

**USUL RENCANA PROPOSAL SKRIPSI SEBAGAI SALAH SATU
PERSYARATAN MEMPEROLEH GELAR SARJANA PENDIDIKAN JURUSAN
ILMU PENDIDIKAN PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING PADA STKIP
MUHAMMADIYAH BARRU**

I. Identitas Mahasiswa:

- a. Nama : KISMAWATI
- b. NPM : 917862010031
- c. Jurusan : Ilmu Pendidikan
- d. Program Studi: Bimbingan dan Konseling

II. Judul : PENGARUH PENGELOLAAN EMOSI TERHADAP
PERILAKU AGRESIF SISWA UPTD SMP NEGERI 6
BARRU

Rencana Isi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa yang biasa disebut dengan “badai dan stres”, yaitu masa stres emosional yang tinggi yang disebabkan oleh perubahan pada tubuh dan kelenjar. Hurlock (1980 : 212 – 213) menyatakan bahwa Pada masa ini remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu karena berada dalam masa transisi dan berusaha untuk beradaptasi dengan perilaku baru pada tahap perkembangan sebelumnya. Turbulensi disebabkan oleh fungsi sosial remaja untuk mempersiapkan masa dewasa (mencari identitas diri dan membangun status mereka

dalam masyarakat); melalui perkembangan fisik (pengembangan karakteristik seksual sekunder), perkembangan intelektual (penalaran sensitif dan kritis), dan perubahan emosi (lebih sensitif, pemarah dan agresif).

Secara umum, masa pubertas ditandai dengan perubahan fisik. Diiringi sedikit banyak perubahan fisik dan psikis, mereka mulai melepaskan diri dari belenggu orang tuanya. Selanjutnya dalam hal kepribadian, mereka berubah dalam gaya hidup mereka untuk beradaptasi dengan masyarakat.

Biasanya remaja cenderung ingin menciptakan lingkungan sosial dengan rasa aman dan terbuka, serta mempengaruhi hubungan sosial. Hurlock (1980 : 212 – 213) masa remaja dan lingkungan sosial tempat mereka berinteraksi adalah sama, sehingga mereka harus mampu beradaptasi secara efektif. Jika aktivitas yang mereka lakukan tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan energi yang bergejolak, mereka cenderung melampiaskan kelebihan energinya ke arah yang negatif, salah satunya adalah perilaku agresif.

Menurut Baron Perilaku agresif adalah suatu bentuk reaksi yang ditujukan untuk mengurangi ketegangan dan frustrasi. Biasanya dilakukan dengan cara menyerang, menuntut, mendominasi, mengarahkan orang lain, melawan disiplin, memberontak, tidak setuju dengan pendapat atau perilaku orang lain, dan mengurangi ketegangan dan frustrasi melalui

perilaku yang disebabkan oleh beberapa faktor-faktor tersebut berupa faktor psikologis Atau hambatan lainnya. Perilaku agresif ini sengaja dilakukan secara verbal atau fisik (2011 : 432).

Ada banyak contoh dalam kehidupan yang menunjukkan perilaku agresif di lingkungan sekitar, termasuk pertengkaran atau perkelahian antar kelas, sikap anti sosial, sikap anti kemapanan, konflik dengan orang tua dan orang yang dianggap penting dan tokoh otoritas lainnya, dan lebih banyak lagi contoh perilaku penyerangan remaja lain.

Terdapat beberapa penelitian yang relevan, penulis mengadakan telaah dengan cara mencari judul penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti terdahulu yaitu:

Berdasarkan hasil uji product moment diperoleh r hitung sebesar 0,354 pada probabilitas sig.(2- tailed) 0,004 dengan N = 64 (pada taraf signifikansi 5%) sedangkan nilai r tabel = 0,254 sehingga dari hasil analisis diperoleh hasil nilai r hitung (0,354) > r tabel (0,254 dengan taraf signifikansi 5%) artinya H₀ ditolak ada hubungan signifikan antara pengelolaan emosi dengan perilaku agresif peserta didik. Bagi para guru diharapkan dapat memperhatikan masalah perilaku agresif pada peserta didik yang terjadi dalam lingkungan sekolah dan menciptakan lingkungan sekolah menjadi nyaman sehingga membantu kelancaran proses belajar mengajar (Endang Irnawati : 2016) .

