkel atau bahkan menentang terhadap suatu hal yang tidak ia inginkan. Hal tersebut biasanya akan diiringi dengan perilaku lain yang mengarah ke agresi fisik. Selain itu, agresivitas sangat berpengaruh sekali pada proses pembelajaran (Susetia, n.d.) apalagi dalam pesantren yang masih menggunakan sistem lama dalam pembelajaran. Dalam dunia sekolah formal pun tidak jauh beda dengan pesantren, penelitian yang dilakukan oleh Chadijah (Chadijah, 2018) mengungkapkan bahwa agresivitas siswa masih sering terjadi di sekolah seperti berkata kasar, memukul teman, membuat keributan dan mencemooh teman.

Dampak yang akan timbul ketika santri melakukan agresivitas yaitu, ia akan merasa tidak nyaman berada di sekolah, asrama, prestasi belajar buruk hingga putus sekolah (Susetia et al., n.d., 2019), Terlibat kriminalitas (berkelahi, mencuri, membully dan sebagainya), Sulit menjalin pertemanan sehingga ia memiliki hubungan yang buruk dengan teman-temannya (dikutip dari laman <https://maglearning.id/2023/02/14/dampak-perilaku-agresif-dan-karakteristiknya/> diakses pada 01 April 2023 pukul 6:02). Rosyadi (Rosyadi, 2018) dalam studi kasusnya menyimpulkan bahwa individu yang agresif akan

dijauhi oleh temannya atau bahkan keluarganya sendiri. Sama dengan hal tersebut, agresivitas yang dilakukan oleh santri menunjukkan bahwa ia masih belum mampu mengelola emosinya sehingga perilaku tersebut menjadi kebiasaan dan mengakibatkan gangguan atau kerugian bagi sekelilingnya. Sedangkan dampak yang dirasakan oleh santri lain yang berada disekitarnya yaitu perasaan kurang aman.

Agresivitas merupakan perilaku destruktif yang dapat menyebabkan luka fisik, kerugian psikologis, integritas pribadi, objek maupun lingkungan sosial (Thalib, 2017). Sejalan dengan pernyataan tersebut, dalam kutipan Dewi (Dewi, 2020), Safaria mengatakan bahwa agresivitas adalah suatu reaksi terhadap frustrasi atau ketidak mampuan memuaskan kebutuhan-kebutuhan psikologi dasar dan bukan naluri. Menurut Bukhori (2008) dalam kutipan penelitian yang dilakukan oleh Dimas prastia (2021) mengungkapkan bahwa, agresivitas yang dilakukan santri dalam pesantren dinilai sebagai manifestasi daripada stress yang dialaminya. Kondisi kehidupan di pesantren yang menuntut kemampuan para santri untuk bisa menyesuaikan diri secara memadai terhadap stres atau tekanan-tekanan yang mereka jumpai dalam kehidupan di pesantren.

Secara umum hal-hal yang dinilai santri mendatangkan stres adalah berkurangnya kebebasan, sedikitnya kesempatan untuk berhubungan dengan keluarga dan teman diluar pondok, rutinitas yang membosankan, dan konflik dengan sesama santri (Saputri, 2017). Sesuai dengan pernyataan yang diungkapkan oleh muslim (Muslim, 2020) tentang stres yaitu, adanya tekanan yang berlebihan yang tidak mampu untuk diatasi.

Stres adalah keadaan individu dihadapkan dengan peristiwa yang dirasakan sebagai ancaman kesehatan fisik atau psikologisnya (Husnar, 2017). Sejalan dengan hal tersebut Prasetya dalam tulisannya mengatakan, stres adalah satu keadaan tertekan, baik secara fisik dan psikologisnya (Prasetya, 2016). Namun, Nicola morgan (2014) dalam bukunya mengatakan bahwa

tekanan atau stres yang berlebihan dapat mempengaruhi pikiran dan emosi individu.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Twistiandayani (Twistiandayani, 2022) menyimpulkan bahwa, stres merupakan perasaan ketegangan dan tekanan emosional. Stres juga dapat menyebabkan berbagai keluhan psikis, termasuk kemudahan dalam merasa marah dan tersinggung. Ketika individu mengalami stres, tubuh mengalami respons fisiologis dan emosional untuk menghadapi tekanan atau tuntutan yang dialami. Bressert (dalam Sara L. Mosher, RN, MSN, 2018) juga mengklasifikasikan dampak stress ke dalam empat aspek yaitu fisik, kognitif, emosi, dan perilaku. Tanda bahwa stress telah berdampak pada fisik diantaranya adalah adanya gangguan tidur, peningkatan detak jantung, ketegangan otot, pusing dan demam, kelelahan, dan kekurangan energi (Musabiq, 2018).

Secara faktual, ada situasi atau kasus tertentu di mana stres dapat mengurangi tingkat agresivitas. Dampak stres pada agresivitas dapat bervariasi tergantung pada individu dan konteksnya. Pada beberapa kasus, stres dapat mengurangi agresivitas. Ini terjadi terutama ketika stres yang dirasakan berkaitan dengan emosi seperti kecemasan atau depresi, yang dapat membuat individu menjadi lebih pasif dan kurang mungkin untuk merespon dengan agresi (Ekawarna, 2018). Namun, pada kasus lain, terutama ketika stres bersumber dari konflik interpersonal atau tekanan sosial, stres dapat meningkatkan tingkat agresi. Stres yang kronis dan berat dapat meningkatkan ketegangan emosional seseorang, membuatnya lebih rentan terhadap reaksi agresif.

Stres yang berkepanjangan dan tidak ditangani dengan baik dapat mengganggu proses belajar dan pencapaian santri di pesantren. Ada 1 konsep yang berkaitan erat dengan stres yaitu regulasi emosi. Stres dan regulasi emosi adalah dua konsep yang terkait erat dalam konteks kesehatan mental dan kehidupan sehari-hari. Dalam kaitannya dengan regulasi emosi, stres yang berkepanjangan atau terus-menerus dapat menyebabkan kesulitan dalam

mengatur emosi dengan baik. Beban stres yang berat dapat mengganggu keseimbangan emosional dan mengakibatkan masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, atau gangguan tidur (Wang & Saudino, 2011).

Peran regulasi emosi sebagai variabel moderator sangat penting. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Aditya Gunawan dengan judul hubungan antara regulasi emosi, stres, dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru Universitas Indonesia selama pandemi COVID-19 merupakan topik yang sangat relevan dan penting. Dalam konteks ini, regulasi emosi dapat berfungsi sebagai moderator atau pengaruh pemoderasi antara stres dan kesejahteraan psikologis. Studi ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana mahasiswa baru mengatasi stres selama pandemi COVID-19 dan bagaimana regulasi emosi dapat menjadi faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis mereka.

Hubungan antara stres dan regulasi emosi menunjukkan bahwa mengatasi stres dengan baik dan mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang efektif dapat membantu seseorang menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik dan menjaga kesehatan mental yang positif. Menurut Gross (2003) regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu untuk mengendalikan, memahami, dan mempengaruhi emosi mereka sendiri. Ini mencakup berbagai strategi yang digunakan untuk mengelola emosi yang dirasakan, diekspresikan, atau dimiliki seseorang. Kemampuan regulasi emosi dapat memengaruhi bagaimana seseorang merespons situasi-situasi tertentu dan bagaimana mereka mengekspresikan emosi mereka dalam situasi tersebut (Nggai, 2019). Dalam ranah pondok pesantren, regulasi emosi adalah keadaan dimana santri mampu mengelola emosi mereka, yang artinya santri mampu mengurangi, meningkatkan atau bahkan mempertahankan emosinya tergantung pada tujuannya sendiri (Kadi, 2020).

Proses regulasi emosi yang dilakukan oleh santri yaitu, untuk mencapai suatu tujuan dan memfasilitasi fungsi sosial adaptif. Dengan cara memantau,

mengevaluasi, dan modulasi adanya reaksi emosional agar stres mampu dimanajemen sesuai dengan kebutuhannya. Semakin sering santri meregulasi emosinya dengan pola pikir yang dipusatkan pada pikiran atau perasaan negatif maka akan semakin tinggi stres yang akan dialaminya (Pramono, 2021) dan begitupun sebaliknya. Ketika santri memiliki kemampuan untuk meregulasi emosinya maka secara langsung ia juga akan mampu mengendalikan suasana hati serta emosi yang akan membantu mempercepat dalam menemukan solusi dan memecahkan masalah yang sedang dihadapinya (Anggraini, 2021).

Menurut Kinkead & Riquelme (Kinkead, 2022) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa regulasi emosi mengacu pada proses dimana manusia secara sukarela memanipulasi durasi, intensitas, dan jenis emosi yang mereka alami. Stres yang berat dapat menyebabkan beberapa perubahan perilaku dan emosi pada santri. Beberapa perubahan perilaku yang mungkin terjadi pada santri yang mengalami stres yang berat meliputi, perasaan tidak berdaya, gelisah, kurang bertanggung jawab, agresivitas atau pendendam, menarik diri dari lingkungan sosial, gangguan tidur dan makan. McGrath (McGrath, 2019) berpendapat bahwa tingkatan stres yang tinggi dapat dimanifestasikan ke bentuk gangguan tingkah laku jika ia tidak mampu meregulasi emosinya. Jadi jika santri tidak mampu meregulasi emosinya maka ia akan mengalami stres yang tinggi dan akan mempengaruhi perilaku yang dialaminya.

Santri remaja yang memiliki regulasi emosi tinggi, saat ia mengalami stres maka ia mampu untuk menghadapi stresnya tanpa memanifestasikannya kedalam agresivitas. Dalam artian, individu yang memiliki regulasi emosi yang bagus mampu mengurangi emosinya baik positif maupun negatif, sehingga dapat mencegah munculnya agresivitas (Maskuri, 2021). Regulasi emosi didefinisikan sebagai pembentukan emosi individu serta pengalaman dalam mengekspresikan emosinya. Oleh karena itu, regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana emosi tersebut diatur, bukan bagaimana emosi mengatur sesuatu yang lain (Astuti et al., 2019). Sholichatun (2012) mengatakan bahwa kemampuan meregulasi emosi merupakan faktor penting bagi individu. Saat

santri remaja mampu memiliki regulasi emosi yang tinggi, maka ia mampu untuk tidak memanifestasikan stresnya kearah agresivitas.

Regulasi emosi juga bisa diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengelola emosinya baik secara lisan maupun tulisan. Hal tersebut dapat membantu meningkatkan kesehatan, kesejahteraan psikologis dan fungsi fisik pada individu saat menghadapi peristiwa traumatik serta membantu mengatasi distress psikologis (Mawardah, 2014). Penjelasan diatas, dapat menggambarkan bahwa regulasi emosi mampu menjadi variabel moderator antara stress dan agresivitas. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Poegoeh dan Hamidah (Poegoeh, 2016) yang mengatakan bahwa regulasi emosi memainkan peran yang sangat signifikan dalam kehidupan manusia. Hal tersebut menggambarkan bahwa regulasi emosi sangat penting jika menjadi variabel moderator, karena dalam mencapai tujuan intrapersonal, interpersonal, dan sosial yang lebih baik dibutuhkan regulasi emosi yang tinggi.

Berdasarkan paparan latar belakang tersebut, peneliti berniat ingin mengetahui tentang stress yang dialami oleh santri dan sejauh mana agresivitas yang dimoderasi oleh regulasi emosi dapat mempengaruhi tingkat agresivitas. Tema yang diambil dalam penelitian ini yaitu “Pengaruh stress terhadap agresivitas dimoderasi oleh regulasi emosi pada santri”.

B. Rumusan Masalah

1. Adakah pengaruh stres terhadap agresivitas?
2. Adakah pengaruh regulasi emosi pada agresivitas?
3. Adakah pengaruh stress terhadap agresivitas jika dimoderasi oleh regulasi emosi?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui pengaruh stres terhadap agresivitas?
2. Mengetahui pengaruh regulasi emosi pada agresivitas?

3. Mengetahui pengaruh stress dan agresivitas jika dimoderasi oleh regulasi emosi?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian mengenai pola agresivitas santri remaja dapat memberikan sumbangan pengetahuan yang berharga dalam pemahaman tentang fenomena ini. Mencakup pemahaman tentang apa yang memicu agresivitas pada santri, faktor-faktor yang berkontribusi pada pola tersebut, serta mungkin dampak jangka panjang dari agresivitas pada perkembangan santri remaja. Informasi ini dapat membantu para peneliti, akademisi, dan profesional di bidang psikologi, pendidikan, dan sosial dalam mengembangkan konsep dan teori yang lebih baik terkait perilaku agresif pada santri remaja.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi pesantren, penelitian ini dapat memberikan masukan yang sangat berharga bagi pesantren dalam memahami pola agresivitas yang terjadi pada santri remaja saat ini. Dengan pemahaman yang lebih mendalam, pesantren dapat mengadaptasi program pendidikan dan intervensi yang sesuai untuk mengatasi masalah agresivitas ini. Ini membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih aman dan positif.
- b. Bagi pengurus pesantren dapat meningkatkan kompetensi mereka dalam menghadapi dan menangani remaja santri yang terlibat dalam agresivitas. Informasi yang diberikan oleh penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang strategi dan pendekatan yang efektif dalam membimbing santri yang mengalami agresivitas, sekaligus membantu mencegahnya.
- c. Bagi masyarakat, penelitian ini juga dapat memberikan pemahaman bahwa agresivitas bukan sekadar sifat pribadi dan masyarakat dapat

lebih berempati dan mendukung dalam membantu remaja mengatasi tantangan ini.

E. Orisinalitas Penelitian

Penelitian ini mengungkapkan hasil orisinalitas dalam memahami hubungan antara stres dan agresivitas dengan mempertimbangkan peran regulasi emosi sebagai moderatornya. Peneliti menemukan bahwa tingkat stres yang dialami santri memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat agresivitas yang mereka tunjukkan. Namun, temuan paling menarik adalah adanya moderasi dari regulasi emosi. Dalam situasi tingkat stres yang tinggi, santri dengan regulasi emosi yang baik cenderung menunjukkan tingkat agresivitas yang jauh lebih rendah dibandingkan dengan santri yang tidak mampu mengatur emosi mereka dengan baik. Ini menunjukkan bahwa kemampuan santri dalam mengelola emosi dapat menjadi faktor pelindung yang penting dalam mengurangi respon agresivitas terhadap situasi stresor.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting dalam bidang psikologi dan manajemen stres, serta memberikan landasan bagi pengembangan strategi intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan regulasi emosi sebagai cara untuk mengurangi agresivitas yang muncul sebagai respons terhadap stres. Dibawah ini tersaji tabel yang menunjukkan adanya persamaan dan perbedaan dengan penelitian terdahulu, dimana orisinalitas dari penelitian ini terletak pada peran regulasi emosi terhadap hubungan antara stres dan agresivitas pada santri.

Tabel 1. Orisinalitas Penelitian

No.	Nama dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Persamaan penelitian	Perbedaan penelitian	Orisinalitas dalam penelitian ini
1.	M. Atho' Ubaidillah	Hubungan Kontrol Diri Dengan Agresivitas	1. Penelitiannya sama menggunakan metode kuantitatif	1. Penelitian membahas tentang kontrol diri dengan agresivitas	Penelitian lebih memfokuskan fungsi

	(2017)	Santri Baru Pondok Pesantren Ilmu Al-Qur'an Singosari Malang	<ol style="list-style-type: none"> 2. Penelitiannya mengkaji tentang agresivitas santri 3. Tempat penelitian dalam lingkup pesantren 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Memfokuskan penelitian pada santri baru 3. Memiliki kesimpulan tentang adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan agresivitas santri baru 	moderasi regulasi emosi terhadap pengaruh stres pada agresivitas
2.	Ageng Suseno (2017)	Kecenderungan Perilaku Agresif Ditinjau Dari Stres Akademik Pada Siswa Sma Negeri 1 Pematang	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitiannya sama menggunakan metode kuantitatif 2. Sama-sama membahas tentang stres dan agresivitas remaja 3. Penelitian ditujukan untuk remaja tingkat SLTA 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitian ini membahas tentang stres akademik 2. Memfokuskan penelitian pada siswa SMA 3. Memiliki kesimpulan yang menyatakan adanya hubungan positif antara stres akademik dengan kecenderungan perilaku agresif 	Penelitian lebih memfokuskan fungsi moderasi regulasi emosi terhadap pengaruh stres pada agresivitas
3.	Faizal Kurniadi (2018)	Hubungan Tingkat Stres Dengan Agresivitas Pada Siswa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitiannya sama menggunakan metode kuantitatif 2. Sama-sama membahas tentang stres dan agresivitas 3. Penelitian ditujukan untuk remaja 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memfokuskan penelitian pada siswa SMK 2. Memiliki kesimpulan yang menyatakan adanya hubungan antara tingkat stres dengan agresivitas tanpa dipengaruhi oleh regulasi emosi 	Penelitian lebih memfokuskan fungsi moderasi regulasi emosi terhadap pengaruh stres pada agresivitas
4.	Laili Nur Oktavin Anggraini (2018)	Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Intensi Agresivitas Verbal Instrumental Pada Suku Batak Di Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitiannya sama menggunakan metode kuantitatif 2. Sama-sama membahas tentang agresivitas verbal dan regulasi emosi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memfokuskan penelitian pada mahasiswa 2. Memiliki kesimpulan yang menyatakan adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dengan intensi agresivitas verbal instrumental 	Penelitian lebih memfokuskan fungsi moderasi regulasi emosi terhadap pengaruh stres pada agresivitas

		Universitas Diponegoro			
5.	Nurul Lailatul Fitriah (2021)	Hubungan Stress dengan Meningkatnya Perilaku Agresif Ibu Rumah Tangga yang Memiliki Anak yang Melaksanakan Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid 19	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitiannya sama menggunakan metode kuantitatif 2. Sama-sama membahas tentang hubungan stress dalam meningkatnya perilaku agresif 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memfokuskan penelitian pada ibu rumah tangga yang memiliki anak yang mengikuti pembelajaran daring 2. Memiliki kesimpulan yang menyatakan adanya hubungan positif antara stress dengan perilaku agresif 	Penelitian lebih memfokuskan fungsi moderasi regulasi emosi terhadap pengaruh stres pada agresivitas
6.	Nabila Kairina Maskuri (2021)	Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Agresivitas Pada Siswa Kelas VI Sekolah Dasar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sama-sama meneliti tentang regulasi emosi dan agresivitas 2. Memakai metode penelitian kuantitatif 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fokus penelitian pada siswa sekolah dasar 2. Meneliti tentang hubungan antara regulasi emosi dengan agresivitas tanpa ada penjelasan mengenai faktor penyebab agresivitas 	Penelitian lebih memfokuskan fungsi moderasi regulasi emosi terhadap pengaruh stres pada agresivitas
7.	Latifatu Zuhriya (2021)	Prilaku Agresif Santri Di Pondok Pesantren Putri Annuriyah Wonocolo Surabaya	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meneliti tentang perilaku agresif santri 2. Tempat penelitian dalam lingkup pesantren 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fokus penelitian pada santri putri salaf 2. Metode penelitiannya menggunakan kualitatif deskriptif 	Penelitian lebih memfokuskan fungsi moderasi regulasi emosi terhadap pengaruh stres pada agresivitas

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Agresivitas

1. Pengertian Agresivitas

Atkinson dalam kutipan penelitian oleh Amalia (Hasanah, 2020) mengemukakan bahwa agresivitas merupakan respon emosional yang dapat menghalangi seseorang untuk melakukan suatu tindakan, seperti rasa bahagia, sedih, takut, jijik, marah, dan terkejut. Sependapat dengan Atkinson, Yunalia dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa agresivitas merupakan salah satu bentuk ekspresi emosi individu akibat adanya suatu ketidakberhasilan yang dialami (Yunalia, 2020a). Menurutnya, agresivitas itu sering terjadi pada usia remaja, karena pada masa tersebut remaja sangat rentan sekali mengalami ketidakstabilan pikiran dan penuh gejolak. Myers dalam (Isnaeni, 2021) mengatakan bahwa bentuk dari agresivitas yaitu, menendang dan menampar, mengancam dan menghina, bahkan menggunjing dan menyindir. Perilaku lain yang termasuk batasan dari agresivitas yaitu merusak barang, berbohong serta perilaku yang memiliki tujuan untuk menyakiti.

Baron dalam Ferdiansa (Ferdiansa, 2020) mengatakan tentang agresivitas bahwa perilaku tersebut terjadi sebagai perundungan yang disengaja terhadap orang lain. Sejalan dengan pernyataan tersebut, Pandri (Pandri, 2022) mengatakan agresivitas adalah tindakan yang menyebabkan orang lain mengalami penderitaan baik fisik maupun psikis. Agresivitas mengacu pada perilaku yang melibatkan upaya untuk melukai atau merugikan orang lain atau barang milik orang lain. Intensitasnya dapat bervariasi mulai dari tindakan kekerasan verbal, ancaman, hingga tindakan fisik yang lebih berbahaya seperti perkelahian, cedera, penyerangan, atau bahkan pembunuhan.

Menurut Ferdiansa (Ferdiansa, 2020) dalam penelitiannya mendefinisikan agresivitas sebagai perilaku fisik atau verbal yang dimaksudkan untuk menyebabkan kerusakan. Perilaku ini sengaja dilakukan dalam bentuk tindakan merusak benda maupun melakukan penyerangan kepada orang lain baik secara verbal maupun non verbal (Yunalia, 2020a). Thalib (Thalib, 2022) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa agresivitas muncul disebabkan karena kurangnya kemampuan mengontrol diri yang mengakibatkan ketidakmampuan seseorang untuk menghargai serta berempati terhadap orang lain.

Agresivitas bisa disebabkan oleh masalah kecil, seperti kesalahpahaman, ketidakpuasan, dan perkelahian (Pandri, 2022). Beberapa bentuk perilaku Agresivitas meliputi kekerasan yang dilakukan secara fisik, seperti memukul, menampar, menendang, mendorong, berkelahi, dan lain sebagainya. Agresivitas secara non verbal adalah penggunaan kata-kata kasar, tidak sopan, mengejek, memfitnah, dan berkata kotor (Ferdiansa, 2020).

Seseorang yang memiliki agresivitas yang tinggi, cenderung memperlihatkan sikap bermusuhan, cepat marah, dan memiliki keyakinan yang tidak rasional (Thalib, 2022). Agresivitas yang muncul pada diri individu berkaitan erat dengan rasa amarah yang terjadi dalam diri individu (Ulum, 2019). Karena agresivitas dinilai sebagai luapan emosi atas reaksi terhadap kegagalan individu yang ditunjukkan dalam bentuk perusakan terhadap orang atau benda dengan unsur kesengajaan yang diekspresikan dengan kata-kata (verbal) dan perilaku non verbal (Susantyo, 2019).

Albert Bandura (2021) adalah seorang psikolog sosial yang terkenal dengan teori pembelajaran sosial. Menurut Bandura, agresivitas dipengaruhi oleh proses belajar. Ia mengemukakan bahwa orang belajar perilaku agresif melalui pengamatan dan imitasi terhadap model-model agresif di sekitar mereka. Dia juga menganggap bahwa penguatan dan hukuman berperan

penting dalam membentuk dan memperkuat agresivitas. Sama halnya dengan Sigmund Freud (1920) seorang psikoanalisis terkenal, menyatakan bahwa agresivitas adalah bagian dari sifat manusia yang berasal dari naluri agresif yang terdapat dalam diri individu. Freud berpendapat bahwa agresivitas merupakan hasil dari konflik antara naluri kematian (drive untuk menghancurkan) dan naluri hidup (drive untuk bertahan).

Seorang ahli etologi yaitu Konrad Lorenz (1989) yang mengkaji perilaku hewan menyatakan bahwa, agresivitas adalah perilaku yang berasal dari naluri untuk melindungi diri, mempertahankan teritori, atau mendapatkan sumber daya yang dibutuhkan untuk kelangsungan hidup. Sejalan dengan pemikirannya, Leonard Berkowitz (2016) seorang psikolog sosial yang mempelajari tentang agresivitas mengatakan bahwa agresi dapat dipicu oleh rangsangan situasional, seperti provokasi atau frustrasi. Dia mengembangkan teori reaksi kognitif-afere yang menyatakan bahwa situasi-situasi tertentu dapat mempengaruhi pikiran dan perasaan individu yang pada gilirannya meningkatkan kemungkinan tindakan agresif.

Menurut Buss dan Perry (1992) Agresivitas adalah perilaku atau sikap yang mengekspresikan intensitas atau kekuatan dalam mengejar tujuan atau keinginan, yang seringkali melibatkan konfrontasi, dominasi, atau penggunaan kekerasan fisik atau verbal (Astuti, 2021). Agresivitas dapat berasal dari berbagai faktor, termasuk emosi, lingkungan sosial, situasi tertentu, dan faktor biologis. Agresivitas dapat termanifestasi dalam berbagai bentuk, seperti agresi fisik (misalnya, perkelahian fisik), agresi verbal (misalnya, mengancam atau menggunakan kata-kata kasar), atau agresi pasif (misalnya, menghindari tanggung jawab atau berperilaku pasif-agresif). Agresivitas tidak selalu negatif ada beberapa situasi yang harus memerlukan keberanian dan ketegasan dalam mengejar tujuan atau melindungi diri sendiri atau orang lain. Namun, agresivitas yang tidak terkendali atau tidak seimbang dapat menyebabkan kerugian dan konflik.

Agresivitas yang berlebihan atau tanpa pengendalian dapat merugikan hubungan sosial, pekerjaan, dan kesejahteraan pribadi.

Definisi agresivitas yang dipakai dalam penelitian ini adalah mengacu pada definisi Buss dan Perry yang mengatakan bahwa agresivitas adalah perilaku atau sikap yang mengekspresikan intensitas atau kekuatan dalam mengejar tujuan atau keinginan, yang seringkali melibatkan konfrontasi, dominasi, atau penggunaan kekerasan fisik atau verbal.

2. Jenis Agresivitas

Myers (2002) membagi agresivitas kedalam 2 jenis berdasarkan tujuan atau niat di balik agresivitas tersebut yaitu,

a. *Agresivitas Instrumental* (Agresivitas Berorientasi Tujuan)

Agresivitas instrumental adalah jenis agresi yang memiliki tujuan atau tujuan tertentu. Dalam kasus ini, seseorang menggunakan perilaku agresif sebagai alat untuk mencapai tujuan atau kepentingan pribadi. Contohnya, seseorang mungkin menggunakan kekerasan fisik atau ancaman untuk mencuri uang atau harta benda orang lain. Tujuannya adalah untuk mencapai sesuatu yang diinginkan dengan cara agresif.

b. *Agresivitas Hostil* (Agresivitas Tanpa Tujuan)

Agresivitas hostile adalah jenis agresi yang tidak memiliki tujuan khusus atau tujuan yang jelas. Ini adalah jenis agresi yang biasanya muncul sebagai reaksi terhadap frustrasi, marah, atau emosi negatif lainnya. Agresi ini seringkali tidak memiliki tujuan nyata untuk mencapai sesuatu, tetapi lebih merupakan respons emosional yang bisa merugikan orang lain atau diri sendiri. Contohnya, ketika seseorang meledak dalam kemarahan tanpa tujuan yang jelas, seperti melampiaskan kemarahan pada orang lain dalam bentuk perilaku verbal atau fisik.

3. Bentuk Agresivitas

Buss dan Perry (1992) mengklasifikasikan agresivitas pada remaja dalam 4 bentuk agresi yaitu,

a. Agresi Fisik

agresivitas fisik adalah perilaku agresif yang melibatkan tindakan menyakiti orang lain secara fisik, seperti memukul, mencubit, menendang, mendorong, dan melempar. Ini adalah bentuk perilaku agresif yang destruktif dan tidak diterima dalam interaksi sosial yang sehat. Tindakan agresivitas fisik dapat menyebabkan cedera fisik pada orang lain dan merusak hubungan interpersonal. Contoh agresi fisik seperti mengganggu teman yang sedang mengerjakan tugas, mencubit, memukul, mendorong, dan menarik baju teman: Tindakan ini menyakiti fisik teman dan dapat menyebabkan luka atau cedera, Terlibat dalam perkelahian, dan melampiaskan rasa marah dengan memukul meja atau fasilitas kelas.

b. Agresi Verbal

Agresif verbal atau agresi relasional merupakan bentuk agresi yang melibatkan penggunaan kata-kata kasar, makian, hinaan, kritikan, dan tindakan verbal lainnya yang dapat menyakiti perasaan dan hubungan interpersonal dengan orang lain. Agresi verbal seringkali digunakan sebagai cara untuk mengontrol atau mendominasi orang lain, atau sebagai respons terhadap situasi yang menantang atau mengancam harga diri seseorang. Agresi verbal atau agresi relasional dapat merusak hubungan antara santri, pengurus, dan lingkungan pesantren secara keseluruhan. Ini juga bisa berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan emosional semua orang yang terlibat.

c. Kemarahan

kemarahan (*anger*) adalah perasaan emosional yang melibatkan perasaan marah, kesal, dan perasaan tidak puas terhadap suatu situasi atau peristiwa. Kemarahan dapat muncul sebagai respons terhadap berbagai hal, seperti ketidakadilan, frustrasi, atau ancaman terhadap kepentingan atau

nilai-nilai seseorang. Kemarahan dapat menjadi bentuk agresivitas yang tersembunyi dalam perasaan seseorang terhadap orang lain. Meskipun marah itu sendiri adalah sebuah perasaan yang wajar dan manusiawi, namun cara seseorang mengelola dan mengekspresikan kemarahan tersebut menjadi sangat penting. Ekspresi marah yang tidak sehat atau destruktif dapat menyakiti orang lain atau merusak hubungan interpersonal.

d. Permusuhan

Hostility (permusuhan) adalah bentuk agresivitas yang bersifat tersembunyi atau covert, yang tidak selalu terlihat secara langsung tetapi dapat mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang terhadap orang lain. *Hostility* melibatkan perasaan negatif dan kebencian terhadap orang lain, yang dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti dendam, kebencian, cemburu, iri hati, ketidakpercayaan, dan kekhawatiran terhadap niat atau perilaku orang lain. Permusuhan dapat mempengaruhi hubungan interpersonal dengan cara yang negatif dan merugikan. Jika seseorang merasa permusuhan terhadap orang lain, sikap atau perilaku negatif tersebut dapat mengganggu interaksi sosial, menyebabkan konflik, dan merusak kualitas hubungan.

Sedangkan menurut Sadli dalam (Anugrah, 2020) mengemukakan tentang aspek-aspek agresivitas sebagai berikut :

1) Pertahanan diri

Aspek pertahanan diri melibatkan respons agresif individu sebagai bentuk proteksi terhadap ancaman atau situasi yang dianggap mengancam atau merugikan dirinya. Ketika merasa terancam, individu mungkin menunjukkan permusuhan, pemberontakan, atau pengrusakan untuk mencoba melindungi diri dari bahaya yang dirasakannya.

2) Perlawanan disiplin

Aspek perlawanan disiplin terjadi ketika individu melakukan tindakan-tindakan yang melanggar aturan atau norma, tetapi dilakukan dengan kesadaran untuk menghindari kedisiplinan atau hukuman yang

mungkin diberlakukan jika melanggar aturan. Contoh perilaku ini mungkin termasuk melanggar peraturan sekolah atau institusi, mencuri, atau melakukan tindakan yang dilarang, tetapi dilakukan dengan harapan bahwa mereka dapat "lolos" dari konsekuensi.

3) Egosentris

Aspek egosentris mencakup perilaku agresif yang muncul karena individu mengutamakan kepentingan pribadi mereka sendiri. Mereka ingin memperoleh kekuasaan, kepemilikan, atau kendali atas situasi atau orang lain. Sebagai contoh, individu yang egosentris mungkin ingin menguasai wilayah tertentu atau memiliki benda tertentu sehingga mereka menyerang atau bersaing dengan orang lain untuk mencapai tujuan mereka tersebut.

4. Faktor Penyebab Agresivitas

Beberapa faktor yang menentukan munculnya agresivitas menurut Baron (1977), di antaranya: Faktor sosial (frustasi, provokasi, terpapar oleh contoh agresivitas, perintah, kehadiran pengamat); Faktor lingkungan (kebisingan, crowding, temperatur panas); dan Faktor individual (kepribadian, sikap, gen). Adapun Laura dalam penelitiannya (Ferdiansa, 2020) mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi agresivitas yaitu:

a. Faktor biologis

- 1) Faktor Genetik, gen-gen tertentu yang terkait dengan regulasi emosi dan impulsivitas dapat berkontribusi terhadap tingkat agresivitas seseorang.
- 2) Tingkat Hormon Testosteron, yang lebih tinggi pada laki-laki, memiliki peran dalam mempengaruhi agresivitas. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat testosteron yang tinggi dapat meningkatkan kecenderungan perilaku agresif.

- 3) Serotonin adalah neurotransmitter yang berperan dalam mengatur suasana hati dan emosi. Kekurangan serotonin telah dikaitkan dengan peningkatan agresivitas pada beberapa individu.
 - 4) Rendahnya Aktivitas Pre-frontal Cortex, pre-frontal cortex adalah bagian otak yang bertanggung jawab atas pengendalian diri dan penilaian sosial. Jika pre-frontal cortex kurang aktif, individu cenderung kurang mampu mengontrol impuls dan merespons situasi dengan emosi yang lebih stabil.
 - 5) Kelainan Neurologis, Beberapa kelainan neurologis atau cedera otak dapat mempengaruhi fungsi saraf yang terkait dengan regulasi emosi dan perilaku, yang dapat menyebabkan agresivitas yang tidak terkendali.
 - 6) Gangguan Mental, seperti gangguan kepribadian, gangguan kontrol impuls, atau gangguan psikotik dapat menyebabkan perubahan perilaku dan meningkatkan risiko agresivitas.
 - 7) Pengaruh Lingkungan Prenatal, Faktor lingkungan saat dalam kandungan, seperti tingkat stres ibu hamil atau paparan zat kimia tertentu, juga dapat mempengaruhi perkembangan sistem saraf dan berkontribusi pada risiko agresivitas pada masa dewasa.
- b. Faktor psikologis
- 1) Frustrasi, karena tidak dapat mencapai tujuan atau memenuhi kebutuhan dapat menyebabkan akumulasi emosi negatif dan kemarahan yang mendorong perilaku agresif.
 - 2) Gangguan Emosi, Gangguan mood seperti depresi atau kecemasan dapat menyebabkan perasaan yang intens, dan pada beberapa individu, dapat diekspresikan melalui perilaku agresif.
 - 3) Gaya Pengasuhan, yang otoriter atau kasar, serta kurangnya model perilaku yang adaptif, dapat mempengaruhi cara individu mengekspresikan dan mengatasi emosi mereka, termasuk agresivitas.

- 4) Kognisi Negatif, Cara individu memandang dunia dan diri mereka sendiri, seperti memiliki pandangan yang sinis atau paranoid terhadap orang lain, dapat meningkatkan risiko perilaku agresif.
- 5) Keterampilan Komunikasi yang Buruk, Kurangnya keterampilan komunikasi yang efektif dapat menyulitkan individu untuk mengungkapkan perasaan atau mengatasi konflik dengan cara yang konstruktif, yang dapat meningkatkan kecenderungan perilaku agresif.
- 6) Pengaruh Model Perilaku, Menjadi saksi atau mengalami perilaku agresif dari orang-orang di sekitar dapat mempengaruhi individu untuk meniru atau meniru perilaku yang sama.
- 7) Kontrol Emosi yang Buruk, Kurangnya kemampuan untuk mengatur emosi dengan baik dan merespons secara adaptif terhadap situasi stres dapat meningkatkan kemungkinan perilaku agresif.
- 8) Pengalaman Traumatis, Pengalaman traumatis dalam kehidupan seseorang, seperti pelecehan atau kekerasan, dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi dan kemarahan yang mendorong perilaku agresif.
- 9) Gaya Penyelesaian Masalah yang Buruk, Kurangnya keterampilan dalam menyelesaikan masalah secara konstruktif dapat menyebabkan akumulasi konflik dan meningkatkan risiko perilaku agresif sebagai bentuk merespon situasi yang menegangkan.

Ulum dalam kutipannya mengatakan agresivitas pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor personal dan faktor situasional (Ulum, 2019). Kombinasi dari faktor personal dan faktor situasional akan mempengaruhi bagaimana individu merespons situasi tertentu. Penting untuk mengenali dan memahami kedua faktor ini dalam upaya mengelola dan mengurangi agresivitas yang merugikan bagi diri sendiri dan orang lain.

Menurut Taylor, Peplau & Sears (2009) munculnya agresivitas memang erat kaitannya dengan rasa marah yang terjadi dalam diri seseorang. Rasa marah adalah salah satu emosi dasar yang dapat memicu respons agresif jika tidak diatur atau diekspresikan dengan baik. Faktor-faktor yang mempengaruhi agresivitas pada remaja memang kompleks dan melibatkan berbagai aspek kehidupan mereka. Faktor-faktor yang disebutkan oleh Sofyan (2012) yang mempengaruhi agresivitas pada remaja meliputi, Kondisi pribadi remaja, Lingkungan keluarga, Lingkungan masyarakat, dan Lingkungan sekolah. Menurut Bukhori (Dewi, 2020) ada beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya agresivitas, antara lain:

a. Stres

Stres dapat menjadi pemicu agresivitas karena adanya tekanan fisik atau psikologis yang menyebabkan ketidakmampuan individu untuk mengatasi gangguan tersebut. Rasa tidak mampu mengatasi situasi stres dapat menyebabkan respons agresif sebagai cara untuk mengatasi atau melepaskan tekanan emosional. Roediger, Rushton, Capaldi, dan Paris (1984) menyatakan bahwa stres muncul sebagai faktor yang dapat mempengaruhi agresivitas pada individu. Ketika seseorang mengalami stres, sistem respons emosional mereka dapat dipicu, termasuk respons marah dan agresi. Beberapa teori dan penelitian psikologi telah menunjukkan hubungan antara stres dan respons agresif. Stres yang berkepanjangan atau tidak terkendali dapat meningkatkan risiko perilaku agresif dan mengganggu kemampuan individu untuk mengatasi emosi dengan baik.

b. Deindividuasi

Menurut Koeswara (dalam Bukhori, 2008) menyatakan bahwa deindividuasi terjadi ketika individu kehilangan perasaan identitas diri atau personalitas individu saat berada dalam kelompok atau situasi tertentu. Dalam kondisi deindividuasi, individu cenderung lebih mementingkan

kelompok dan situasi daripada nilai-nilai perilaku pribadinya, yang dapat meningkatkan kecenderungan untuk melakukan agresi.

c. Kekuasaan

Kekuasaan dapat menjadi faktor pendorong agresivitas karena memberikan kesempatan bagi seseorang atau kelompok untuk merealisasikan keinginan mereka dalam tindakan komunal. Kekuasaan dapat mempengaruhi individu untuk menggunakan agresi sebagai alat untuk mencapai tujuan mereka.

d. Efek Senjata

Kehadiran senjata dapat mempengaruhi tingkat agresi karena senjata memiliki efek yang memperkuat dan memfasilitasi pelaksanaan tindakan agresif.

e. Provokasi

Provokasi atau perlakuan yang dianggap sebagai ancaman oleh individu dapat mencetuskan respons agresif sebagai cara untuk menghadapi atau meniadakan bahaya yang dianggap datang dari provokasi tersebut.

f. Alkohol dan Obat-Obat

Konsumsi alkohol dan obat-obatan psikoaktif dapat menurunkan penghambatan emosi dan kendali diri, yang dapat meningkatkan kecenderungan untuk melakukan agresi.

g. Kondisi Lingkungan

Eksperimen Dinnerstein dan Winson dalam (Ryan et al., 2017) menunjukkan bahwa Kondisi lingkungan, seperti kebisingan, dapat mempengaruhi tingkat agresi karena lingkungan yang tidak nyaman dapat meningkatkan tingkat ketegangan dan membuat individu lebih rentan terhadap perilaku agresif.

B. Stress

1. Pengertian Stress

Stres secara psikologis merupakan suatu kondisi yang melibatkan respon emosional, kognitif, dan perilaku terhadap situasi atau peristiwa yang dianggap menantang atau mengancam (Drapeau, 2012). Stres psikologis melibatkan kombinasi dari gejala kecemasan umum, masalah dalam regulasi emosi, serta kesulitan dalam berfungsi secara fungsional. Sedangkan Atkinson, Smith, dan Bem dalam Reza Fahlevi (2022) menjelaskan, teori stres sebagai stimulus adalah keadaan seseorang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai ancaman kesehatan fisik atau psikologisnya.

Kata stres memiliki sejarah yang menarik dalam penggunaannya. Kata "stres" berasal dari bahasa Latin "*strictus*" yang berarti "tertekan". Pada awalnya, kata ini digunakan dalam arti bencana, kesulitan, dan kesedihan, merujuk pada situasi yang menyebabkan ketegangan atau penderitaan. Pada abad ke-18 dan ke-19, makna kata "stres" mengalami perubahan dan digunakan dalam konteks yang lebih teknis dan ilmiah. Pada masa itu, istilah "stres" mulai digunakan dalam arti kekuatan, tekanan, atau paksaan terhadap benda atau material. Istilah ini digunakan untuk menggambarkan bagaimana bahan atau struktur mengalami tekanan atau beban yang menyebabkan deformasi atau perubahan dalam bentuk atau sifatnya (Labola et al., 2018). Namun menurut Klarreich dalam Sangstres (2018), merupakan respons fisik dan psikologis terhadap situasi atau tindakan yang dianggap sebagai ancaman atau tekanan terhadap kesejahteraan individu. Ini adalah reaksi alami tubuh manusia untuk menghadapi tantangan atau situasi yang memerlukan penyesuaian atau respons.