Hasil analisis data diperoleh: 1) Kemampuan pengelolaan emosi

berada pada kategori baik. 2) Perilaku agresif peserta didik berada pada kategori sangat rendah. 3) Hubungan kemampuan pengelolaan emosi dengan perilaku agresif peserta didik didapatkan $0,366 > 0,213$ Pada df 81 dengan taraf Jadi berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan signifikan $0,01$ ($\text{sig} < 0,05$). (Ida Triratnasari : 2014) .

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan setiap peserta didik harus mampu meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi yang ada dalam diri untuk mengelola sikap agresif sehingga dapat meraih prestasi dan tujuan yang ingin dicapai. Oleh karena itu, jika peserta didik itu mampu mengelola emosi yang ada dalam dirinya pasti perilaku agresif peserta didik juga akan hilang dengan sendirinya (Tanti Lestari : 2015) .

Melihat masalah ini, maka sangat perlu adanya pengendalian atau pengelolaan emosi pada diri remaja atau siswa sehingga tidak menimbulkan sikap atau perilaku agresif. Halnya dengan SMP Negeri 6 Barru, sekolah yang besar, dengan banyak siswa dari latar belakang yang berbeda memiliki potensi remaja sangat tinggi dalam hal agresivitas bila tidak dilakukan pengendalian emosi oleh siswa.

Dari pemaparan di atas, maka peneliti akan melihat lebih jauh pengaruh pengelolaan emosi pada siswa untuk menghindarkan perilaku agresivitas dalam penelitian ilmiah yang berjudul Pengaruh kemampuan dalam pengelolaan Emosi terhadap Perilaku Agresif Siswa SMP Negeri 6

Barru..

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana pengelolaan emosi terhadap perilaku agresif siswa SMP Negeri 6 Barru?”

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui pengelolaan emosi terhadap perilaku agresif siswa SMP Negeri 6 Barru.”

D. Manfaat Penelitian

1. Penelitian ini dapat bermanfaat pada guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan-layanan berikutnya.
2. Penelitian ini dapat bermanfaat bagi guru dan sekolah untuk memberikan penanganan atau berusaha meminimalkan efek dari masalah yang diteliti.
3. Penelitian ini dapat bermanfaat dan menjadi referensi bagi peneliti lainnya yang membahas masalah yang sama.

E. Hipotesis

Adapun hipotesis penelitian ini adalah “Ada pengaruh pengelolaan emosi terhadap perilaku agresif siswa SMP Negeri 6 Barru.”

BAB II PENGELOLAAN EMOSI DAN PERILAKU AGRESIVITAS

A. Pengelolaan Emosi

1. Pengertian emosi

Menurut Sarlito dalam buku Pengantar Psikologi Umum (2013:123) bahwa “Emosi adalah warna afektif, bila warna afeksi kuat maka muncullah perasaan yang lebih dalam berupa gembira, bahagia, terkejut, jemu, benci, was-was, dan lain-lain.”

Menurut Crow yang dikutip oleh H. Djaali dalam buku Psikologi Pendidikan (2011:37) bahwa “Emosi adalah pengalaman afektif yang disertai oleh penyesuaian batin secara menyeluruh, dimana keadaan mental dan fisiologi dalam keadaan meluap-luap, dan dapat diperlihatkan dengan tingkah laku yang jelas dan nyata.”

Menurut Sunarto dalam buku Perkembangan Peserta Didik (2008:150) bahwa “Emosi adalah pengalaman afeksi yang disertai perubahan fisik, seperti reaksi kulit, peredaran darah, denyut jantung, pernapasan, pupil mata, liur, bulu roma, pencernaan, otot, dan komposisi darah.”

Pendapat yang sama juga Goleman yang dikutip oleh Mohammad Asrori dalam buku Psikologi Pembelajaran (2007:83) bahwa “Emosi adalah setiap kegiatan atau pergolakan, pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap.”