Richard Lazarus dalam Ekawarna (2019), juga seorang psikolog terkenal yang mempelajari stres dan coping, memiliki pandangan lain terhadap stress. Menurutnya stres adalah hasil dari penilaian individu

terhadap situasi yang dianggap menantang dan melebihi sumber daya yang tersedia. Dalam pandangannya, penilaian subjektif individu terhadap situasi sangat penting dalam menentukan apakah suatu situasi akan dianggap stres atau tidak. Hans Selye dalam Ekawarna (2019), mengatakan teori stres sebagai respon yaitu, respons yang tidak spesifik dari tubuh pada tiap tuntutan yang dikenakan padanya. Menurutnya, stres adalah respons umum tubuh terhadap berbagai jenis tekanan atau beban fisik atau emosional. Ia membagi stres menjadi tiga tahap yaitu tahap alarm (reaksi awal terhadap stresor), tahap resistensi (adaptasi terhadap stresor), dan tahap kelelahan (ketika seseorang tidak lagi mampu beradaptasi dengan stresor).

Pernyataan bahwa stres yang dialami oleh individu seringkali disertai dengan ketegangan emosi dan fisik yang menyebabkan ketidaknyamanan adalah konsensus umum di kalangan ahli psikologi dan kesehatan mental (Ekasari, 2012). Stres mempengaruhi seluruh aspek kehidupan seseorang, baik secara fisik maupun emosional. Ketika seseorang mengalami stres, sistem saraf dan hormon dalam tubuhnya merespons dengan menghasilkan berbagai perubahan fisiologis dan emosional. Sesuai dengan pendapat Dilawati (2018) yang mengatakan stres adalah perasaan yang dialami oleh seseorang ketika mereka merasa ditekan atau menghadapi tekanan, tuntutan, atau tantangan dalam hidup. Tekanan atau tuntutan tersebut bisa datang dari berbagai aspek kehidupan, termasuk lingkungan, keluarga, pekerjaan, sekolah, atau tuntutan sosial lainnya.

Walter Cannon dalam Akbar (2022) yang merupakan peneliti pertama yang mengembangkan konsep stress yang dikenal dengan "*fight-or-flight*" response, yang menggambarkan respons tubuh terhadap stres. Cannon berpendapat bahwa saat menghadapi stres, tubuh merespons dengan meningkatkan aktivitas sistem saraf otonom untuk menghadapi stresor atau melarikan diri. Sampai seorang ahli biologi dan penulis yang

mempelajari stres pada primata yaitu Robert Sapolsky dalam Akbar (2022) juga menekankan bahwa stres yang berkepanjangan dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental seseorang. Ia juga menyoroti peran hormon kortisol dalam respons stres dan dampaknya terhadap tubuh.

Pengertian stres yang diungkapkan oleh Vincent Cornell (Daniel, 2015) mengacu pada gangguan yang dialami oleh tubuh dan pikiran seseorang sebagai akibat dari perubahan dan tuntutan kehidupan. Stres adalah respons fisiologis, psikologis, dan perilaku terhadap tekanan, tantangan, atau perubahan yang dihadapi individu. Stres dapat dipicu oleh berbagai situasi atau peristiwa, seperti perubahan lingkungan, masalah interpersonal, tuntutan pekerjaan atau akademik, konflik emosional, atau peristiwa traumatis. Ketika individu menghadapi situasi yang dianggap menantang, sistem saraf dan hormon dalam tubuh merespons dengan menghasilkan reaksi stres.

Respons stres ini bisa melibatkan berbagai gejala, termasuk gejala fisiologis seperti peningkatan detak jantung, pernapasan yang cepat, atau keringat berlebihan. Secara emosional, seseorang dapat merasakan kecemasan, marah, kesedihan, atau perubahan emosi lainnya. Stres juga dapat menyebabkan reaksi seperti meningkatkan ketegangan otot, menghindari situasi, atau menunjukkan perilaku agresif. Sedangkan Cohen, dkk. dalam penelitian Fajri (Fajri, 2021) mengatakan bahwa Stres merupakan reaksi psikologis dan fisiologis yang terjadi ketika individu menghadapi tuntutan atau tekanan yang melebihi sumber daya yang dimiliki untuk mengatasi situasi tersebut. Stres menurutnya yaitu, cerminan mengenai bagaimana seseorang menilai kejadian dalam hidupnya sebagai tidak terduga (*unpredictable*), tidak terkontrol (*uncontrollable*), dan melewati batas atau berlebihan (*overloading*) dapat dikenali sebagai apa yang disebut sebagai "teori atribusi" dalam psikologi. Teori atribusi menjelaskan bagaimana individu cenderung

untuk mengaitkan penyebab atau alasan di balik peristiwa atau kejadian dalam hidup mereka.

Berbeda dengan pendapat yang dikemukakan oleh Taylor dalam Duane, dkk (2021) yang mengungkapkan teori stres sebagai transaksional yaitu, stres adalah pengalaman emosional negatif yang melibatkan berbagai perubahan dalam tubuh dan pikiran seseorang. Ketika seseorang menghadapi stres, sistem saraf dan hormon dalam tubuh merespons dengan menghasilkan perubahan biokimia dan fisiologis yang bertujuan untuk membantu individu mengatasi atau menanggapi situasi tersebut. Manajemen stres yang efektif melibatkan berbagai strategi untuk mengatasi atau mengurangi dampak negatif dari stres. Strategi ini dapat meliputi mengubah pemicu stres atau stressor dengan mencari solusi yang efektif, mengatasi emosi dengan cara yang sehat, berlatih teknik relaksasi, mencari dukungan sosial, dan mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan coping dan ketahanan dalam menghadapi tantangan hidup. Sejalan dengan pendapat tersebut, Sarafino & Smith (2011) juga menekankan bagaimana stres terjadi sebagai akibat dari ketidakcocokan atau kesenjangan antara tuntutan situasi dan sumber daya individu yang mencakup aspek biologis, psikologis, dan sosial.

Dewe (Dewe, 2012) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa, stres adalah hasil dari terjadinya transaksi antara individu dengan penyebab stres yang melibatkan proses pengevaluasian. Sejalan dengan hal tersebut, Lazarus dan Folkman dalam (Ramadhani, 2022) mengungkapkan stres dalam konteks individu dan lingkungannya. Stres bisa dilihat sebagai kondisi yang terjadi ketika seseorang mengalami tekanan atau ketegangan yang melebihi batas fisik dan mental mereka untuk mengatasi situasi atau tuntutan dalam lingkungan. Ketika seseorang menghadapi situasi atau tuntutan yang sulit, seperti tuntutan pekerjaan yang tinggi, masalah keluarga, atau perubahan hidup yang signifikan, mereka dapat merasa tertekan dan stres. Stres bisa muncul

dari berbagai aspek kehidupan, seperti lingkungan pekerjaan, hubungan interpersonal, atau tekanan akademik.

Stres juga dapat disebabkan oleh perubahan atau peristiwa tak terduga, seperti kehilangan pekerjaan, kehilangan orang tercinta, atau bencana alam. Ketika seseorang mengalami stres, sistem saraf dan hormon dalam tubuh merespons dengan menghasilkan perubahan fisik dan emosional untuk membantu mengatasi tantangan atau tuntutan tersebut. Stres yang berlebihan atau kronis dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental seseorang. Stres kronis dapat melelahkan dan menyebabkan ketegangan emosional yang berkepanjangan, serta meningkatkan risiko terkena berbagai masalah kesehatan, seperti gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan kecemasan, atau depresi. Baum dalam (Kartika, 2015) mendefinisikan stres bukan hanya pengalaman emosional negatif, tetapi juga memiliki dampak yang melibatkan berbagai komponen individu, seperti biokimia, fisik, kognitif, dan perilaku.

Teori stress yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan teori stress sebagai respon. Stres adalah tekanan lingkungan yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya, sehingga terjadinya perubahan psikologis dan biologis (Fajri, 2021). Jadi Stres adalah akibat dari suatu kejadian atau serangkaian pengalaman yang dimaknai negatif dan tidak dapat dihadapi atau dilalui oleh seorang individu.

2. Aspek Stress

Taylor dalam (Kalimi, 2018) mengatakan bahwa stres dapat menghasilkan berbagai respon dalam tubuh dan perilaku individu, dan respon-respon ini sering digunakan sebagai indikator untuk mengukur tingkat stres yang dialami oleh seseorang. Respon stres dapat terlihat dalam berbagai aspek, yaitu:

a. Aspek Fisiologis

Stres dapat menyebabkan respons fisiologis dalam tubuh. Ini termasuk aktivasi sistem saraf otonom, yang menyebabkan peningkatan denyut jantung, peningkatan tekanan darah, peningkatan pernapasan, dan pelepasan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Respons fisiologis ini adalah bagian dari respons "fight or flight" (bertarung atau melarikan diri) yang membantu tubuh untuk menghadapi situasi yang mengancam.

b. Aspek Emosional

Stres juga menyebabkan respons emosional. Orang yang mengalami stres mungkin merasa cemas, takut, marah, tertekan, atau khawatir. Respons emosional ini dapat bervariasi tergantung pada individu dan situasi yang dihadapinya.

c. Aspek Kognitif

Kognisi atau proses pikiran juga terlibat dalam respons terhadap stres. Individu mungkin mengalami perubahan pola pikir, peningkatan fokus pada hal-hal yang mengkhawatirkan, pemikiran berulang-ulang tentang peristiwa yang memicu stres, dan kesulitan berkonsentrasi atau membuat keputusan.

d. Aspek Perilaku

Stres dapat mempengaruhi perilaku individu. Beberapa orang cenderung menghindari situasi yang menimbulkan stres, sementara yang lain mungkin mengambil tindakan koping untuk mengatasi atau menghadapi stres. Perilaku koping ini dapat bersifat adaptif atau maladaptif tergantung pada strategi yang digunakan.

Sedangkan menurut Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1983) aspek-aspek stres terdiri dari:

a. Perasaan yang Tidak dapat Diprediksi (*Feeling of unpredictability*)

Aspek ini merujuk pada reaksi stres yang muncul ketika individu dihadapkan pada situasi atau peristiwa yang tidak dapat

mereka prediksi atau terjadi secara tiba-tiba. Hal ini seringkali menghasilkan perasaan ketidakpastian, kebingungan, marah, kaget, cemas, dan gugup, karena individu tidak dapat mempersiapkan diri dengan baik atau merencanakan respons terhadap peristiwa yang tidak terduga.

b. Perasaan Tidak Terkontrol (*Feeling of Uncontrollability*)

Stres dapat muncul ketika individu merasa bahwa mereka tidak memiliki kendali atau pengaruh yang cukup terhadap situasi atau peristiwa yang mempengaruhi mereka.

c. Perasaan Tertekan (*Feeling of Overloaded*)

Ketika tuntutan atau peristiwa tidak sesuai dengan apa yang diharapkan dan diusahakan maka akan membuat seseorang tersebut merasa tertekan.

Berbeda dengan Taylor dan Cohen, Richard Lazarus (Andriyani, 2019) memiliki pendapat bahwa stress memiliki 3 aspek, yaitu:

- a. Keluhan somatik (sakit) berupa 1) Gangguan pencernaan, 2) Nyeri dada atau debar jantung, 3) insomnia atau sulit tidur, 4) Gangguan yang tidak spesifik seperti sakit kepala atau tidak nafsu makan, 5) Nyeri otot, letih, lesu, tidak bergairah.
- b. Keluhan Psikis berupa 1) Putus asa, merasa masa depan suram, 2) Sedih dan merasa bersalah, 3) Impulsif dan mudah marah, 4) Selalu tegang dan suka menyendiri.
- c. Gangguan Psikomotor berupa 1) Gairah kerja/belajar menurun, 2) Mudah lupa dan konsentrasi berkurang.

3. Jenis Stres

Menurut Gunawan (2018) terdapat 2 jenis stres yaitu :

- a. *Eustress*, merupakan jenis stres yang dapat dianggap sebagai stres positif atau produktif. Ini adalah bentuk stres yang terjadi dalam jangka pendek dan memberikan dorongan atau tantangan yang memungkinkan individu untuk tumbuh, berkembang, dan merasa

termotivasi. *Eustress* sering terjadi saat individu merasa mampu mengendalikannya atau mengatasi situasi yang dihadapinya. Ini berbeda dengan distres, yang merupakan bentuk stres negatif yang dapat mengganggu kesejahteraan fisik dan mental.

- b. *Distress*, adalah bentuk stres negatif yang terasa berat dan sulit untuk diatasi. Ini seringkali menyebabkan perasaan bingung, cemas, dan kurangnya harapan untuk mengatasi atau mengubah situasi stres. Terdapat dua tipe *distress*, yaitu akut dan kronis. *Distress* akut adalah bentuk stres yang muncul secara tiba-tiba dan intens, tetapi seringkali berlangsung dalam jangka waktu yang singkat. Ini bisa terjadi sebagai respons terhadap peristiwa mendadak yang mengejutkan, seperti kecelakaan atau situasi darurat. Meskipun bisa sangat mengganggu, *distress* akut seringkali bersifat sementara dan dapat mereda seiring berjalannya waktu dan pemulihan. Sedangkan *Distress* kronis adalah bentuk stres yang berlangsung dalam jangka waktu yang lebih lama. Ini bisa berlangsung berminggu-minggu, berbulan-bulan, atau bahkan bertahun-tahun.

4. Faktor Penyebab Stress

Faktor penyebab stres yaitu dari pikiran negatif, berupa penilaian kognitif individu yang sering kali didasari oleh kurangnya informasi, salah persepsi, atau keyakinan irasional. Beberapa stressor terbagi secara garis besar menurut Kunderag (Hermawan, 2018) dan Kadakol (2015), yaitu (a) faktor kelembagaan/organisasi (pekerjaan individu, kondisi kerja, kondisi fisik yang buruk, beban kerja yang berlebihan, tekanan waktu, jam kerja yang panjang), (b) faktor kepribadian (usia, jenis kelamin, sakit kepala, kemampuan kontrol dan pengambilan keputusan, tuntutan fisik dan pekerjaan serta depresi), (c) faktor interaksi keluarga dan karier (tuntutan keluarga, stres kerja, dukungan dalam pekerjaan, kehidupan profesional dan keluarga).

Menurut Holmes dan Rahe (1967) stress memiliki 2 sumber yaitu internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi stres adalah faktor-faktor yang berhubungan dengan individu itu sendiri. Faktor-faktor ini dapat melibatkan kondisi fisik, emosi, dan kognitif individu.

a. Ketahanan Emosional

Ketahanan emosional atau tingkat kematangan emosional individu dapat mempengaruhi cara mereka menghadapi dan merespons stres. Individu yang memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mengelola emosi negatif, memiliki kepercayaan diri yang tinggi, dan mampu beradaptasi dengan perubahan cenderung lebih mampu mengatasi stres.

b. Gaya Berpikir dan Pola Berpikir

Cara individu berpikir dan memandang situasi dapat mempengaruhi tingkat stres yang mereka alami. Pola berpikir negatif, seperti memperbesar masalah, melibatkan diri dalam pemikiran catastrophizing, atau berfokus pada kegagalan, dapat meningkatkan tingkat stres. Sebaliknya, pola berpikir yang positif dan optimis dapat membantu mengurangi stres.

c. Kemampuan Mengelola Konflik

Kemampuan individu untuk mengelola konflik secara efektif juga dapat mempengaruhi tingkat stres. Kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik, memecahkan masalah, dan mencari solusi yang memadai dalam situasi konflik dapat membantu mengurangi tingkat stres yang terkait dengan konflik interpersonal.

d. Self-Efikasi

Self-efikasi merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menghadapi dan mengatasi tantangan. Tingkat self-efikasi yang tinggi dapat membantu individu merasa lebih percaya diri dan mampu mengatasi stres dengan lebih baik.

e. Kesehatan Fisik

Kesehatan fisik individu juga dapat mempengaruhi tingkat stres yang mereka alami. Kondisi kesehatan yang buruk, kelelahan kronis, atau kurangnya tidur yang cukup dapat membuat individu lebih rentan terhadap stres.

f. Dukungan Sosial

Faktor internal seperti dukungan sosial juga dapat mempengaruhi stres. Individu yang memiliki jaringan sosial yang kuat dan mendapatkan dukungan emosional dan praktis dari orang lain cenderung dapat mengatasi stres dengan lebih baik.

g. Kemampuan Koping

Kemampuan individu untuk mengatasi dan mengelola stres, seperti menggunakan strategi koping yang efektif, memiliki keterampilan relaksasi, atau mencari bantuan ketika diperlukan, juga merupakan faktor internal yang penting dalam mengelola stres.

Stress juga dipengaruhi oleh faktor eksternal yang berasal dari lingkungan atau situasi di sekitar individu. Faktor-faktor ini dapat mencakup berbagai aspek kehidupan, termasuk pekerjaan, hubungan, lingkungan fisik, dan peristiwa kehidupan. Berikut ini adalah faktor eksternal yang dapat mempengaruhi stress yaitu,

a. Tuntutan Pekerjaan

Beban kerja yang tinggi, tenggat waktu yang ketat, persaingan yang intens, atau lingkungan kerja yang tidak mendukung dapat menjadi faktor eksternal yang signifikan yang menyebabkan stres. Tekanan dan tuntutan dalam lingkungan kerja dapat meningkatkan tingkat stres individu.

b. Konflik Interpersonal

Konflik atau ketegangan dalam hubungan interpersonal, baik itu di tempat kerja, dalam keluarga, atau dalam lingkungan sosial lainnya, dapat menjadi sumber stres. Konflik yang sering, sulit diselesaikan,

atau membutuhkan kompromi yang sulit dapat meningkatkan tingkat stres individu.

c. Perubahan Hidup

Peristiwa hidup yang signifikan, seperti pernikahan, perceraian, kematian anggota keluarga, pindah rumah, atau kehilangan pekerjaan, dapat mempengaruhi tingkat stres individu. Perubahan ini sering kali memerlukan penyesuaian dan dapat menimbulkan ketidakpastian atau tekanan emosional yang meningkat.

d. Lingkungan Fisik

Lingkungan fisik yang tidak nyaman atau tidak aman, seperti kebisingan berlebihan, polusi udara, kondisi tempat kerja yang buruk, atau gangguan tidur akibat lingkungan yang tidak kondusif, dapat mempengaruhi tingkat stres individu.

e. Keterbatasan Sumber Daya

Ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar, seperti masalah keuangan, kurangnya dukungan sosial, akses terbatas terhadap layanan kesehatan, atau kurangnya sumber daya yang diperlukan, dapat meningkatkan tingkat stres individu.

f. Peristiwa Traumatis

Pengalaman traumatis seperti kecelakaan, bencana alam, kekerasan, atau penyalahgunaan dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi dan mengganggu fungsi normal individu.

g. Tuntutan Sosial dan Budaya

Harapan sosial dan budaya yang tinggi, seperti standar yang sulit dipenuhi, tekanan untuk berhasil, atau peran yang tidak seimbang dalam kehidupan, dapat menjadi sumber stres.

5. Gejala Stress

Gejala stress menurut Atkinson (1993) ada 4 yaitu,

a. Kecemasan

Kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh perasaan kekhawatiran, ketegangan, dan ketakutan. Kecemasan bisa dialami dalam tingkat yang berbeda-beda oleh setiap individu, dan gejalanya meliputi perasaan gelisah, napas pendek, detak jantung yang meningkat, dan sulit tidur. Respons kecemasan ini dapat memengaruhi kualitas hidup dan kemampuan seseorang untuk berfungsi sehari-hari.

b. Kemarahan dan Agressi

Reaksi psikologis ini melibatkan perasaan kemarahan yang intens dan bisa berkembang menjadi perilaku agresif. Agressi bisa muncul dalam bentuk perasaan ingin melukai atau merugikan orang lain, baik secara fisik maupun verbal. Ini bisa berdampak negatif pada hubungan sosial dan interaksi individu dengan orang lain.

c. Apatis dan Depresi

Gejala ini melibatkan perasaan merasa putus asa, tidak berdaya, dan kurangnya minat atau motivasi untuk beraktivitas. Orang yang mengalami apatis cenderung menarik diri dari lingkungan sosial dan dapat merasakan perasaan sedih atau depresi. Jika penanganan tidak efektif, kondisi ini bisa memperburuk dan mengarah pada depresi yang lebih serius.

d. Penurunan Fungsi Kognitif

Stres dapat mempengaruhi fungsi kognitif, seperti kemampuan untuk berkonsentrasi, berfikir realistis, dan memproses informasi dengan efisien. Individu yang mengalami stres mungkin merasa sulit untuk fokus, mengalami kesulitan dalam membuat keputusan, atau merasa pikiran mereka mudah terganggu.

C. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah suatu proses dari dalam maupun dari luar diri yang bertanggung jawab untuk mengawasi, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi untuk mencapai suatu tujuan (Vienlencia, 2021). Dalam artian suatu kemampuan individu untuk mengelola emosi menjadi salah satu kekuatan dalam menghadapi stress yang sedang dialami oleh individu agar individu mampu mengatasi agresivitas sebagai akibat yang ditimbulkan oleh stres tersebut. Kemampuan individu dalam mengelola emosi ini juga diharapkan mampu menyelesaikan masalah-masalah yang berhubungan dengan tekanan, stres, dan situasi yang tidak diinginkan lainnya. Singkatnya, jika individu mengalami stres namun ia memiliki kemampuan meregulasi emosi yang tinggi, maka ia mampu mengatasi segala akibat yang timbul dari stres tersebut.