Dari penjelasan beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu respons terhadap suatu perangsangan yang menyebabkan perubahan fisiologis disertai perasaan yang kuat dan biasanya mengandung kemungkinan untuk meluap-luap.

Menurut Mohammad Asrori (2007:83) bahwa bentuk-bentuk emosi itu adalah:

- a. Amarah, di dalamnya meliputi beringas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang,
- b. Kesedihan, di dalamnya meliputi pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, dan depresi
- c. Rasa takut, di dalamnya meliputi cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, sedih, waspada, tidak tenang, ngeri, kecut, panik dan pobia.
- d. Kenikmatan, di dalamnya bahagia, gembira, ringan, puas, riang, senang, terhibur, bangga, takjub, pesona, puas, girang, dan mania
- e. Cinta, di dalamnya meliputi penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, dan kasih sayang
- f. Terkejut, di dalamnya meliputi terkesiap, takjub, dan terpana
- g. Jengkel, di dalamnya meliputi hina, jijik, mual, muak, benci, tidak suka, dan mau muntah
- h. Malu , meliputi rasa bersalah, malu hati, kesal hati, menyesal, hati hancur lebur.
- i. Merasa Geram, yang di dalamnya meliputi hina, jijik, mual, muak benci, tidak suka, dan mau muntah.

2. Masa perkembangan emosi remaja

Menurut para remaja, mereka sebenarnya tidak memiliki posisi yang jelas. Dia bukan anak kecil, tapi dia juga bukan orang dewasa. Remaja ada di antara anak-anak dan orang dewasa. Remaja masih

belum bisa mengontrol fungsi fisik dan psikisnya. Sejauh menyangkut mereka, mereka masih tergolong anak-anak, dan mereka masih perlu mencari tempat di masyarakat. Secara umum, mereka masih belajar di sekolah atau universitas. Jika mereka bekerja, mereka akan melakukan pekerjaan sambilan dan tidak memiliki pekerjaan tetap.

Identitas dewasa adalah identitas primer, yaitu identitas yang diperoleh dengan kemampuan dan kerja keras sendiri. Keadaan anak adalah keadaan didapat (derived), yang artinya tergantung pada apa yang diberikan orang tua (dan masyarakat). Remaja berada pada kedudukan sementara karena kedudukannya sebagian diberikan oleh orang tuanya dan sebagian diperoleh melalui usahanya sendiri, yang pada gilirannya memberikan suatu prestise tertentu. Status sementara berkaitan dengan masa transisi yang terjadi setelah kematangan seksual (pubertas). Masa transisi ini diperlukan

Menurut Sunarto (2008:145) Dikemukakan sejumlah tugas-tugas perkembangan, berasal dari data penelitian-penelitian lintas-budaya. Bagi usia 12-18 tahun tugas perkembangan adalah :

1. Perkembangan aspek-aspek biologis
2. Menerima peranan dewasa Terhadap pengaruh dan kebiasaan masyarakat sendiri
3. Menerima emansipasional dari orang tua dan/atau orang dewasa lainnya.
4. Mendapatkan pandangan hidup sendiri
5. Mewujudkan suatu identitas sendiri yang dapat mengadakan partisipasi dalam kebudayaan pemuda sendiri.

Dalam perkembangan sosial kaum muda, kita dapat melihat bahwa ada dua jenis olahraga, satu adalah untuk memisahkan diri dari orang tua mereka, dan yang lainnya adalah untuk bergerak ke arah teman sebaya. Kedua arah gerak ini bukanlah dua hal yang berurutan, meskipun yang satu dapat berhubungan dengan yang lainnya.

Selama masa remaja, remaja berusaha melarikan diri dari lingkungan orang tuanya untuk menemukan diri mereka sendiri. Eriksson menyebutnya proses pencarian identitas diri. Tentu saja, itu adalah pembentukan identitas, yaitu pengembangan kepribadian yang stabil; itu adalah aspek penting dari pengembangan mandiri.