Definisi lain menyebutkan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu cara individu dalam menangani stres dengan melibatkan emosi (Aprilia, 2022). Maksudnya adalah, Individu yang mengalami stres cenderung akan melibatkan emosi dalam merespon segala stimulus yang datang. Dalam penelitian ini santri yang sedang mengalami stres bisa memanfaatkan regulasi emosi untuk mengatasi emosi negatif yang dirasakan, namun bukan berarti ia mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan begitu saja. Namun bisa jadi saat ia menghadapi stres lalu ia mampu meregulasi emosinya ke hal yang positif maka ia akan mampu meminimalisir akibat yang akan ditimbulkan oleh stres tersebut.

Regulasi emosi juga dianggap suatu proses kompleks yang bertanggung jawab dalam memulai, menghambat, serta memodulasi emosi individu dalam menanggapi situasi tertentu. Selaras dengan hal tersebut, Pramono (Pramono, 2021) mendefinisikan regulasi emosi sebagai suatu kemampuan individu untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi emosional dan juga tingkah laku yang sesuai dengan situasi dan kondisi yang sedang

terjadi. Regulasi emosi yang efektif dalam diri individu dapat melindungi efek negatif yang ditimbulkan oleh stres (Kadi, 2020). Maksudnya adalah regulasi emosi mampu menurunkan emosi negatif seperti cemas, marah, putus asa dan lain-lain.

Definisi regulasi emosi dalam buku yang ditulis oleh Yulia mengatakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan internal individu dalam melakukan pengaturan emosi baik secara terkontrol maupun secara otomatis (Sholichatun, 2012). Sesuai dengan pendapat Pahlawati yang mengatakan bahwa regulasi emosi dapat diartikan sebagai situasi dimana individu mampu memahami emosi yang dialami dan dirasakan saat melalui sebuah masalah atau tekanan serta mampu mengelola emosinya secara positif. Individu dengan regulasi emosi yang tinggi maka akan memiliki harga diri yang tinggi pula (Pahlawati, 2021). Semakin baik regulasi emosi santri akan semakin mudah santri dalam menanggulangi sebab akibat yang akan muncul dari stres yang dialaminya.

Individu yang mampu mengelola regulasi emosinya dengan sangat baik, maka ia juga akan dapat mengelola emosi negatif yang ada pada dirinya sehingga menjadikan ia tetap optimal, dan tetap berinteraksi dengan baik pada lingkungannya, serta dapat mengorganisir tugasnya dengan lebih baik (Husnianita, 2021), dalam artian, regulasi emosi menjadikan hal-hal menjadi lebih baik apabila ditangani dengan tepat sehingga regulasi emosi bergantung pada situasi.

Safitri (2017) dalam penelitiannya juga mendefinisikan regulasi emosi sebagai sebuah strategi yang dilakukan oleh individu dalam keadaan sadar maupun tidak guna memonitor, mengenali, menghindari, menghambat, mempertahankan, atau mengelola reaksi emosional serta mengekspresikan emosi untuk mengatur perilaku yang tepat dalam mencapai tujuannya. Menurut Elison, dkk. (dalam Garofalo, 2018) agresi dapat menjadi sebuah upaya untuk meluapkan emosi yang tidak diinginkan karena tidak adanya cara adaptif untuk menghadapi perasaan tersebut.

Seorang psikolog yang terkenal dengan model regulasi emosi yaitu James J. Gross (1987) mengenalkan Model Regulasi Emosi Prosesual (*Process Model of Emotion Regulation*). Menurut Gross, regulasi emosi melibatkan serangkaian proses yang terdiri dari pengawasan situasional, penilaian kognitif, pemilihan strategi regulasi emosi, dan implementasi strategi tersebut. Modelnya menekankan pentingnya kesadaran diri dan pemahaman konteks dalam mengatur emosi. Berbeda dengan Susan David (1970) yang merupakan seorang psikolog dan penulis yang berfokus pada bidang kecerdasan emosional. Dia menyoroti pentingnya menerima emosi yang dialami tanpa menekannya, dan mempromosikan pendekatan yang disebut "kecerdasan emosional yang sejalan" (*emotional agility*). Pendekatan ini mengajarkan individu untuk mengenal dan mengelola emosi mereka dengan fleksibilitas dan adaptabilitas, sehingga mereka dapat berinteraksi secara lebih efektif dengan emosi mereka.

Menurut gambaran Mayer dan Salovey (1990) regulasi emosi sebagai salah satu aspek kecerdasan emosional yang melibatkan kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara efektif dalam diri sendiri dan orang lain. Ini melibatkan keterampilan seperti mengatur emosi yang kuat, mengelola stres, memotivasi diri sendiri, dan mengendalikan impuls. Pandangan lain mengusulkan bahwa regulasi emosi melibatkan konstruksi ulang pengalaman emosi melalui pemrosesan informasi di otak (Barrett, 1963). Barrett adalah seorang ahli neurosains dan psikologi emosi, mengatakan bahwa regulasi emosi melibatkan kognisi yang lebih kompleks, seperti pengaturan makna emosi, konstruksi kognitif, dan penyesuaian pemahaman diri terhadap emosi yang dialami.

Sesuai dengan definisi dari para ahli diatas, peneliti memakai definisi dari Gross yang mengatakan bahwa regulasi emosi mengacu pada kemampuan untuk secara efektif melakukan kontrol atas emosi seseorang melalui berbagai strategi untuk mempengaruhi emosi yang dimiliki, dialami, atau diekspresikan.

2. Aspek Regulasi Emosi

Menurut Thompson (2011) terdapat 3 aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi, yaitu :

- a. *Emotions Monitoring* (mampu memonitor emosi) sadar dan paham akan keseluruhan proses yang terjadi dalam diri, pikiran, dan tindakan individu hal yang kompleks dan bisa melibatkan pemahaman mendalam tentang keadaan emosional seseorang serta teknik-teknik yang tepat.
- b. *Emotions Evaluating* (mampu mengevaluasi emosi) mampu mengelola dan menyeimbangkan emosi yang dialami individu. Melibatkan proses mendalam untuk memahami asal-usul, alasan, dan dampak dari emosi tertentu.
- c. *Emotions Modification* (mampu memodifikasi emosi) merubah emosi menjadi motivasi agar individu mampu bertahan dalam masalah yang sedang dihadapinya.

3. Proses Regulasi Emosi

Proses regulasi emosi menurut James Gross adalah suatu pendekatan teoritis yang membahas tentang bagaimana individu mengelola dan mengatur emosi mereka dalam berbagai situasi. James Gross adalah seorang psikolog yang terkenal dengan penelitiannya tentang regulasi emosi dan telah mengajukan Model Proses Regulasi Emosi (*The Process Model of Emotion Regulation*). Menurut Model Proses Regulasi Emosi, terdapat dua strategi utama dalam regulasi emosi:

- a. Regulasi Emosi Antisipatif (*Antecedent-Focused Emotion Regulation*), adalah strategi yang dilakukan sebelum atau selama munculnya peristiwa atau situasi yang memicu emosi. Tujuan dari regulasi emosi antisipatif adalah untuk mengubah bagaimana situasi tersebut dinilai atau dipahami sehingga mengurangi dampak emosional negatif. Beberapa teknik yang digunakan dalam regulasi

emosi antisipatif termasuk penskalaan kembali (*reappraisal*), pemusatan perhatian (*attentional deployment*), dan refocusing.

- b. **Regulasi Emosi Reaktif (*Response-Focused Emotion Regulation*)**, adalah strategi yang dilakukan setelah munculnya emosi dan bertujuan untuk mengubah respons emosional setelahnya. Regulasi emosi reaktif mencakup upaya untuk mengubah atau mengelola ekspresi emosi dan mengurangi intensitas emosi negatif. Beberapa contoh strategi regulasi emosi reaktif termasuk pemendekan waktu emosi (*suppression*), pemilihan ekspresi (*expression selection*), dan dukungan sosial.

Gross juga menekankan bahwa regulasi emosi bisa bersifat sadar (*conscious*) atau tidak sadar (*unconscious*), dan bisa dilakukan secara aktif atau pasif. Selain itu, strategi regulasi emosi yang dipilih dapat bervariasi tergantung pada konteks dan tujuan individu.

Model Proses Regulasi Emosi oleh James Gross telah memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana individu mengatasi emosi mereka dalam berbagai situasi dan bagaimana regulasi emosi ini dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis dan sosial. Regulasi emosi yang efektif adalah keterampilan penting dalam menghadapi tantangan kehidupan dan menciptakan hubungan sosial yang sehat.

4. Strategi Regulasi Emosi

Menurut Gross (2007) strategi regulasi emosi dibagi menjadi empat yaitu:

- a. *Strategies to Emotion (Strategies)*

Merupakan suatu keyakinan agar dapat mengatasi suatu masalah yang di hadapi, mempunyai suatu cara untuk mengurangi emosi negative dengan menggunakan kemampuan yang dimiliki.

- b. *Engaging in goal directed behavior (Goals)*

Kemampuan seseorang untuk berpikir lebih baik dan tidak terpengaruh oleh emosi negatif meskipun emosi itu dirasakannya.

c. *Control emotional responses (Impulse)*

Merupakan kemampuan seseorang untuk bisa mengontrol emosinya dan mengapresiasi emosinya, sehingga emosi yang di tampilkan sesuai dengan yang diharapkan.

d. *Acceptance of emotional response (Acceptance)*

Kemampuan seseorang yang bisa menerima suatu peristiwa yang memunculkan emosi negatif dan tidak merasa malu menunjukkannya.

Sedangkan menurut Garnefski, dkk (2001), Strategi regulasi emosi menurut Garnefski didasarkan pada modelnya yang dikenal sebagai Model Koping Regulasi Emosi (*Coping Model of Emotion Regulation*). terdapat beberapa strategi yang dapat digunakan untuk melakukan regulasi emosi, yaitu:

- a. Koping Masalah (*Problem-Focused Coping*): Strategi ini berfokus pada menghadapi masalah secara langsung untuk mengatasi situasi yang menimbulkan stres. Individu menggunakan koping masalah dengan mencari solusi, merencanakan tindakan konkret, dan mengatasi hambatan yang menghalangi penyelesaian masalah.
- b. Koping Emosi (*Emotion-Focused Coping*): Strategi ini bertujuan untuk mengatasi emosi yang muncul akibat situasi stres tanpa mengubah situasi itu sendiri. Contohnya termasuk mengungkapkan emosi, mencari dukungan sosial, mencari hiburan, atau melakukan aktivitas yang menyenangkan untuk meredakan emosi negatif.
- c. Koping Menyalahkan Diri Sendiri (*Self-Blame Coping*): Ini adalah strategi maladaptif di mana individu cenderung menyalahkan diri sendiri atas situasi yang tidak menyenangkan atau sulit. Koping menyalahkan diri sendiri bisa meningkatkan stres dan menurunkan kesejahteraan psikologis.
- d. Koping Rendah Diri (*Self-Distancing Coping*): Strategi ini melibatkan mengambil perspektif jauh dari diri sendiri dan situasi untuk mengurangi intensitas emosi dan melihat situasi dengan lebih obyektif.

- e. Koping Menyalahkan Orang Lain (*Other-Blame Coping*): Ini adalah strategi di mana individu cenderung menyalahkan orang lain atas situasi atau masalah yang dialami. Koping menyalahkan orang lain mungkin meredakan emosi sesaat tetapi tidak berkontribusi pada solusi jangka panjang.
- f. Koping Kegagalan Antisipatif (*Anticipatory Coping*): Ini melibatkan persiapan atau kesiapan untuk menghadapi situasi stres di masa depan dengan mengembangkan keterampilan koping atau strategi untuk mengatasi tantangan yang mungkin muncul.
- g. Koping Penghindaran (*Avoidance Coping*): Strategi ini melibatkan menghindari atau mengalihkan diri dari situasi atau peristiwa yang menimbulkan stres tanpa menghadapinya secara langsung. Koping penghindaran mungkin memberikan kenyamanan sementara, tetapi tidak membantu mengatasi masalah secara efektif.

5. Faktor Penyebab Regulasi Emosi

Menurut Gross (2007), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada individu, yaitu:

a. Intensitas emosional

Faktor ini mengacu pada seberapa kuat dan mendalam emosi yang dirasakan oleh individu dalam suatu situasi. Dalam situasi dengan intensitas rendah dan emosi negatif, individu cenderung coba untuk mengevaluasi ulang situasi atau peristiwa tersebut, mencoba melihatnya dari sudut pandang yang berbeda. Di sisi lain, saat menghadapi situasi dengan intensitas emosional yang tinggi dan emosi negatif, individu mungkin cenderung lebih dulu menghindari atau memblokir informasi emosional sebelum akhirnya mencari cara untuk mengatasi emosi tersebut.

b. Kompleksitas Kognitif

Faktor ini berkaitan dengan seberapa kompleksnya proses berpikir dan penilaian individu dalam mengelola emosi. Proses ini melibatkan

tiga tahap: generasi (mengenali dan merasakan emosi), implementasi (memilih strategi regulasi emosi), dan pemeliharaan (memelihara strategi yang dipilih). Individu dengan kemampuan kognitif yang lebih kompleks cenderung memiliki beragam strategi yang dapat digunakan dalam mengatasi emosi.

c. Tujuan Motivasi

Faktor ini berfokus pada tujuan yang ingin dicapai oleh individu dalam menghadapi stimulus emosional. Ada situasi di mana individu hanya menghadapi stimulus emosional sekali, sementara dalam situasi lain, mereka mungkin berulang kali menghadapi stimulus serupa. Dalam kasus stimulus yang berulang, individu lebih cenderung mengembangkan dan menerapkan strategi regulasi emosi yang lebih efektif, karena mereka memiliki peluang untuk belajar dari pengalaman sebelumnya.

Selain itu Bandura berpendapat (Alwisol, 2019) ada beberapa hal yang menjadi faktor regulasi diri yaitu:

- a. *Self observation* (observasi diri) adalah sesuatu yang pelaksanaannya demi tercapainya kualitas penampilan, kuantitas penampilan, dan orisinalitas tingkahlaku diri dan seterusnya. Individu melakukan suatu kegiatan atau telah mencapai suatu tujuan. Hal-hal yang diobservasi bergantung pada minat diri dan konsep dirinya. Observasi diri merupakan tindakan kepekaan individu santri terhadap perilakunya dan memperhatikan pada kualitas serta kuantitas dalam hal-hal yang telah dilakukannya, selain itu individu juga mampu memahami terhadap orisinalitas perilakunya.
- b. *Judgemental process* (proses mengevaluasi/menilai perilaku) yaitu memeriksa apakah suatu perilaku memenuhi standarnya sendiri, membandingkannya dengan norma atau perilaku orang lain, dan memutuskan seberapa penting suatu aktivitas. Orang-orang tidak hanya dapat menyadari diri mereka sendiri secara reflektif, tetapi mereka juga dapat mengevaluasi nilai tindakan mereka berdasarkan tujuan yang

telah mereka tetapkan dan bagaimana tindakan mereka akan mempengaruhi lingkungan mereka juga.

- c. *Self respon process* (reaksi diri) adalah variabel yang berasal dari internal individu berdasarkan bagaimana individu memandang dirinya sendiri, bagaimana dia memandang dirinya sendiri secara positif atau negatif, dan bagaimana mereka menghargai atau menghukum diri mereka sendiri. Self-response menunjukkan bahwa individu dapat menginspeksi akibat dari caranya berperilaku, jika berdampak baik, individu dapat mengikuti atau mengembangkannya kembali, namun jika berdampak buruk, individu dapat menciptakan kembali apa yang telah dia lakukan sehingga mungkin jauh lebih unggul.

6. Fungsi regulasi emosi

Koole (2009) yang merupakan ahli dalam bidang psikologi dan kesejahteraan telah mengidentifikasi berbagai fungsi dari regulasi emosi yang efektif (Yusainy, 2019). Berikut adalah beberapa manfaat regulasi emosi yaitu,

a. Pengelolaan Stres

Salah satu fungsi utama dari regulasi emosi adalah membantu individu mengelola stres. Ketika seseorang mampu mengenali dan mengatasi emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, atau frustrasi, mereka dapat mengurangi reaksi stres yang berlebihan dan merugikan kesejahteraan mental dan fisik.

b. Penyesuaian Terhadap Situasi

Regulasi emosi memungkinkan individu untuk menyesuaikan respons emosional mereka dengan konteks yang sedang dihadapi. Ini membantu dalam menghindari reaksi emosional yang berlebihan atau tidak sesuai dengan situasi, serta membantu dalam mengambil keputusan yang lebih bijaksana.

c. Peningkatan Koping

Regulasi emosi yang baik memungkinkan individu untuk menggunakan strategi koping yang lebih sehat dan efektif dalam menghadapi tekanan dan kesulitan. Ini membantu dalam mengatasi tantangan dengan cara yang positif, daripada mengandalkan perilaku negatif atau merugikan.

d. Meningkatkan Hubungan Interpersonal

Kemampuan untuk mengatur emosi juga memainkan peran penting dalam menjaga hubungan yang sehat dengan orang lain. Individu yang dapat mengelola emosi negatif dengan baik cenderung memiliki komunikasi yang lebih baik, lebih empati terhadap perasaan orang lain, dan mampu menyelesaikan konflik dengan cara yang konstruktif.

e. Mempertahankan Keseimbangan Mental

Regulasi emosi membantu dalam menjaga keseimbangan mental. Ini melibatkan kemampuan untuk menghindari perasaan berlebihan atau berlarut-larut, serta mengatasi emosi negatif dengan cara yang sehat dan tidak merugikan.

f. Peningkatan Kualitas Hidup

Mengatur emosi dengan baik dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Individu yang mampu merasa bahagia, tenang, dan puas dengan kehidupan mereka lebih mungkin untuk menikmati momen-momen positif dan mengatasi tantangan dengan sikap yang positif.

g. Menghindari Perilaku Merugikan

Regulasi emosi yang buruk dapat memicu perilaku merugikan seperti kekerasan, penyalahgunaan zat, atau masalah perilaku lainnya. Dengan mengelola emosi dengan baik, individu dapat menghindari perilaku destruktif dan merugikan bagi diri mereka sendiri dan orang lain.

D. Pengaruh Stres terhadap Agresivitas

Pengaruh stres terhadap agresivitas bisa sangat kompleks dan bervariasi dari individu ke individu. Saat menghadapi situasi stres, tubuh akan merespons dengan melepaskan hormon-hormon tertentu sebagai bagian dari respons "*fight or flight*" (lawan atau lari) dari sistem saraf otonom (Taylor, 1991). Mekanisme pengaruh stres terhadap agresivitas dimulai dengan adanya sumber stres, seperti tekanan pekerjaan, konflik interpersonal, atau peristiwa traumatis (Robert & Brown, 2004). Setelah itu, Saat menghadapi stres, tubuh merespons dengan meningkatkan produksi hormon stres, seperti kortisol dan adrenalin. Hal ini menghasilkan perubahan fisiologis, seperti peningkatan detak jantung, pernapasan yang lebih cepat, dan peningkatan kewaspadaan. Berikut ini hormon-hormon yang berpengaruh saat stress, yang pertama ada hormon kortisol.

Stres dapat menyebabkan pelepasan hormon kortisol yang berlebihan, yang telah dikaitkan dengan peningkatan agresivitas pada beberapa individu. Kortisol adalah hormon stres utama yang diproduksi oleh kelenjar adrenal. Tingkat kortisol meningkat selama respons stres dan memiliki peran penting dalam memobilisasi energi tubuh dengan melepaskan glukosa ke dalam darah, sehingga meningkatkan tingkat energi untuk mengatasi situasi stres. Selain hormon kortisol, yang kedua ada Adrenalin yang dikenal sebagai epinefrin, dilepaskan sebagai tanggapan cepat terhadap stres. Ini membantu meningkatkan denyut jantung, meningkatkan tekanan darah, dan meningkatkan kewaspadaan untuk membantu tubuh menghadapi situasi darurat (Rahmadi, 2017).

Hormon yang ketiga yaitu, Noradrenalin yang bekerja bersama dengan adrenalin untuk meningkatkan detak jantung, meningkatkan aliran darah ke otot, dan meningkatkan reaksi kewaspadaan. Hormon keempat, Dopamin juga dapat diproduksi dalam respons terhadap stres. Ini berperan

dalam mengatur perhatian, motivasi, dan dorongan, yang dapat membantu individu menghadapi tantangan yang dihadapinya. Hormon kelima yaitu, Hormon Pertumbuhan (GH) juga akan dilepaskan selama situasi stres untuk membantu tubuh memperoleh energi tambahan untuk merespons situasi. Setelah itu, yang terakhir ada Hormon Luteinizing (LH) dan Follicle-Stimulating (FSH), juga termasuk hormone yang dapat terpengaruh oleh stres dan berperan dalam mengatur fungsi reproduksi.