Selain aktif mencari (menjelajah), perkembangan jati diri juga bergantung pada adanya "komitmen". Dalam proses pengembangan identitas, seseorang dapat berada dalam keadaan yang berbeda. Identitas setelah eksplorasi disebut "prestasi"; kemudian keadaan "jeda", yang menggambarkan kaum muda yang masih sibuk mencari jati diri; keadaan "penyitaan", yaitu menemukan jati diri tanpa mengalami krisis atau eksplorasi, dan keadaan identitas asli (proliferasi identitas atau kebingungan peran) tidak dapat ditemukan.

3. Perkembangan dan Pengaruh Emosi

Menurut H. Djaali (2011:23) bahwa "Emosi memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan seseorang. Dengan demikian

perkembangan emosi penting untuk diketahui.”

Mengalami hambatan dalam perkembangan emosi dapat merupakan sebab dari tidak perkembangnya kecerdasan sosial dan pengembangan kepribadian. Kondisi lingkungan turut membentuk perkembangan emosi seseorang. Seorang anak yang dibesarkan dalam kondisi yang ribut dan penuh tekanan akan mengakibatkan anak menjadi orang yang tidak tanggap, gugup, dan emosionalitasnya tinggi dan tidak stabil.

Pola perkembangan emosi sudah terjadi sejak individu dilahirkan. Gejala pertama perilaku emosi adalah keterangsangan akan sesuatu atau stimulus yang kuat. Emosi terus berkembang selama masa hidup manusia.

Ada beberapa kondisi yang mempengaruhi perkembangan emosi, diantaranya adalah :

a. Peran kematangan

Perkembangan intelektual mengawali pemahaman untuk mengerti banyak hal. Banyak kemampuan dalam diri manusia dipengaruhi oleh emosi diantaranya kemampuan mengingat dan menduga sesuatu.

b. Peran belajar

Belajar memiliki peran yang penting dalam perkembangan emosi seseorang. Seorang anak akan belajar efektif apabila

anak tersebut telah siap untuk belajar. Sebagai contoh bayi menuangkan emosinya dengan menangis sebelum sistem syaraf dan otot matang.

Perkembangan emosi yang baik akan berdampak pada kecerdasan emosi yang baik pula karena emosi mempengaruhi penyesuaian pribadi dan sosial. Fungsi emosi adalah sebagai berikut :

- 1) Emosi menambah rasa nikmat bagi pengalaman sehari-hari,.
- 2) Emosi menyiapkan tubuh untuk melakukan tindakan.
- 3) Ketegangan emosi mengganggu keteampilan motorik.
- 4) Emosi merupakan suatu bentuk komunikasi.
- 5) Emosi mengganggu aktifitas mental.
- 6) Emosi merupakan sumber penilaian diri dan sosial.
- 7) Emosi mewarnai pandangan manusia terhadap kehidupan
- 8) Emosi mempengaruhi interaksi sosial.
- 9) Emosi memperlihatkan kesannya pada ekspresi wajah.
- 10)Emosi mempengaruhi suasana psikologis
- 11)Reaksi emosional apabila diulang-ulang akan menjadi kebiasaan.

4. Pengelolaan Emosi

Emosi dapat berupa rasa cemas, rasa takut, rasa marah, rasa

senang, rasa gembira, rasa bahagia, ataupun duka cita. Keseimbangan emosi yang ideal adalah emosi harus lebih condong kearah rasa senang, namun demikian sulit untuk menyeimbangkan emosi.

Dari hasil penelitian Hajerati (2009) bahwa semakin baik kemampuan mengenali emosi diri dan kemampuan mengelola emosi seseorang maka perilaku belajar yang dibentuk juga akan semakin baik.

Menurut Atkinson, Atkinson, dan Hilgard (1983:62) “perasaan badan yang kurang enak (physical discomfort), misalnya juga meningkatkan keterbangkitan emosi dan bisa menimbulkan agresi bila terdapat isyarat untuk memunculkan perilaku agresif”. Keterbangkitan emosional apa pun sumbernya, cenderung meningkatkan agresif bila terdapat stimulus yang membangkitkan agresif.