Setelah hormon bereaksi, individu yang stres akan merasakan perasaan negatif seperti cemas, marah, atau frustrasi (Hasmarlin, 2019). Emosi-emosi ini dapat menjadi lebih intens dan menyebabkan gangguan emosional yang dapat meningkatkan potensi agresivitas. Lalu individu akan mempersepsikan situasi yang ada cenderung sebagai sesuatu yang mengancam atau merasa terancam, bahkan dalam situasi yang sebenarnya tidak berbahaya (Robert & Brown, 2004). Situasi yang semacam itu akan mengganggu kemampuan kognitif dan berpikir rasional. Individu dapat mengalami kesulitan dalam mengontrol impuls, mengatasi masalah, dan menggunakan keterampilan sosial secara efektif, yang dapat menyebabkan perilaku agresif.

Selanjutnya, individu yang stres cenderung mencari koping yang tidak sehat atau tidak efektif untuk mengatasi stres, seperti merokok, minum alkohol berlebihan, atau mengonsumsi obat-obatan terlarang, yang dapat meningkatkan kemungkinan agresi (Bruce, 2018). Lalu mekanisme stres akan berakhir dengan terjadinya perilaku agresif, yang dapat berwujud sebagai agresi verbal, agresi fisik, atau agresi tidak langsung yang akan berdampak pada hubungan sosial individu dengan orang lain, menyebabkan konflik interpersonal, dan mempengaruhi dukungan sosial yang diterima.



Gambar 1.
Bagan mekanisme stres mempengaruhi agresivitas

E. Pengaruh regulasi emosi terhadap Agresivitas

Regulasi dinilai sangat berpengaruh terhadap munculnya agresivitas terutama pada remaja (Kahar, 2022). Salah satu faktor internal penyebab agresivitas menurut Ganiron dalam Azzuhriyyah (Azzuhriyyah, 2020) adalah depresi pada remaja, dalam kondisi demikian remaja membutuhkan kemampuan regulasi emosi, sehingga remaja mampu bereaksi secara sehat dan adaptif serta terhindar dari agresivitas, jika tidak memiliki kemampuan regulasi emosi remaja akan bereaksi sebaliknya yaitu secara maladjustment dan terlibat dalam kenakalan remaja (Hasanah, 2019).

Agresivitas terjadi disebabkan karena kurangnya keterampilan remaja untuk melakukan regulasi emosi (Kahar, 2022). Regulasi emosi sebagai bentuk kegiatan bertanggung jawab mengelola, memulai, menghambat, dan memodifikasi emosi pada situasi tertentu. Adanya regulasi emosi yang besar dalam diri individu akan mampu membuat individu berperilaku dengan baik dan benar bagi dirinya dan orang lain (Fabiana, 2019). Ketidakkampuan remaja dalam meregulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari yang dipenuhi dengan hal-hal yang mungkin dapat berujung pada tekanan dan permasalahan, akan berdampak pada pola perilakunya.

Remaja yang memiliki regulasi emosi yang baik dapat mengontrol stimulus negatif menjadi positif (Kahar, 2022). Seseorang yang memiliki regulasi emosi yang baik mampu berperilaku dengan baik sehingga dapat menuntungkan dirinya dan orang lain karena mampu memahami emosi terhadap suatu situasi (Kahar, 2022). Sebaliknya, Individu yang tidak mampu melakukan regulasi emosi akan cenderung bermasalah dalam mengidentifikasi cara yang tepat untuk bereaksi terhadap suatu keadaan emosional tertentu, termasuk gagal untuk memahami atau menerima pengalaman emosionalnya sendiri (Safira, 2021).

Kazdin dalam penelitiannya juga memaparkan, selain faktor depresi remaja juga cenderung berperilaku agresivitas disebabkan oleh dampak lingkungan disekitarnya (Azzuhriyyah, 2020). Individu yang memiliki regulasi emosi rendah pada umumnya berhubungan dengan perilaku yang tidak terkontrol, perilaku yang tidak konstruktif, agresi yang tinggi dan perilaku prososial yang rendah. Berdasarkan pernyataan tersebut menunjukkan regulasi emosi diperlukan untuk membentuk perilaku yang konstruktif, menghasilkan perilaku prososial yang tinggi, dan mengendalikan agresifitas (Hasanah, 2019).

Selaras dengan itu, hasil penelitian Thohar (2017) dan Purwadi, dkk. (2020) tentang regulasi emosi sebagai prediktor agresivitas mengungkapkan bahwa regulasi emosi dinyatakan berpengaruh secara signifikan terhadap agresivitas individu (Thohar, 2018). Studi yang pernah dilakukan oleh kristiani juga menemukan bahwa kesulitan regulasi emosi berkorelasi signifikan dengan agresi secara keseluruhan dan dengan setiap aspeknya yaitu: fisik, verbal, permusuhan, dan kemarahan), sehingga siswa yang kesulitan mengatur emosi mereka lebih mungkin untuk dilaporkan terlibat dalam tindakan agresivitas (Kristiani, 2020).

Sebagaimana pendapat Davidson, Putnam, & Larson yang dikutip Anindhita (Anindhita, 2019) bahwa kemampuan regulasi emosi individu sangat penting untuk menentukan kerentanan terhadap keterlibatan dalam

agresivitas. Keterampilan untuk melakukan regulasi emosi yang baik akan menghasilkan reaksi yang positif, sementara keterampilan yang buruk akan memunculkan reaksi berupa tindakan negatif dan agresif.

Regulasi emosi memiliki peran penting dalam mengelola agresivitas seseorang. Regulasi emosi merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka sendiri. Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk menyesuaikan, mengubah, atau mengalihkan emosi yang muncul dalam berbagai situasi, termasuk situasi yang memicu potensi agresi. Dalam konteks agresivitas, regulasi emosi dapat berfungsi sebagai alat yang efektif untuk mencegah atau mengurangi perilaku agresif. Berikut adalah dinamika regulasi emosi menurut Calkins & Hill (Surjono, 2018) yang dapat mempengaruhi agresivitas yaitu,

a. Pengenalan Emosi

Regulasi emosi yang efektif melibatkan kemampuan untuk mengenali emosi yang muncul. Dengan mengenali emosi negatif seperti marah, frustrasi, atau tidak nyaman secara dini, seseorang memiliki kesempatan untuk mengambil langkah-langkah yang tepat sebelum emosi tersebut berkembang menjadi perilaku agresif.

b. Pengaturan Emosi

Setelah mengenali emosi, penting untuk mampu mengatur dan mengelola emosi tersebut. Ini melibatkan kemampuan untuk menenangkan diri, menenangkan emosi yang kuat, dan mencegah kemunculan perilaku agresif. Strategi pengaturan emosi yang efektif dapat termasuk latihan pernapasan dalam, relaksasi, atau membuang energi dengan olahraga.

c. Pemahaman Emosi

Memahami sumber dan penyebab emosi dapat membantu seseorang menghadapi situasi dengan cara yang lebih adaptif. Dengan memahami bahwa emosi marah, misalnya, mungkin disebabkan oleh

frustrasi atau ketidakadilan, individu dapat mencari solusi yang lebih baik daripada merespons dengan agresi.

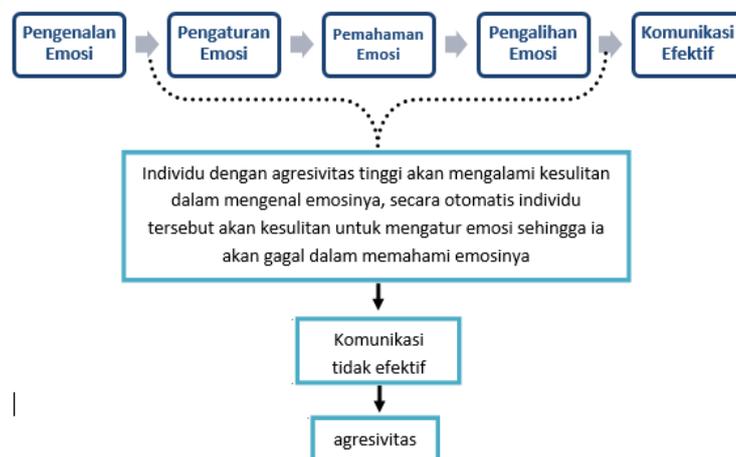
d. Pengalihan Emosi

Salah satu strategi regulasi emosi yang efektif adalah mengalihkan perhatian atau mengubah fokus emosi dari stimulus yang memicu agresivitas ke stimulus yang lebih positif atau konstruktif. Misalnya, dengan melibatkan diri dalam aktivitas yang menenangkan atau menyenangkan, individu dapat mengalihkan emosi negatif dan menghindari perilaku agresif.

e. Komunikasi Efektif

Regulasi emosi juga melibatkan kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif tentang emosi yang dirasakan. Dengan mengungkapkan emosi dengan cara yang jelas dan terbuka, individu dapat menghindari penumpukan emosi dan mencegah ekspresi agresif yang tidak sehat.

Penting untuk diingat bahwa regulasi emosi adalah proses yang kompleks dan membutuhkan latihan dan kesadaran diri yang kontinue. Melalui pemahaman dan pengembangan keterampilan dalam regulasi emosi, individu dapat mengelola agresivitas dengan lebih baik dan merespons situasi dengan cara yang lebih adaptif.



Gambar 2.

Bagan dinamika regulasi emosi dapat mempengaruhi agresivitas

F. Pengaruh regulasi emosi sebagai moderator antara pengaruh stress terhadap agresivitas

Studi ilmiah menunjukkan bahwa stres yang berlebihan atau kronis dapat menyebabkan perubahan pada regulasi emosi dan kognitif, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko terjadinya agresivitas (Gorlova, 2023). Salah satu hubungan antara regulasi emosi adalah faktor penyebab terjadinya agresivitas seperti tekanan (Agustina, 2017). Menurutnya, individu yang berada dalam tekanan yang tinggi cenderung berperilaku agresivitas. Agresivitas terjadi pada remaja yang disebabkan oleh kurangnya keterampilan remaja untuk melakukan regulasi emosi.

Agustina dalam penelitiannya juga menyimpulkan bahwa salah satu hubungan regulasi emosi dengan agresivitas adalah faktor kepribadian (Agustina, 2019). Dimana saat individu tidak mampu untuk menyikapi respon dari luar, individu tersebut cenderung untuk memanasifasikan kedalam perilaku yang negativistik. Namun dengan cara meregulasi emosinya, maka individu akan lebih memahami serta menguasai dalam pemilihan tindakan atau perilaku yang dibutuhkan sehingga ia mampu terhindar dari agresivitas sebagai akibat dari ketidak mampuan tersebut.

Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin banyak cara individu untuk mengatasi dampak dari stressor yang datang. Karena individu yang mengalami stres cenderung berperilaku agresivitas dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi. Begitupun sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi kecenderungan berperilaku agresivitas dalam menyelesaikan masalah yang dialami (Diany, 2019). Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh putryani mengatakan bahwa Semakin tinggi regulasi emosi individu saat stres, maka individu akan memiliki banyak cara untuk mengembangkan emosinya untuk menghindari perilaku agresivitas sehingga agresivitas akan menjadi rendah. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi indivisu saat stres,

maka individu cenderung memiliki agresivitas yang tinggi (Putryani, 2021).

Individu yang mampu melakukan regulasi emosi saat ia dalam keadaan stres, ia akan memunculkan perilaku positif dan tidak akan memunculkan agresivitasnya (Syahadat, 2021). Sejalan dengan hal tersebut, pikiran dan perilaku individu sangat dipengaruhi oleh emosi individu tersebut. Ketika individu sedang mengalami stres biasanya tidak dapat berfikir dengan jernih dan melakukan tindakan diluar kesadaran seperti tindakan agresivitas. Namun, jika individu tersebut memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik maka ia akan mampu mengendalikan dorongan untuk melakukan agresivitas (Astuti et al., 2019).

Menurut Magfiroh dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang stres dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Sehingga ia terhindar dari agresivitas yang memungkinkan ia untuk mengambil keputusan tersebut (Magfiroh, 2019). Sejalan dengan itu, menurut Faridh semakin tinggi kemampuan regulasi emosi maka kenakalan remaja sebagai bentuk agresivitas yang dipengaruhi oleh stres akan semakin rendah (Janah, 2019). Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang tinggi cenderung memiliki banyak teknik maupun jalan keluar mengenai cara mengurangi dampak stressor yang datang dengan meningkatkan kemampuan regulasi emosi, sehingga agresivitas tidak lagi digunakan sebagai ekspresi dalam mengatasi stres (Yunalia, 2020b).

Annisya (Annisya, 2020) dalam penelitiannya juga mengatakan bahwa individu dengan kemampuannya dalam melakukan regulasi emosi, saat mengalami stres atau tekanan yang terjadi pada individu tersebut tidak akan menimbulkan agresivitas. Ada dua aspek penting dalam regulasi

emosi, yaitu ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*). Kemampuan untuk mengelola dan mengendalikan emosi memang sangat relevan dalam mengatasi stres dan menjaga kesejahteraan mental (Nanda, 2022). Selain itu, adanya stres sebagai stimulus penyebab munculnya agresivitas dapat menampilkan perilaku yang tepat jika individu mampu meregulasi emosinya (Syahadat, 2021).

Regulasi emosi dapat berfungsi sebagai faktor pelindung atau penengah antara stres dan agresivitas. Bagaimana individu mengelola dan mengatur emosi yang dapat mempengaruhi sejauh mana stres memicu respons agresif. Berikut adalah beberapa cara regulasi emosi mempengaruhi hubungan stres dan agresivitas:

1. Mengurangi Respon Agresif terhadap Stres

Individu yang memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik, maka cenderung mengalami stres dengan lebih tenang dan rasional. Individu tersebut mampu mengenali emosi negatif yang muncul karena stres dan mengatasi perasaan tersebut secara efektif tanpa harus merespons dengan agresivitas.

2. Menghindari Pengalihan Emosi

Regulasi emosi membantu mencegah pengalihan emosi negatif yang dihasilkan dari stres ke dalam agresivitas. Sebaliknya, individu tersebut mungkin lebih mampu menghadapi sumber stres secara langsung dan mengelola emosi tersebut dengan cara yang lebih adaptif.

3. Meningkatkan Empati dan Pengertian

Regulasi emosi yang baik dapat membantu individu untuk memahami emosi mereka sendiri dan orang lain. Dengan meningkatkan empati dan pengertian, mereka lebih cenderung merespons stres dan konflik dengan lebih bijaksana dan kurang cenderung menggunakan agresivitas sebagai bentuk tanggapan.

4. Meningkatkan Koping Positif

Regulasi emosi yang baik memungkinkan seseorang untuk mengadopsi strategi koping yang positif dan sehat ketika menghadapi stres. Mereka mungkin lebih cenderung mencari solusi yang konstruktif daripada merespons dengan perilaku agresif.

5. Meningkatkan Komunikasi Efektif

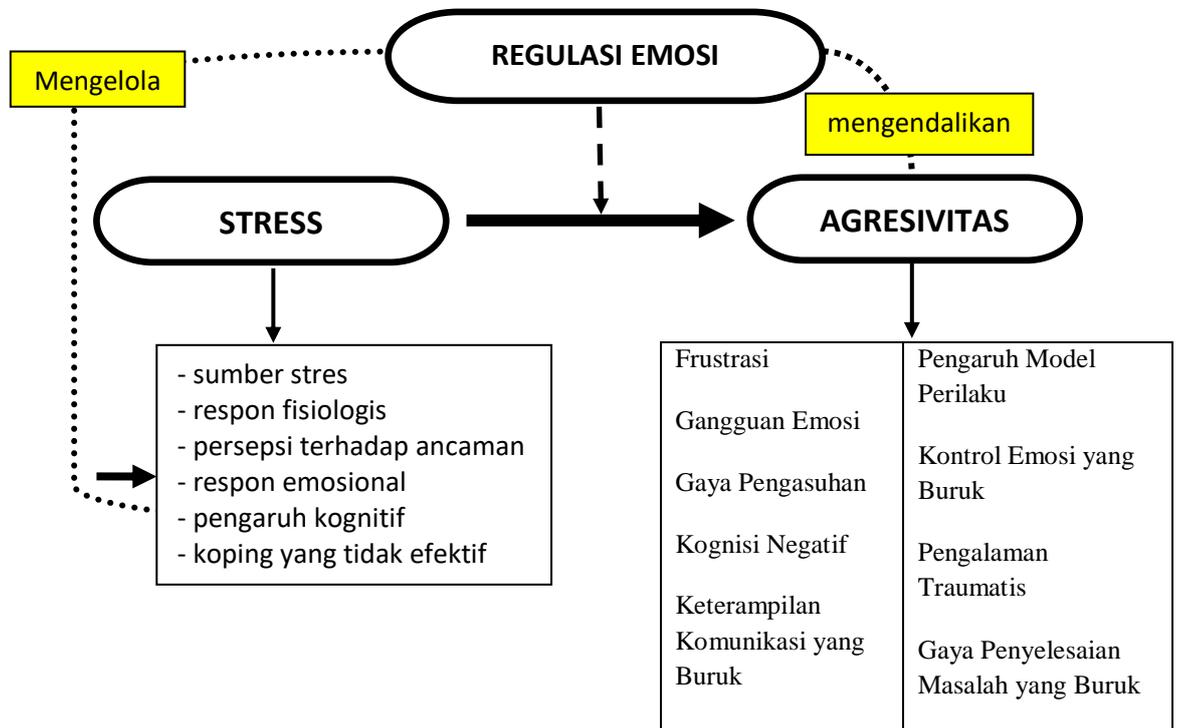
Regulasi emosi dapat membantu meningkatkan kemampuan komunikasi seseorang, terutama dalam situasi stres. Kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik memungkinkan seseorang untuk berkomunikasi secara jelas dan menghindari konflik yang tidak perlu.

6. Mengurangi Stres Jangka Panjang

Regulasi emosi yang baik dapat membantu mengurangi dampak stres jangka panjang pada tubuh dan pikiran. Stres kronis dapat menyebabkan akumulasi emosi negatif yang berpotensi meningkatkan agresivitas, tetapi regulasi emosi yang baik dapat membantu mengatasi stres secara lebih efektif dan mengurangi kemungkinan respons agresif.

Regulasi emosi berperan penting dalam membantu seseorang menghadapi stres dengan lebih baik dan mengurangi potensi agresivitas sebagai respon terhadap stres. Keterampilan regulasi emosi yang baik juga membantu meningkatkan hubungan interpersonal dan membantu menciptakan lingkungan sosial yang lebih harmonis.

G. Kerangka Berfikir



Gambar 3.
Kerangka Berfikir

H. Hipotesis Penelitian

Hipotesis pada penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. H_{a1} : Stres berpengaruh terhadap agresivitas
2. H_{a2} : Regulasi emosi mampu mempengaruhi agresivitas
3. H_{a3} : Regulasi emosi mampu memoderasi pengaruh stres terhadap agresivitas

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yaitu dengan melakukan penelitian menggunakan skala. Dimana dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stress (X) terhadap agresivitas (Y) dan akan dimoderasi oleh regulasi diri (Z). Metode penelitian yang akan dipakai oleh peneliti untuk penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif korelasional. Menurut Arikunto dalam (Aritonang, 2021), penelitian korelasional merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel.

2. Variabel Penelitian

- a. Variabel bebas (X) : Stres
- b. Variabel terikat (Y) : Agresivitas
- c. Variabel moderasi (Z) : Regulasi Emosi

B. Devinisi Operasional

1. Stress

Variabel ini menjelaskan bahwa stres adalah tekanan lingkungan yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya, sehingga terjadinya perubahan psikologis dan biologis. Untuk mengukur stres peneliti menggunakan 3 indikator (Cohen, 1994), yaitu, Perasaan tidak terprediksi, Perasaan tidak terkontrol, dan Perasaan tertekan.

2. Agresivitas

Variabel ini diartikan sebagai perilaku atau sikap yang mengekspresikan intensitas atau kekuatan dalam mengejar tujuan atau keinginan, yang seringkali melibatkan konfrontasi, dominasi, atau

penggunaan kekerasan fisik atau verbal. Untuk mengukur tingkat agresivitas peneliti menggunakan 4 indikator (Buss dan Perry, 1992) yaitu, Agresi Fisik, Agresi Verbal, Kemarahan, dan Permusuhan.

3. Regulasi Emosi

Variabel ini menjelaskan bahwa regulasi emosi mengacu pada kemampuan untuk secara efektif melakukan kontrol atas emosi seseorang melalui berbagai strategi untuk mempengaruhi emosi yang dimiliki, dialami, atau diekspresikan. Untuk mengukur variabel ini peneliti menggunakan 4 indikator (Gross, 2003) yaitu, *Strategies to Emotion (Strategies, Engaging in goal directed behavior (Goals), Control emotional responses (Impulse) dan Acceptance of emotional response (Acceptance)*.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi mengacu pada keseluruhan subjek atau elemen yang menjadi fokus atau perhatian dalam suatu studi atau penelitian. Populasi ini dapat mencakup semua individu, objek, atau unit yang relevan dalam ruang lingkup dan periode waktu yang telah ditentukan untuk penelitian tersebut. Populasi menurut Joko Subagyo adalah objek penelitian sebagai sasaran untuk mendapatkan dan mengumpulkan data (Samsu, 2017). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah santri jenjang SLTA asrama C pondok pesantren Ngalah yang berjumlah 216 santri perempuan dan asrama M yang berjumlah 232 santri laki-laki.

2. Sampel Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan table Morgan untuk menentukan sampel yang akan diambil yaitu, 200 santri asrama C yang merupakan asrama putri jenjang SLTA dan 100 santri asrama M yang merupakan asrama putra jenjang SLTA. Teknik pengambilan sampel yang dipakai adalah *purposive sampling* yaitu

teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu dan secara sengaja sesuai dengan persyaratan agar sampel yang didapat lebih representative.

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Skala

Teknik penumpulan data dilakukan dengan memberikan skala penelitian yang berupa angket atau kuesioner. Angket (kuesioner) adalah cara pengumpulan data yang dilaksanakan dengan cara memberikan beberapa pernyataan-pernyataan tertulis kepada subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan jenis pertanyaan tertutup yang dibuat dengan terstruktur berdasarkan aspek dari *stress*, agresivitas dan regulasi emosi.

2. Wawancara

Wawancara dilakukan oleh peneliti dengan tujuan memberikan data fenomena yang terjadi di lingkungan sekolah dan sebagai data tambahan untuk perbandingan dengan data yang diperoleh melalui kuesioner. Santri menjadi sumber dari hasil wawancara pada penelitian ini.

E. Instrumen Penelitian

1. Skala *Stress*

Skala stress diukur menggunakan instrument *The Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang dirancang oleh Cohen (1994). Skala ini dirancang untuk mengukur sejauh mana situasi dalam kehidupan individu yang dinilai sebagai stres. Skala ini terdiri dari 10 aitem yang disusun berdasarkan pengalaman dan persepsi individu tentang apa yang dirasakan dalam kehidupan mereka, yaitu perasaan tidak terprediksi (*feeling of unpredictability*), perasaan tidak terkontrol (*feeling of uncontrollability*) dan perasaan tertekan (*feeling of overloaded*).

Tabel 2.
Blue Print Skala *Stress*

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
Perasaan tidak terprediksi	Perasaan tidak berdaya dan putus asa saat menghadapi peristiwa yang tidak terduga	3,6,10	2	4
Perasaan tidak terkontrol	Perasaan sedih, atau gembira yang berlebihan dan mendalam	8,4,9	0	3
Perasaan tertekan	Perasaan benci, harga diri rendah, dan cemas	5,7	1	3
TOTAL		8	2	10

2. Skala agresivitas

Agresivitas menggunakan skala yang diadaptasi dari *Buss-Perry Aggression Questionnaire Scale* (BPAQ). Skala tersebut mengukur 4 aspek yaitu, agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan permusuhan, yang terdiri atas 17 aitem.

Tabel 3
Blue Print Skala Agresivitas

No.	Aspek	Indikator	F/UF	No. Item	
1.	Agresi Fisik	Memukul	F	9	Afektif
		Merusak barang	F	6	Konatif
		Menampar	UF	13	Afektif
		Melukai diri	F	2	Konatif
		Menyerang orang	F	17	Afektif
2.	Agresi Verbal	Berkata kasar	F	5	Konatif
		Mengumpat	F	10	Konatif
		Mengejek	UF	1	Afektif
		Menyindir	F	12	Konatif
		Membentak	UF	15	Konatif
3.	Rasa Marah	Perasaan kesal	F	3	Afektif
		Hilang kesabaran	F	7	Afektif
		Menentang	F	16	Afektif
4.	Rasa Permusuhan	Iri hati	F	4	Afektif
		Curiga	F	14	Afektif
			UF	8	Konatif
		Ketidakpuasan	F	11	Afektif

3. Skala regulasi emosi

Penyusunan skala ini diadaptasi oleh peneliti dengan menggunakan skala ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) dari Gross dan Jhon (2003). Skala ini terdiri dari 10 aitem yang mengukur 4 aspek yaitu, *Strategies to Emotion*, *Engaging in goal directed behavior*, *Control emotional responses*, dan *Acceptance of emotional response*.

Tabel 4.
Blue Print Skala Regulasi Emosi

No.	Aspek	Indikator	F/UF	No. Item	
1.	Strategies to Emotion	Keyakinan individu untuk dapat mengatasi masalah	UF	5	Afektif
		Kemampuan untuk menemukan suatu cara untuk dapat mengurangi emosi negatif	F	10	Konatif
		Mampu dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan	F	3	Konatif
2.	Engaging in goal directed behavior	Kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan	F	8	Afektif
		Mampu tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik	F	4	Kognitif
3.	Control emotional	Merespon emosi yang ditampilkan	F	1	Afektif

	responses	(respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara)			
		Mampu menunjukkan dan sadar terhadap emosi yang dirasakan	UF	9	Afektif
			F	6	Konatif
4.	Acceptance of emotional response	Kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif	F	7	Konatif
		Tidak merasa malu saat merasakan emosi negatif	UF	2	Afektif

Adapun skala *likert* dalam penelitian ini memiliki 4 alternatif jawaban yakni sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Penilaian skor pada skala penelitian di atas dapat dibedakan sebagai berikut:

Tabel 5.
Penilaian Skor Skala Likert

Alternative jawaban	favorable	unfavorable
Sangat setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak setuju (TS)	2	3
Sangat tidak setuju (STS)	1	4

F. Analisis Data

Peneliti menggunakan Model analisis data statistik yang berupa korelasi sebab-akibat atau dengan kata lain hubungan atau pengaruh yang menggunakan model regresi moderasi menggunakan aplikasi **JASP 0.18.1.0** for windows.

1. Analisis Kategori Variabel

Untuk mengkategorikan dan mengukur tingkat stres, agresivitas dan regulasi emosi santri, maka digunakan kategorisasi untuk variabel berjenjang dengan mengacu pada mean hipotetik dan standart deviasi dengan bantuan **JASP 0.18.1.0** for windows, kemudian dilakukan kategorisasi dengan rumus sebagai berikut:

2. Uji normalitas

Uji normalitas merupakan uji analisis yang bertujuan untuk menilai suatu data yang ada pada suatu variabel, apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak normal. Suatu data dikatakan normal dapat dilihat pada nilai *Kolmogorov-Smirnov Test*. Jika angka sig. *Kolmogorov-Smirnov Test* ($p > 0.05$). Artinya bilamana nilai p lebih besar dari 0.05 maka sampel penelitian berdistribusi normal (Usmadi, 2020).

3. Uji hipotesis

a. Uji F

Uji F bertujuan untuk melihat adanya pengaruh secara simultan antara variabel bebas (independen) terhadap variabel terikat (dependent). Uji F dapat dilihat dengan cara membandingkan nilai signifikansi $F_{hitung} < 0.05$ maka variabel bebas berpengaruh secara bersama-sama (simultan) terhadap variabel terikat (Sugiyono, 2019).

b. Uji t

Uji t bertujuan untuk melihat adanya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat secara parsial. Uji t dapat dilihat dengan cara membandingkan nilai sig $T_{hitung} < 0.05$ maka variabel bebas berpengaruh secara parsial terhadap variabel terikat (Sugiyono, 2019).

c. Uji Koefisien Korelasi Dan Determinasi

Uji koefisien dan determinasi bertujuan untuk menentukan dan memprediksi seberapa besar kontribusi pengaruh yang diberikan variabel bebas terhadap variabel terikat. Nilai koefisien dan determinasi dapat dilihat yaitu antara nilai nol (0) dan satu (1). Apabila nilai $R = 0$ maka tidak ada korelasi variabel bebas dengan variabel terikat. Variabel bebas bisa memiliki pengaruh kuat apabila nilai R^2 mendekati angka satu (1) (Ghozali, 2013).

d. Analisis Regresi Moderat MRA

Analisis regresi MRA dilakukan untuk mengetahui adanya pengaruh variabel moderator memberikan pengaruh yang memperkuat atau memperlemah hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen. Untuk mengetahui hal tersebut uji MRA dilakukan dengan persamaan regresinya mengandung unsur interaksi yakni perkalian dua variabel independen dengan taraf signifikansi sebesar 5% (0.05).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi penelitian

Pondok pesantren Ngalah merupakan sebuah pesantren yang didirikan oleh KH. Moh. Sholeh Bahruddin Kalam. Letak pondok pesantren Ngalah sangat strategis yaitu berada di wilayah yang tidak jauh dari terminal, stasiun, pasar, sungai, dan jalan raya. Tepatnya di jalan Pesantren Ngalah No. 16 Pandean, Dusun Kembangkuning, Desa Sengonagung, Kecamatan Purwosari, Kabupaten Pasuruan, Jawa Timur. Secara garis koordinatnya pondok pesantren ngalah berada di $7^{\circ}45'30''S$ dan $112^{\circ}43'35''E$

Berdiri sejak tahun 1985, pondok pesantren Ngalah telah memiliki 17 asrama (8 asrama putri, 8 asrama putra, dan 1 asrama MI), memiliki kurang lebih 5000 santri serta memiliki 3 program pendidikan yaitu, pendidikan formal yang terdiri dari Paud/KB Anak Sholeh, TK atau Raudhatul Athfal (RA) Darut Taqwa, MI Darut Taqwa, MTs Darut Taqwa, SMP Darut Taqwa, MA Darut Taqwa, SMA Darut Taqwa, SMK Darut Taqwa, dan Universitas Yudharta (S1 dan S2), pendidikan nonformal yang terdiri dari pondok pesantren, Madrasah Diniyah, dan Madrasah Al-Qur'an, dan yang terakhir program pendidikan informal yang terdiri dari Thoriqoh Naqsabandiyah Wal Qodiriyah Wal Mujadadiyah.

Pondok pesantren Ngalah merupakan lembaga pendidikan yang berkhidmat pada ormas nahdlatul ulama dan menanamkan nilai-nilai ajaran islam rahmatan lil alamin yang toleran, moderat dan menjaga nilai-nilai luhur bangsa Indonesia melalui pendidikan, dakwah Islam, keteladanan, dan pemberdayaan masyarakat. Pondok psrantren Ngalah juga termasuk pondok pesantren salafiyah yang hingga kini masih melestarikan kajian kitab kuning, lalaran, sholawat banjari, burdah, dan ziarah. Visi dari pondok pesantren Ngalah yaitu, mencerdaskan bangsa dan mempertahankan nilai-nilai pancasila sekaligus mencetak santri yang berotak jepang dan berhati madinah (alim).

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama 6 bulan, yakni pada tanggal 20 Juni – 10 Desember 2023. Pengambilan data berlangsung selama 11 hari mulai tanggal 30 November sampai 10 Desember 2023 dengan menyajikan skala hard file sesuai dengan jumlah sampel yaitu sebanyak 300 responden.

3. Jumlah Subjek yang Dianalisis

Subjek dalam penelitian ini yaitu santri laki-laki dan perempuan yang berada di jenjang SLTA. Rincian demografi responden penelitian sebagai berikut:

Tabel 6.
Demografi Responden

Kategori	Jenjang	Frekuensi (N)	
Laki-laki	Kelas 1	30	100
	Kelas 2	40	
	Kelas 3	30	
Perempuan	Kelas 1	50	200
	Kelas 2	80	
	Kelas 3	70	

4. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Prosedur penelitian yang dilakukan meliputi tiga tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan juga tahap analisis data. Tahap persiapan peneliti lakukan dengan mulai mencari permasalahan di lapangan melalui teknik wawancara dan observasi yang dilakukan di sekolah. Setelah mengetahui permasalahan yang terjadi kemudian peneliti mulai merumuskan masalah dengan menentukan variabel penelitian melalui metaanalisis dan menulis latar belakang, mencari teori yang relevan, menentukan metode penelitian dan instrumen penelitian yang akan digunakan.

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan membagikan tiga skala penelitian yaitu skala *stress*, skala agresivitas, skala regulasi emosi terhadap 300 santri pondok pesantren Ngalah yang menjadi sampel penelitian. Tahap selanjutnya yaitu analisis data yang dilakukan menggunakan exel 2010 dan apk *JASP* versi 0.18.1.0 *for Windows*. Setelah data diuji peneliti mulai menulis laporan hasil penelitian.

5. Keterbatasan Penelitian

Adapun beberapa keterbatasan yang ditemukan dalam penelitian antara lain:

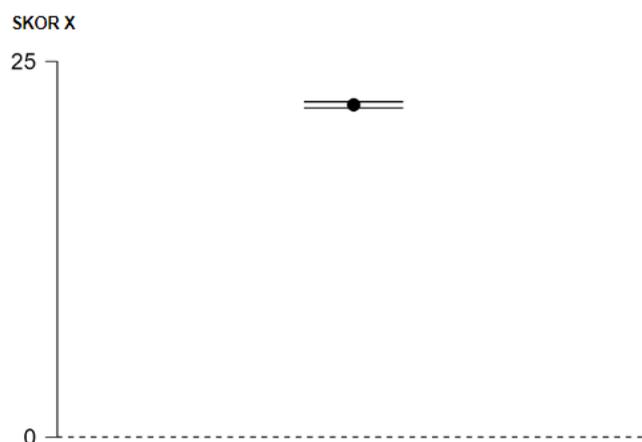
1. Peneliti hanya melakukan penelitian kuantitatif dengan menggunakan uji moderasi saja.
2. Penelitian yang dilakukan hanya berfokus pada santri pondok pesantren Ngalah yang berada dijenjang SLTA dan tidak melakukan penelitian pada santri jenjang SLTP.

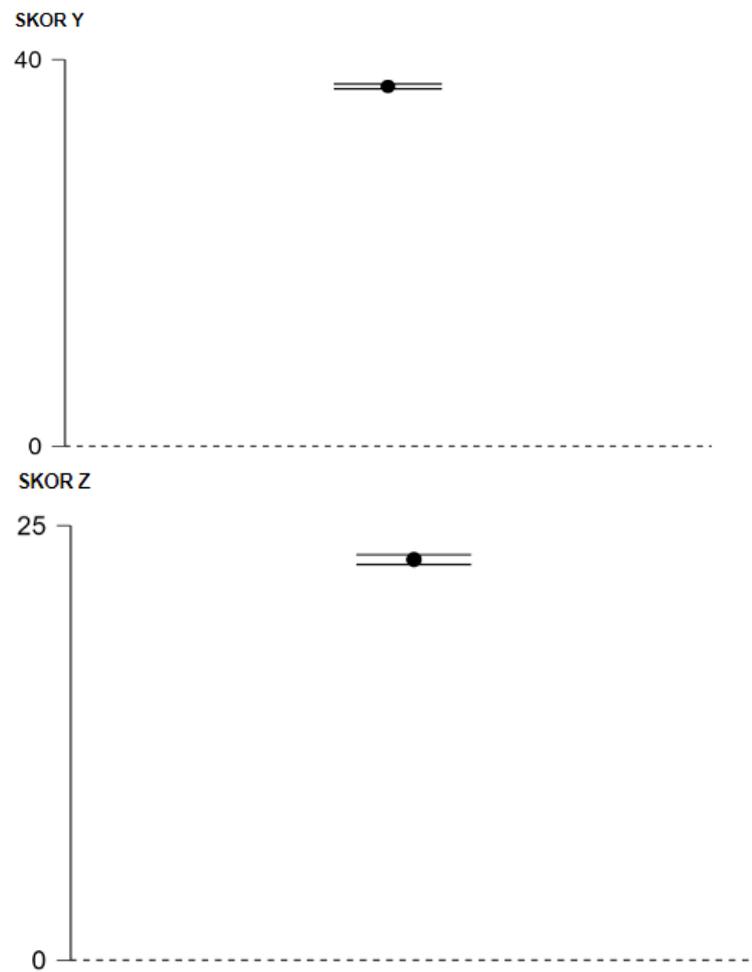
B. Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian dilakukan untuk mengetahui apakah data yang di peroleh memiliki distribusi yang normal atau tidak. Pada penelitian ini, uji normalitas yang digunakan adalah boxplot dengan menggunakan aplikasi pengolah data *JASP* 0.18.1.0 *for Windows*. Apabila garis hitam tidak keluar dari kotak, maka data dikatakan normal dan begitu sebaliknya. Hasil uji normalitas sebaran data dapat dilihat pada gambar berikut:





Gambar 4.
Uji Normalitas Box Plot

2. Uji Hipotesis

Analisa Tingkat Koefisien

Tabel 7.

Perhitungan Koefisien Setiap Variabel

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
H ₀	(Intercept)	37.230	0.132		283.116	< .001
H ₁	(Intercept)	1.329	16.991		0.078	0.938
	SKOR X	1.492	0.765	1.167	1.951	0.052
	SKOR Z	1.564	0.729	1.711	2.144	0.033
	SKOR X * SKOR Z	-0.065	0.033	-1.926	-1.980	0.049

Tabel 7 hasil perhitungan koefisien setiap variabel menyimpulkan bahwa variabel stress terhadap variabel agresivitas memiliki nilai $p=0.052>0.05$ yang artinya H_1 ditolak dan tidak berpengaruh signifikan. Variabel regulasi emosi terhadap agresivitas memiliki nilai $p=0.033>0.05$, yang artinya H_2 diterima dan berpengaruh signifikan dengan arah positif ($t=+1.951$). Sedangkan untuk skor moderasi memiliki nilai $p=0.049<0.05$ yang artinya ada peran moderasi pada pengaruh kedua variabel dengan melemahkan pengaruhnya ($t=-1.980$).

Analisa Tingkat Rata-rata Responden

Tabel 8.
Kategorisasi Tingkat rata-rata Responden Setiap Variabel

Kategori Tingkat	Stress	Prosentase	Agresivitas	Prosentase	Regulasi Emosi	Prosentase
Tinggi	146	48,7	95	31,7	84	28,0
Sedang	112	37,3	183	61,0	166	55,3
Rendah	42	14,0	22	7,3	50	16,7

Tabel 8 hasil kategorisasi tingkat rata-rata responden setiap variabel dibagi menjadi tiga kategori rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan kategorisasi tingkat stress responden yaitu rendah sebanyak 42 responden, sedang sebanyak 112 responden, dan tinggi sebanyak 146 responden. Berdasarkan hasil kategorisasi tingkat agresivitas responden yaitu rendah sebanyak 22 responden, sedang sebanyak 183 responden, dan tinggi sebanyak 95 responden. Berdasarkan hasil kategorisasi tingkat regulasi emosi responden yaitu rendah sebanyak 50 responden, sedang sebanyak 166 responden, dan tinggi sebanyak 84 responden. Nilai sig keseluruhan kategorisasi tingkat variabel bervariasi. Nilai sig variabel stress yaitu 0.052, variabel agresivitas yaitu 0.000 dan variabel regulasi emosi yaitu 0.033. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara kategorisasi tingkat variabel.

Analisa Regresi Linier Sederhana

Tabel 9.
Uji regresi linier sederhana

ANOVA						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	48.554	3	16.185	3.188	0.052
	Residual	1502.576	296	5.076		
	Total	1551.130	299			

Tabel 9 menggunakan uji regresi linier sederhana diperoleh nilai signifikan dari pengaruh stress terhadap agresivitas sebesar 0.052. Pengaruh variabel independen dapat dikatakan signifikan apabila nilai $\text{sig} < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa stress memiliki pengaruh yang tidak signifikan terhadap agresivitas. Dalam uji regresi linier, nilai signifikansi (p-value) digunakan untuk menentukan apakah pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen adalah signifikan atau tidak.

Analisa Uji MRA

Tabel 10.
Uji MRA Regulasi Emosi

Variabel	Agresivitas	Sig	R ²
Stress*Regulasi Emosi		0.049	0.031

Tabel 10 menggunakan uji moderasi MRA diperoleh nilai signifikan dari variabel regulasi emosi pada pengaruh stress terhadap agresivitas sebesar 0.049. Pengaruh moderasi dapat dikatakan signifikan apabila nilai signifikan dibawah 0,05. Koefisien determinasi (R²) memiliki makna sebagai sumbangan pengaruh yang diberikan pada variabel bebas. pada perhitungan tabel diatas R2 memiliki nilai 0.031, dimana regulasi emosi memberikan sumbangsih sebanyak 31% dalam menurunkan hubungan stress dan agresivitas dengan melemahkan

pengaruhnya. Maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi memoderasi pengaruh stress terhadap agresivitas dan H₃ diterima.

Analisa Tambahan

Tabel 11.
Uji *compare mean* berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Stress	Agresivitas	Regulasi Emosi
Laki-laki	100	21.67	36.94	22.74
Perempuan	200	22.33	37.38	23.20
Sig		0.000	0.000	0.000

Tabel 11 hasil *compare mean* diperoleh hasil untuk tingkat rata-rata stress, agresivitas, dan regulasi emosi mulai dari rata-rata terendah hingga rata-rata tertinggi berdasarkan jenis kelamin. Rata-rata stress pada responden laki-laki sebesar 21.67 dan perempuan sebesar 22.33. Rata-rata agresivitas pada responden laki-laki sebesar 36.94 dan perempuan sebesar 37.38. Rata-rata regulasi emosi pada responden perempuan sebesar 23.20 dan laki-laki sebesar 22.74 dan semua variabel memiliki nilai sig 0.000.

C. Pembahasan

Perhitungan Tabel 7 diatas, menunjukkan bahwa H₀ tersebut secara statistik berbeda dari nol. Variabel stress memiliki hasil yang tidak signifikan terhadap agresivitas secara statistik karena memiliki nilai $p > 0.05$ yaitu 0.052 maka H₁ ditolak. Hasil tersebut membuktikan bahwa variabel stress tidak berpengaruh terhadap agresivitas pada santri. Yang artinya, ketika santri melakukan agresivitas tidak selalu dipengaruhi oleh faktor stress. Hal tersebut sangat bertentangan dengan teori yang diusung Roediger dalam kutipan penelitian Dewi yang mengatakan bahwa stres muncul sebagai faktor yang dapat mempengaruhi agresivitas pada individu (Dewi, 2020).

Santri dalam pondok pesantren Ngalah yang melakukan agresivitas, namun tidak dipengaruhi oleh stress, cenderung mengalami situasi yang memicu perilaku agresif seperti frustrasi. Santri yang tidak dapat mencapai tujuan atau memenuhi kebutuhan dapat menyebabkan akumulasi emosi

negatif dan kemarahan yang mendorong perilaku agresif. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Athiyah ditahun kemarin yang mengatakan bahwa perilaku agresif verbal paling sering dilakukan karena dilatar belakangi oleh frustrasi karena kurangnya dukungan emosional, serta perubahan lingkungan (Athiyah, 2022). Penelitian lain juga menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara sikap frustrasi terhadap perilaku agresif dengan $(R \text{ Square})= 0,512$, yang bermakna bahwa perilaku agresif remaja dipengaruhi oleh sikap frustrasi sebesar 51,2%, Dengan taraf signifikansi 0,01% (Setiyobudi, 2019).

Selain perilaku frustrasi, santri juga mengalami gangguan mood yang melatarbelakangi mereka dalam melakukan agresivitas. Gangguan mood seperti depresi atau kecemasan juga dapat menyebabkan perasaan yang intens pada beberapa santri, dan dapat diekspresikan melalui perilaku agresif. Fenomena tersebut sesuai dengan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Sasmita yaitu, kebanyakan remaja yang menampilkan perilaku agresif mengalami frustrasi dan memiliki role model yang melakukan kekerasan selama masa kanak-kanaknya (Sasmita, 2018). Faktor lain yang mempengaruhi santri dalam melakukan agresivitas yaitu, keterampilan komunikasi yang buruk. Keterampilan komunikasi santri yang buruk dapat menyulitkan santri dalam mengungkapkan perasaan yang dapat meningkatkan kecenderungan perilaku agresif. Seperti yang disimpulkan oleh Fajar dalam penelitiannya bahwasannya remaja cenderung melakukan agresivitas disebabkan oleh ketidakmampuan berkomunikasi secara baik yang akhirnya membentuk sikap yang agresif (Fajar, 2020). Sejalan dengan penelitian Rini yang menghasilkan kesimpulan berupa, semakin kurangnya komunikasi interpersonal orang tua akan meningkatkan kenakalan remaja (Rini, 2020).

Faktor terakhir yang dialami oleh santri adalah pengalaman traumatis dimasa lalunya. seperti kekerasan yang dilakukan oleh kedua orang tuanya, atau kehilangan orang yang paling berpengaruh pada dirinya, dan lain

sebagainya. Sesuai dengan hasil penelitian Anggadewi yang menyimpulkan bahwa trauma yang terjadi pada masa kanak-kanak memberikan dampak di masa remaja (Anggadewi, 2020). Anggraini juga sependapat dengan Anggadewi yang menyebutkan bahwa pengalaman traumatis menjadi penyebab paling sering atau yang paling utama dalam menciptakan perilaku agresivitas (Anggraini, 2023).

Variabel regulasi emosi mempunyai hasil signifikan dengan nilai $p = 0.033$. Koefisien positif dan nilai $p < 0.05$ maka dalam perhitungan tersebut, H_2 dalam penelitian ini diterima. Variabel regulasi emosi memiliki nilai koefisien positif (1.564) yang menunjukkan bahwa hubungan regulasi emosi mempengaruhi agresivitas dalam bentuk hubungan pengaruh yang positif (searah). Maksudnya, santri yang memiliki regulasi emosi yang baik, terkadang juga melakukan agresivitas. Keadaan tersebut terjadi karena beberapa hal seperti kurang matangnya emosi yang dimiliki oleh santri yang menyebabkan santri melakukan agresivitas. Situasi tersebut sesuai dengan penelitian Ani yang menyimpulkan bahwa Remaja yang memiliki kematangan emosi yang rendah cenderung memiliki agresivitas yang tinggi, begitu juga sebaliknya (Annisavitry, 2017). Pernyataan tersebut dikuatkan pula oleh pada penelitiannya yang menghasilkan kesimpulan yaitu, kematangan emosi pada individu mampu untuk menurunkan tingkat agresivitas (Retno, 2022). Sehingga, saat santri memiliki emosi yang tidak matang, maka ia akan mampu meningkatkan perilaku agresivitas.

Faktor selanjutnya yang mempengaruhi agresivitas santri yaitu kurangnya kesadaran diri. Ketika santri kurang kesadaran diri, mereka mungkin tidak mampu mengelola emosi atau merespon situasi dengan cara yang sehat dan terkontrol yang menyebabkan mereka melakukan agresivitas. Seperti yang diungkapkan oleh Illahi dalam penelitiannya bahwa kesadaran diri yang rendah bisa memicu orang berperilaku agresif (Illahi, 2018). Trauma pada masalah juga mampu menjadi penyebab santri melakukan agresivitas. Terutama trauma pada masa kanak-kanak

dapat memberikan dampak yang serius terhadap tingkat agresivitas santri di masa dewasa (Anggadewi, 2020). Situasi lain yang mampu menyebabkan santri melakukan agresivitas yaitu koping yang tidak sehat pada santri. Seperti pernyataan yang disimpulkan oleh Rhadiyah yaitu, koping yang tidak sehat dapat memberikan dampak signifikan pada tingkat agresivitas santri (Rhadiyah, 2019).

Interaksi antara variabel stress dan regulasi emosi memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel agresivitas karena nilai $p > 0.005$ yaitu 0.049. Dalam artian bahwa dampak stress terhadap agresivitas dapat dipengaruhi oleh tingkat regulasi emosi. Regulasi emosi memegang peranan sentral dalam hubungan antara perilaku dan emosi di kalangan santri. Santri yang kurang mampu mengelola emosi cenderung lebih rentan terhadap berbagai masalah psikologis, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Sebaliknya, penerapan kemampuan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari dapat memberikan dampak positif, seperti peningkatan keberhasilan akademik dan kemudahan dalam membina hubungan sosial dengan orang lain (Dzata, 2021).

Dalam penelitian ini hasil perhitungan Tabel 8 yaitu, tingkat rata-rata responden untuk setiap variabel dibagi menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Jumlah responden (N) yang digunakan untuk mengindikasikan sebaran partisipan dalam penelitian ini adalah 300 dan ditemukan bahwa, sebanyak 42 responden (14,0%) mengalami tingkat stress rendah, sementara 112 responden (37,3%) menghadapi tingkat stress sedang. Lebih lanjut, sejumlah 146 responden (48,7%) mengalami tingkat stress yang tinggi. Dalam hal ini santri memiliki potensi tinggi untuk mengalami tingkat stress yang tinggi sesuai dengan hasil penelitian dari Baihaqi dkk, yang mengatakan bahwa santri lebih rentan terkena stress tingkat tinggi yang disebabkan oleh beberapa faktor (Baihaqi, 2021).

Variabel agresivitas dalam penelitian ini tercatat bahwasannya responden yang memiliki agresivitas rendah sebanyak 22 (7,3%), sedangkan responden yang memiliki agresivitas sedang yaitu sebanyak 183 (61,0%), dan responden dengan agresivitas tingkat tinggi atau sering sebanyak 95 (31,7%). Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata santri terkadang berperilaku agresivitas. Menurut Ika dalam kutipannya mengatakan bahwa santri memiliki resiko yang cukup tinggi untuk melakukan agresivitas (Mariyati, 2021). Agresivitas bahkan dianggap sebagai tingkah laku normal dan terjadi pada sebagian besar remaja sebagai wujud dari masalah psikologis yang dihadapinya. Definisi lain datang dari Berkowitz yang dikutip oleh Fabiana mengatakan bahwa agresivitas mengacu pada kekerasan yang dapat melanggar hak-hak orang lain dan tindakan yang menyakitkan hati (Fabiana, 2019).

Untuk hasil perhitungan variabel regulasi emosi memberikan gambaran bahwa ada 50 responden atau sekitar 16,7% responden yang mampu melakukan regulasi emosi dengan baik. Lalu ada sekitar 166 responden atau sekitar 55,3% responden yang mampu melakukan regulasi emosi dengan sangat baik. Dan terakhir, ada 84 atau 28% responden yang mampu melakukan regulasi emosi dengan sangat baik sekali. Penting bagi santri untuk memiliki regulasi emosi yang baik (Dzata, 2021).

Dalam konteks santri, teori Gross yang telah dikutip Santi dalam penelitiannya tentang regulasi emosi dapat dikatakan sebagai suatu proses di mana santri terlibat dengan emosi yang mereka miliki, menentukan kapan mereka dapat merasakannya, dan juga bagaimana mereka mengekspresikan emosi tersebut saat mengalaminya (Santi, 2022). Sejalan dengan teori tersebut, santri memiliki kemampuan untuk mengelola emosi mereka dengan cara meminimalisir atau meredam intensitas emosi, mengintensifkan pengalaman emosional, atau bahkan hanya mempertahankan emosi tertentu. Hasil regulasi emosi ini dapat sangat tergantung pada tujuan santri terhadap

pengalaman emosi yang mereka alami, yang dapat mencakup aspek keagamaan, sosial, atau pribadi dalam konteks kehidupan pesantren.

Regulasi emosi dalam pesantren juga dapat diinterpretasikan sebagai suatu proses di mana santri terlibat dalam pengelolaan dan pengaturan emosi yang mereka alami. Hal ini melibatkan pemahaman kapan mereka dapat mengalami emosi tertentu, bagaimana mereka meresponsnya, dan cara mereka mengekspresikan emosi tersebut saat menghadapi berbagai situasi dalam kehidupan pesantren. Dalam konteks ini, santri memiliki kemampuan untuk memahami dan mengontrol respon emosional mereka, termasuk kemampuan untuk meminimalisir atau meredam intensitas emosi, mengintensifkan pengalaman emosional, atau mempertahankan emosi tertentu.

Regulasi emosi pada santri dapat menjadi penting karena kehidupan pesantren sering melibatkan tantangan keagamaan, akademis, dan sosial (Sulaiman, 2023). Santri mungkin dihadapkan pada tekanan atau konflik yang memerlukan kemampuan regulasi emosi untuk mengatasi dengan baik. Dengan memahami dan mengelola emosi mereka, santri dapat membangun kesejahteraan mental dan menjalani kehidupan pesantren dengan lebih efektif (Happy, 2023). Regulasi emosi juga dapat memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan pribadi dan kehidupan sosial santri.

Table 18 dalam penelitian ini mengungkapkan hasil *compare mean* antara laki-laki dan perempuan. Dalam perhitungan tersebut, variabel stress untuk jenis kelamin perempuan (santri putri) memiliki nilai mean yang lebih tinggi dari pada jenis kelamin laki-laki (santri putra). Berdasarkan beberapa penelitian, terdapat indikasi bahwa terdapat perbedaan respon terhadap stres antara laki-laki dan perempuan. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan mungkin lebih cenderung merespons konflik dengan tingkat kewaspadaan yang lebih tinggi dan mengalami dampak hormon negatif yang dapat memicu stres, gelisah, dan rasa takut. Sedangkan, laki-

laki mungkin memiliki kecenderungan untuk menikmati adanya konflik dan persaingan, bahkan melihatnya sebagai dorongan positif (Hastjarja, 2018).

Dengan kata lain, ketika perempuan mendapat tekanan, maka umumnya akan lebih mudah mengalami stres (Nasrani, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian Wilujeng tahun 2023 yang menunjukkan bahwa perempuan cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hasil uji Chi square menunjukkan bahwa ada hubungan antara jenis kelamin dengan kategori stress dengan skor $p=0,041$ (Wilujeng, 2023). Dalam penelitiannya, Wilujeng juga mengatakan bahwa setiap individu memiliki kepribadian yang unik. Namun ada beberapa faktor seperti pengalaman hidup, kondisi sosial, dan karakteristik kepribadian yang mampu menggambarkan bagaimana peran laki-laki dan perempuan dalam merespons stres. Faktor tersebut yaitu, Ekspresi Emosi, Strategi Koping, Respons Hormonal, Pengaruh Peran Gender dan Budaya, dan Tuntutan Peran Sosial.

Variabel agresivitas dalam Tabel 11 juga menunjukkan skor mean untuk santri putri lebih tinggi daripada santri putra. Sama halnya dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Octavianti pada tahun 2017 yang mengatakan bahwa agresivitas pada remaja putri dipengaruhi oleh peran gender (Octavianti, 2018). Dalam penelitian tersebut tercatat bahwa respon terhadap agresivitas dapat bervariasi antara individu dan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pengalaman hidup, kondisi sosial, dan faktor psikologis.

Penelitian lain juga mengatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat agresivitas antara siswa perempuan dan siswa laki-laki. Dalam penelitian tersebut menyimpulkan bahwa, terdapat perbedaan signifikan agresivitas fisik dan agresivitas verbal antara siswa laki-laki dan siswa perempuan. Siswa laki-laki lebih menunjukkan agresivitas fisik sedangkan perempuan lebih cenderung menunjukkan agresivitas verbal (Merdekasari, 2018).

Merdekasari dalam penelitiannya juga mengatakan adanya perbedaan agresivitas antara siswa perempuan dan siswa laki-laki dipengaruhi berbagai faktor, diantaranya kepribadian dan sosial. Kesimpulannya terdapat perbedaan tingkat perilaku agresi antara siswa laki-laki dan siswa perempuan (Aulya, 2020).

Regulasi emosi dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa skor mean santri putra lebih sedikit dibandingkan dengan skor mean santri putri. Sejalan dengan penelitian ini, Agistara mengatakan bahwa hasil dalam penelitiannya banyak yang menunjukkan adanya perbedaan efektivitas dan penggunaan strategi regulasi emosi antara laki-laki dan perempuan (Azizah, 2023). Dalam penelitian lain juga menyebutkan bahwa siswa perempuan memiliki hasil nilai rata-rata yang lebih tinggi daripada siswa laki-laki. Semakin tinggi nilai yang diperoleh semakin baik dalam meregulasi emosinya (Husnianita, 2021). Maka, siswa perempuan lebih mampu mengelola emosinya daripada siswa laki-laki.

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa perbedaan regulasi emosi pada individu salah satunya diakibatkan oleh perbedaan jenis kelamin yaitu laki-laki dengan perempuan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyana, dkk. (Mulyana, 2020) yang menyatakan bahwa dalam mengekspresikan emosi terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan sesuai dengan jenis kelaminnya. Hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa perempuan dirasa lebih mudah untuk dikenali emosinya melalui ungkapan verbal dan raut mukanya apabila dibandingkan dengan laki-laki. Hal tersebut membuat adanya perbedaan regulasi emosi pada masing-masing jenis kelamin tersebut. Dimana laki-laki dianggap lebih mampu meregulasi emosi sedih, cemas, dan takut sedangkan wanita lebih mampu meregulasi emosi marah, jijik, dan menghina.

Nilai regulasi emosi yang rendah (Skor $Z = 15-22$) dalam penelitian ini, memiliki arti bahwa santri berpeluang kuat mengalami stres tinggi.

Selaras dengan pernyataan bahwa regulasi emosi yang rendah dapat menunjukkan ketidakmampuan untuk mengelola emosi dengan baik. Hal tersebut dapat meningkatkan agresivitas sebagai kemungkinan menjadi respons stres dengan tingkat yang lebih tinggi (Maharani, 2023). Ketidakmampuan mengelola emosi dengan baik sering kali berkaitan dengan peningkatan respons stres terhadap agresivitas. Dengan kata lain, individu dengan regulasi emosi rendah mungkin lebih rentan terhadap agresivitas tinggi dalam menghadapi situasi stres (Thohar, 2018).

Dampak yang dirasakan oleh santri dari agresivitas yaitu pada kesejahteraan mental dan fisik santri (Janah, 2021). Agresivitas yang tinggi juga dapat membawa konsekuensi negatif dalam hubungan interpersonal dan lingkungan sekitar. Relevansi dengan *model linear regression*, yaitu dalam konteks model linear regression yang telah dijelaskan sebelumnya, variabel SKOR Z (regulasi emosi) mungkin menjadi salah satu dari beberapa prediktor yang memberikan kontribusi signifikan terhadap respons yang diamati, terutama terkait dengan tingkat stres dan agresivitas.

Ketika regulasi emosi berada pada tingkat sedang, tidak ada moderasi yang signifikan pada hubungan antara stres dan agresivitas. Ini dapat diartikan bahwa pada tingkat regulasi emosi yang sedang, hubungan antara stres dan agresivitas dapat dianggap sebagai tingkat standar yang diharapkan. Saat kemampuan santri dalam meregulasi emosinya sedang, maka ia cenderung tidak menunjukkan perubahan yang mencolok dalam tingkat agresivitas (Khamida, 2019). Sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Gottman dalam penelitian Putri yang menunjukkan bahwa dengan mengaplikasikan regulasi emosi dalam kehidupan akan berdampak positif baik dalam kesehatan fisik, keberhasilan akademik, kemudahan dalam membina hubungan dengan orang lain dan meningkatkan resiliensi (Maharani, 2023). Kemampuan meregulasi emosi menyebabkan individu memiliki keyakinan pada diri sendiri dan kemampuan diri atau

dengan kata lain kemampuan untuk bergantung pada diri sendiri dan menyadari kekuatan serta keterbatasan diri.

Intervensi yang dapat diberikan pada santri yaitu, santri dapat mengembangkan strategi yang fokus pada peningkatan regulasi emosi, terutama pada santri dengan regulasi yang rendah. Ini dapat melibatkan pelatihan keterampilan manajemen emosi, dukungan psikologis, atau pendekatan lain yang dapat membantu santri mengelola stres dan meresponsnya secara lebih adaptif (Zyusifa, 2021).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada santri pondok pesantren Ngalah Purwosari Pasuruan dapat disimpulkan menjadi beberapa poin antara lain:

1. Stress tidak berpengaruh terhadap agresivitas karena santri yang melakukan agresivitas cenderung mengalami situasi seperti frustrasi, mengalami gangguan mood, memiliki keterampilan komunikasi yang buruk serta memiliki pengalaman traumatis yang mendorong santri dalam melakukan agresivitas.
2. Regulasi emosi mampu mempengaruhi agresivitas dalam bentuk pengaruh yang positif (searah), dimana ketika regulasi emosi santri tinggi terkadang agresivitasnya juga tinggi. Hal tersebut dikarenakan santri cenderung mengalami kurang matangnya emosi, mengalami gangguan kesehatan mental, kurangnya kesadaran diri, memiliki kondisi lingkungan yang menurutnya tidak mendukung, memiliki pengalaman traumatis, serta menggunakan koping yang tidak sehat.
3. Untuk variabel moderasi, dalam penelitian ini regulasi emosi mampu memoderasi pengaruh antara stress dan agresivitas dengan sumbangsih nilai P sebesar 0.049. Santri yang mampu meregulasi emosinya dengan baik, maka ia mampu mereduksi kecenderungan melakukan agresivitas.
4. Temuan yang dihasilkan dalam penelitian ini yaitu, perbedaan gender berpengaruh pada tingkat stres, agresivitas, dan regulasi emosi. Dimana, santri putri cenderung lebih mengalami stress tinggi, agresivitas verbal yang tinggi serta memiliki kemampuan meregulasi emosinya dengan baik.

B. Saran

1. Untuk Santri

Diharapkan santri mampu menerapkan *Acceptance* (mengacu pada pola pikir menerima dan pasrah atas kejadian yang menimpa diri sendiri), *Refocus on planning* (mencari langkah apa yang harus diambil dalam menghadapi peristiwa negatif yang dialami), *Positive refocusing* (memikirkan hal yang lebih menyenangkan dan menggembirakan daripada memikirkan situasi yang sedang terjadi) agar mampu memiliki regulasi emosi yang baik.

2. Untuk Pengurus Pondok Pesantren

Diharapkan pengurus agar mampu mengembangkan teknik meditasi, bernapas dalam, dan mengidentifikasi perasaan serta mendekati santri secara personal agar pengurus paham akan kebutuhan santri. Pengurus juga disarankan untuk memiliki keterampilan emosional agar mampu mengembangkan dan mempraktekkan elemen-elemen regulasi emosi pada santri. Selain itu, pengurus juga disarankan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung serta menciptakan rutinitas yang terstruktur, agar santri tidak mengalami tekanan.

3. Untuk peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya melanjutkan penelitian dengan tema yang sama namun dengan variabel moderator yang berbeda, seperti dukungan social, kemampuan mengendalikan diri, coping positif, keyakinan diri, dan kualitas hubungan interpersonal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi. (2019). *Pengaruh Kontrol Diri Dan Agresivitas*. 1–23.
- Agustina. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Bullying Pada Remaja Smk Namira Tech Nusantara Medan. *Skripsi*, 31–40.
- Ambarani. (2016). *Perilaku Agresif Siswa Smp (Studi Kasus Pada Tiga Siswa Di Smp Negeri 3 Ungaran Tahun Ajaran 2016 / 2017)*. 20–21.
- Andriyani. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Anggadewi. (2020). Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-kanak pada Remaja. *Journal of Counseling and Personal Development*, 2(2), 1–7.
- Anggraini. (2021). The Relationship Between Emotion Regulation And Academic Stress In Class XII High School Students. *Academia Open*, 6, 1–11. <https://doi.org/10.21070/acopen.6.2022.2618>
- Anggraini. (2023). Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Agresif Pada Remaja : Studi Literatur. *Jambura Guidance and Counseling Journal*, 4(1), 39–44. <https://doi.org/10.37411/jgcj.v4i1.2246>
- Anindhita. (2019). *Hubungan Kelekatan Pada Ayah Dengan Regulasi Emosi Remaja Laki-Laki Yang Memiliki Orang Tua Bercerai*. 1–13.
- Annisavitry. (2017). Hubungan antara kematangan emosi dengan agresivitas pada remaja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 4(1), 1–6.
- Annisya. (2020). Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Coping Stress dengan Perilaku Asertif Penggemar Korean-Pop dalam Menghadapi Cyberbullying. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 4(2), 135–143. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/566/419>
- ANUGRAH. (2020). *Identifikasi Tingkat Perilaku Agresif Siswa Ditulis Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S1)*. 1–42.
- Aprilia. (2022). Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 19–30. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31924>
- Aritonang. (2021). Pengaruh Stress Dan Pola Makan Dengan Frekuensi Kekambuhan Penyakit Pada Penderita Gastritis Di RSUD DR. Pirngadi Medan Tahun 2020. *Jurnal Pandu Husada*, 2(2), 84.

<https://doi.org/10.30596/jph.v2i2.6685>

- Astuti. (2019a). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Memaafkan Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.33369/consilia.2.1.1-11>
- Astuti. (2019b). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Memaafkan Pada Siswa Astuti, D., Wasidi, W., & Sinthia, R. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Memaafkan Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 1–10.
- Astuti. (2021). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Perilaku Agresif Pada Remaja. *Repository Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*, 002(45), 11–27. <https://eprints.umm.ac.id/34377/>
- Athiyah. (2022). Perilaku Agresif Anak Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *Al-Hikmah : Indonesian Journal of Early Childhood Islamic Education*, 6(02), 251–262. <https://doi.org/10.35896/ijecie.v6i02.346>
- Aulya. (2020). Perbedaan Perilaku Agresif Siswa Laki-Laki dan Siswa Perempuan. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*.
- Azizah. (2023). Efektivitas Penggunaan Strategi Regulasi Emosi Ditinjau Dari Perbedaan Gender: Sebuah Tinjauan Literatur Sistematis. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 6(2), 21–31.
- Azzuhriyyah, I. S. (2020). Pengaruh stres terhadap perilaku menentang. *Yudharta*, 4(1), 95.
- Baihaqi. (2021). Hubungan Strategi Coping Dan Tingkat Stres Terhadap Santri Di Pondok Pesantren Darussalam Kabupaten Banyuwangi (Study Kasus Asrama Syafa'atul Qur'an). *Jurnal At-Taujih*, 1(2), 30. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v1i2.1157>
- Bruce. (2018). Hubungan Antara Startegi Koping Stres Dengan Bentuk Stres Setiap. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1–33.
- Chadijah. (2018). *Fenomena perilaku agresif siswa sekolah*.
- Dewi. (2020). Agresivitas. *Laboratorium Penelitian Dan Pengembangan FARMAKA TROPIS Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman, Samarinda, Kalimantan Timur*, April, 5–24.
- Diany. (2019). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Agresivitas Pada Narapidana Pria Di Lembaga Pemasyarakatan Klas Iia Ambarawa*.
- Duriana. (2018). Modul Manajemen Stress. *PSI 340*.
- Dzata. (2021). *Kesabaran dalam Regulasi Emosi pada Santri di SMA Al*

Muqoddasah. 4(2), 109–126.

- Ekawarna. (2008). *Manajemen Konflik Dan Stres*. PT Bumi Aksara.
- Fabiana. (2019). *Hubungan antara regulai emosi dengan perilaku alturismesantri pondok pesantren Al-Argheb Hidayatus Salafiyah Pasuruan*.
- Fajar. (2020). Melacak Penyebab Agresivitas Verbal Di Media Sosial Berdasarkan Perspektif Kajian Communibiology. *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial*, 4(2), 191. <https://doi.org/10.38043/jids.v4i2.2370>
- Fajri. (2021). Hubungan Hardiness dengan Stres pada Ibu dalam. *Prosiding Psikologi*, 7(1), 68–72. <http://dx.doi.org/10.29313/.v7i1.25608>
- Ferdiansa. (2020). Analisis Perilaku Agresif Siswa. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 5(2), 8–12.
- Ghozali, I. (2013). *Aplikasi Analisis dengan Program SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gorlova. (2023). Understanding the Role of Oxidative Stress, Neuroinflammation and Abnormal Myelination in Excessive Aggression Associated with Depression: Recent Input from Mechanistic Studies. *International Journal of Molecular Sciences*, 24(2). <https://doi.org/10.3390/ijms24020915>
- Happy. (2023). Perubahan Perilaku Santri (Studi Kasus Alumni Pondok Pesantren Salafiyah di Desa Langkap Kecamatan Besuki Kabupaten Situbondo). *Pendidikan Agama Islam and Program Pascasarjana*, 42.
- Hasanah. (2019). *Hubungan Self Efficacy Dan Regulasi Emosi Dengan Kenakalan Remaja Pada Siswa Smp N 7 Klaten*. 564, 1–73.
- Hasanah. (2020). Pengaruh Smartphone Addiction Terhadap Perilaku Agresif Pada Remaja. *Proyeksi*, 15(2), 182. <https://doi.org/10.30659/jp.15.2.182-191>
- Hasmarlin. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Hastjarja. (2018). Stres Di Tempat Kerja: Perbandingan Antara Gender Dengan Pekerjaannya. *Jurnal Ekonomi Dan Kewirausahaan*, 4 no.1, 31–40.
- Hayati. (2018). Hubungan Marah Dengan Perilaku Agresif Pada Remaja. *Jurnal Edukasi*, 4(1), 1–8. <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1120700020921110%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.reuma.2018.06.001%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.arth.2018.03.044%0Ahttps://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1063458420300078?token=C039B8B13922A2079230DC9AF11A333E295FCD8>
- Hermawan. (2018). *Stres Kerja dalam Organisasi*. 11–45.

- Husnar. (2017). Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1179>
- Husniana. (2021). Perbedaan Regulasi Emosi Di Tinjau Dari Jenis Kelamin Pada Kelas X Sekolah Menengah Atas Boarding School. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8 no.5.
- Illahi. (2018). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan perilaku agresif remaja dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 3(2), 68. <https://doi.org/10.29210/3003244000>
- Isnaeni. (2021). Konformitas Terhadap Perilaku Agresif Pada Remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 121. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i1.5672>
- Janah. (2019). Emotion Regulation To Reducing Aggressive Behavior In Resolving Interpersonal Conflict On Student Smk. *Seminar Nasional & Call For Papers Uniba*, 10–16.
- Janah. (2021). Perbandingan Tingkat Disiplin Antara Santri Putra Dan Santri Putri Di Pondok Modern Arrisalah Slahung Ponorogo. *Pendidikan Agama Islam and Program Pascasarjana*, 10 No.2(E-ISSN 2450-5611), 55–70.
- Kadi. (2020). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Sublimapsi*, 1(2), 85–94. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i2.12002>
- Kahar. (2022). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Agresif pada Siswa SMA di Yogyakarta. *Psyche 165 Journal*, 15(1), 7–12. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i1.143>
- Kalimi. (2018). *Hubungan Religiusitas Dan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Stres Pada Petani Kelapa Sawit Di Desa Sawit Permai*. 11–24.
- Kartika. (2019). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Akademik Mahasiswa. *Universitas Muhammadiyah Surakarta, 1994*, 8–43.
- Khamida. (2019). Gambaran Mekanisme Koping Dalam Menghadapi Stres Pada Santri Penghafal Al-Quran Di Pondok Pesantren. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 12(2), 34–41. <https://doi.org/10.36746/jka.v12i2.37>
- Kinhead. (2022). Emotional interdependence: the key to studying extrinsic emotion regulation. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 35(1). <https://doi.org/10.1186/s41155-022-00237-9>
- Kristiani. (2020). Pengaruh Empati Dan Regulasi Emosi Terhadap Agresivitas Pada Anak Usia Dini. *Eprints.Uny.Ac.Id*, 1–2. https://eprints.uny.ac.id/70463/1/fulltext_anggun_kristiani_16717251016.pdf

- Labola, Y. A., Kristen, U., & Wacana, S. (2018). *Dampak Stres Terhadap Individu dan Organisasi Serta Pengelolaannya*. February.
- Magfiroh. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Remaja Binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas 1A Blitar. *Universitas 17 Agustus Repository*, 000(September), 89.
- Maharani. (2023). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prosocial Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Empati*, Volume 7 (, 98–104.
- Mariyati. (2021). *Resilience, Religiousness and Psychological Well-Being in Santri [Resiliensi, Religiusitas dan Psychological Well-Being Pada Santri]*. 1–10.
- Maskuri. (2021). The Relationship Between Emotion Regulation and Aggressiveness in Grade VI Elementary School Students. *Academia Open*, 4, 1–11. <https://doi.org/10.21070/acopen.4.2021.1461>
- Mawardah. (2014). Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying. *Jurnal Psikologi*, 41(1), 60. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6958>
- McGrath. (2019). Age of onset and lifetime projected risk of psychotic experiences: Cross-national data from the world mental health survey. *Schizophrenia Bulletin*, 42(4), 933–941. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbw011>
- Merdekasari. (2018). Perbedaan perilaku agresi antara siswa laki-laki dan siswa perempuan di SMPN 1 Kasreman Ngawi. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, July, 53. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.2996>
- Mulyana. (2020). Perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau Dari Jenis Kelamin Mahasiswa Pada Pandemi Covid-19. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2(November), 238–250.
- Musabiq. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83.
- Muslim. (2019). Manajemen Stres Upaya Mengubah Kecemasan Menjadi Sukses. *Esensi*, 151(2), 10–17.
- Muslim. (2020). Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Nanda. (2022). Regulasi Emosi dan Kesadaran Diri pada Masyarakat dalam Menanggapi Bantuan Sosial di Kelurahan Bekasi Jaya. *Jurnal Social Philantropic*, 1(2), 1–8.
- Nasrani. (2019). Perbedaan Tingkat Stres Antara Laki-Laki Dan Perempuan Pada

- Peserta Yoga Di Kota Denpasar. *Psikologi*, 4 no.10, 14.
- NGGAI. (2019). *Strategi regulasi emosi anggota penyidik kasus pembunuhan di wilayah hukum polres salatiga*. 1–50.
- Nicola Morgan. (2014). *Panduan mengatasi stres bagi remaja*. <https://books.google.co.id/books?id=MzmNCwAAQBAJ&lpg=PR6&hl=id&pg=PR6#v=onepage&q&f=false>
- Octavianti. (2018). Kontribusi Peran Gender Dan Konformitas Terhadap Agresivitas Remaja Putri Suporter Sepakbola. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(2), 221. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i2.927>
- Pahlawati. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Regulasi Emosi pada Ibu Yang Mendampingi Belajar Anak Secara Daring. *Jurnal Mahasiswa*, 1.
- Pandri. (2022). Peran perhatian orangtua untuk mengatasi perilaku agresif siswa SMP. *Jurnal Education (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 8(1), 45–48.
- Poegoeh. (2016). Peran Dukungan Sosial Dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Keluarga Penderita Skizofrenia. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 12. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v1i12016.12-21>
- Pramono. (2021). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Melakukan Study From Home Selama Pandemi Covid-19 Di Indonesia. *Keperawatan*, 1(1), 20–55. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/91599>
- Putra. (2021). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Agresivitas Pada Caregiver Lansia*.
- Putryani. (2021). Perilaku Agresif Siswa Dilihat Dari Regulasi Emosi. *Jurnal Psikologi*, 19(2), 28–33. <https://jpsikologi.esaunggul.ac.id/index.php/JPSI/article/view/138>
- Rahmadi. (2017). Hubungan Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir Dengan Kualitas Tidur Buruk. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 287.
- Ramadhani. (2022). Hubungan antara Stres Akademik dengan Emotional Eating pada Mahasiswa. In *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* (Vol. 2, Issue 1). <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36545>
- Retno. (2022). Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Agresivitas Dimediasi Oleh Kontrol Diri Pada Siswa Sma Negeri Di Kota Malang. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 2(2), 121–133. <https://doi.org/10.30762/happiness.v2i2.345>

- Rhadiah. (2019). Hubungan mekanisme koping dengan perilaku agresif remaja. *Repository University of Riau*, 1–9.
- Rini. (2020). Komunikasi Interpersonal Orang Tua Dengan Kenakalan Remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(3), 513. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i3.5380>
- Robert. (2021). *Stress Kerja* (Issue 1).
- Rosyadi. (2018). Studi Kasus Tentang Perilaku Agresif Siswa SMP Wachid Hasjim Maduran Kabupaten Lamongan. *Jurnal BK Unesa*, 8(2), 373–379.
- Ruhamal. (2019). *pengaruh negatif antara religiusitas dan self- efficacy terhadap stres pada mahasiswa. 1993*, 1–23.
- Ryan. (2019). Bahan Ajar Desain Penelitian Psikologi Dengan Pendekatan Eksperimental. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 12–26.
- Safira. (2021). Hubungan Regulasi Emosi dengan Perilaku Agresi pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(1), 21–30.
- Safitri, G. S. (2017). *Hubungan antara konflik orang tua dan regulasi emosi remaja. 2007*, 14–41. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/5699>
- Samsu. (2017). Metode Penelitian Metode Penelitian. *Metode Penelitian Kualitatif*, 17, 43. [http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB III.pdf](http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB%20III.pdf)
- Santi. (2022). *Religiusitas , Regulasi Emosi dan Resiliensi Santri selama Pandemi COVID-19 dengan Dukungan Sosial sebagai Variabel Mediator Brilliant : Jurnal Riset dan Konseptual. February*. <https://doi.org/10.28926/briliant.v7i1.829>
- Saputri. (2017). *Hubungan Tingkat Stress, Kecemasan dan Depresi dengan Tingkat Prestasi Akademik pada Santri Aliyah*. 98.
- Sara. (2018). *Care Coordination in the NICU Implementing Family-Centered Nursing Care for Optimal Outcomes*. https://www.google.co.id/books/edition/Care_Coordination_in_the_NICU/HhZZDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&pg=PR4&printsec=frontcover
- Sasmita. (2018). Peningkatan Kesehatan Jiwa Remaja Melalui Usaha Kesehatan Jiwa Sekolah (ukjs) di SMU 12 Kota Padang. *Menara Ilmu*, XII(6), 111–118.
- Setiawan. (2019). Eksistensi budaya patron klien dalam pesantren. *Jurnal Pendidikan Islam*, 13(2), 137–152.
- Setiyobudi. (2019). Pengaruh sikap frustrasi terhadap perilaku agresif pada narapidana remaja di lapas kelas IIB banyuwangi. *Jurnal Digilib UM*

ya-Sastraharing/article/download/775/439

- Wang, M., & Saudino, K. J. (2011). Emotion Regulation and Stress. *Journal of Adult Development*, 18(2), 95–103. <https://doi.org/10.1007/s10804-010-9114-7>
- Wilujeng. (2023). Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kategori Stres pada Remaja di SMP Brawijaya Smart School. *Smart Society Empowerment Journal*, 3(1), 6. <https://doi.org/10.20961/ssej.v3i1.69257>
- Yuliana. (2019). *Hubungan Antara Kebermaknaan Hidup Dengan Stres Pada Pasien Hipertensi. 1*, 1–14.
- Yunalia. (2020a). Analisis perilaku agresif pada remaja di sekolah menengah pertama. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 4(1), 38–45. <https://doi.org/10.31101/jhes.1358>
- Yunalia. (2020b). Penurunan Tingkat Perilaku Agresif Pada Remaja Putra Dengan Terapi Regulasi Emosi. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 361–368.
- Yusainy. (2019). Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 174. <https://doi.org/10.14710/jp.17.2.174-188>
- Zyusifa. (2021). The Relationship Between Emotion Regulation and Academic Stress in Class XII Students of Vocational High School Accounting Department. *Academia Open*, 4, 1–11. <https://doi.org/10.21070/acopen.4.2021.2741>

LAMPIRAN

SKALA STRESS

Petunjuk :

Tulis nama, lingkari jenis kelamin, dan tulis kelas berapa kalian. Lalu bacalah dengan cermat dan cheklist pada kolom yang tersedia sesuai dengan karakter anda. Ada 5 pilihan jawaban diantaranya yaitu,

SS : Sangat Sesuai
S : Sesuai
TS : Tidak Sesuai
STS : Sangat Tidak Sesuai

Nama :

L/P

Kelas :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak merasa benci pada teman saya walaupun dia menjengkelkan				
2.	Saya merasa tetap semangat meskipun sedang menghadapi tekanan				
3.	Mendengar saya tidak lolos dalam sebuah lomba, maka saya akan berhenti mencoba lagi				
4.	Saya merasa sangat gembira bersemangat setiap hari				
5.	Saya merasa cemas saat ada pikiran yang mengganggu				
6.	Saya merasa putus asa saat tidak lulus dalam ujian				
7.	Saya sering merasa harga diri rendah ketika saya dibuat bahan lelucon				
8.	Saya merasa sangat sedih secara terus-menerus saat mendapat masalah				
9.	Saya merasa terpuruk dalam perasaan sedih				
10.	Saya merasa begitu lemah saat mengetahui orang tua sedang sakit				

TERIMA KASIH BANYAK KAWAN 😊

SKALA AGRESIVITAS

Petunjuk :

Tulis nama, lingkari jenis kelamin, dan tulis kelas berapa kalian. Lalu bacalah dengan cermat dan cheklist pada kolom yang tersedia sesuai dengan karakter anda. Ada 5 pilihan jawaban diantaranya yaitu,

SS : Sangat Sesuai
S : Sesuai
TS : Tidak Sesuai
STS : Sangat Tidak Sesuai

Nama :

L / P

Kelas :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa bahwa mengejek orang lain adalah tindakan yang dapat merugikan				
2.	Saya suka melukai diri sendiri ketika sedang marah				
3.	Saya merasa sering kesal atas hal-hal kecil dan sepele				
4.	Saya merasa iri hati ketika melihat teman mendapatkan perhatian				
5.	Saya cenderung menggunakan kata-kata kasar saat menyapa teman				
6.	Saya terbiasa memukul meja untuk mengakhiri perdebatan				
7.	Kesabaran saya hilang ketika teman saya tidak mengerti apa yang saya inginkan				
8.	Saya senang punya kenalan baru				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
9.	Saya cenderung memukul teman saat kesal				
10.	Saya sering mengumpat saat marah pada teman				
11.	Saya merasa puas dengan nilai ujian saya				
12.	Saya sering menyindir seseorang saat tidak setuju dengan pendapat orang tersebut				
13.	Saya tidak suka menampar saat sedang memarahi orang lain				
14.	Saya merasa orang lain adalah ancaman bagi saya				
15.	Menurut saya membentak orang lain tidak pernah membantu memecahkan masalah				
16.	Saya menentang pengurus karena saya tidak suka diatur				
17.	Saya cenderung melampiaskan kekesalan dengan menyerang orang lain				

TERIMA KASIH BANYAK KAWAN 😊

SKALA REGULASI EMOSI

Petunjuk :

Tulis nama, lingkari jenis kelamin, dan tulis kelas berapa kalian. Lalu bacalah dengan cermat dan cheklist pada kolom yang tersedia sesuai dengan karakter anda. Ada 5 pilihan jawaban diantaranya yaitu,

SS : Sangat Sesuai
S : Sesuai
TS : Tidak Sesuai
STS : Sangat Tidak Sesuai

Nama :

L / P

Kelas :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya memiliki kemampuan untuk merespon dengan baik terhadap tanda-tanda fisiologis yang mencerminkan perasaan seseorang				
2.	Saat sedang marah, saya malu karena merasa seperti itu				
3.	Saya merasa mampu dengan cepat mengatasi emosi berlebihan dan kembali ke kondisi tenang				
4.	Saya mampu tetap berfikir dan melakukan sesuatu dengan baik				
5.	Saya tidak yakin bahwa saya memiliki kemampuan untuk menyelesaikan setiap masalah saya				
6.	Ketika sedang marah, saya merasa sangat tertekan				
7.	Saya mampu bersabar meskipun saya disalahkan				
8.	Saya mampu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang saya rasakan				
9.	Ketika sedang kesal, saya menyalahkan orang lain				
10.	Saya selalu berhasil menemukan cara untuk menenangkan diri ketika merasa marah dan frustrasi				

TERIMA KASIH BANYAK KAWAN 😊