Dayakisni & Hudaniah (2009:195) mengemukakan “factor-faktor perilaku agresif yaitu sifat manusia, instink agresif, abnormalitas fisiologis/genetik, dan reaksi emosional terhadap kejadian-kejadian tak menyenangkan (frustasi, marah, ketakutan, dan kesakitan) serta agresi yang dihasilkan dari arousal secara umum dan pengaruh obat-obatan

Ketegangan emosi yang dialami remaja diperoleh dari kondisi sosial yang mengelilingi remaja masa kini. Pada dasarnya sebagai makhluk sosial, manusia dalam kehidupannya membutuhkan

hubungan dengan manusia lain (Djamarah, 2000: 10).

Oleh karena itu pengelolaan emosi sangat penting untuk membangun hubungan sosial dengan orang lain. Ada dua cara yang dapat dilakukan untuk menyeimbangkan emosi yang pertama adalah mengendalikan lingkungan, dengan tujuan agar ketika muncul emosi yang tidak menyenangkan maka sering lingkungan agar perasaan menjadi lebih menyenangkan. Cara kedua adalah dengan mengembangkan teloransi terhadap emosi, yaitu kemampuan untuk menghambat pengaruh emosi yang tidak menyenangkan. Untuk mengembangkan keseimbangan emosi individu harus belajar menerima kegembiraan, kasih sayang, keingintahuan dan keadaan emosi yang tidak menyenangkan lainnya agar tidak tergantung pada suasana yang selalu menyenangkan.

Apabilan individu dapat mengembangkan keseimbangan emosi maka dapat dikatakan individu tersebut telah memiliki kecerdasan emosi atau yang lazim disebut dengan Emotional Intelligence (Kecerdasan emosi). Individu yang memiliki kecerdasan emosi yang baik dapat mengalami kesuksesan dalam kehidupannya, karena dia mampu mengendalikan rasa tidak senang, rasa marah, rasa gembira, rasa duka cita, sehingga dia tidak berlarut- larut dalam kondisi tertentu yang mengakibatkan tidak produktifnya bekerja atau bahkan mengurung diri.

Dalam kaitannya dengan konseling di sekolah maka proses konseling yang dilakukan harus dapat mengembangkan dan membangun kecerdasan emosi konseli. Kecerdasan emosi merupakan bagian penting yang harus mendapat perhatian dari konselor, karena seringkali masalah konseling timbul sebagai akibat kecerdasan emosinya yang tidak bagus. Konseli sebagai individu juga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari lingkungan sosial dimana konseli berada. lingkungan sosial selalu berhubungan dengan interaksi sosial, untuk itu pengembangan kecerdasan emosi di sekolah dapat dilakukan melalui kegiatan konseling. Konseling yang mendukung pengembangan aspek kecerdasan emosi adalah konseling yang dilakukan dalam kelompok. Konseling kelompok dimana individu sebagai anggota kelompok saling belajar satu sama lain untuk menerima perbedaan atau persamaan.

Melalui kegiatan kelompok diharapkan dapat terbangun saling pengertian dan pemahan satu sama lain. Anak memahami guru dan guru memahami anak didiknya, sehingga kondisi sekolah dapat menjadi kondusif dan diharapkan anak dapat menjadi pribadi yang memiliki kecerdasan emosi yang baik

B. Perilaku Agresivitas

1. Pengertian Agresivitas

Istilah "agresif" dalam Kamus (Depdiknas, 2008:455) sering

diartikan dalam percakapan sehari-hari untuk menerangkan sejumlah besar perilaku kasar atau keras. Di dalam istilah yang digunakan yaitu kebanyakan didalamnya mengandung akibat ataupun kerugian bagi orang lain. Erat kaitannya dengan kemarahan karena kemarahan dapat terjadi jika orang tersebut tidak memperoleh apa yang mereka inginkan. Emosi, marah yang akan berkembang jika orang yang mendapat ancaman bahwa mereka tidak akan mendapatkan apa yang akan mereka kehendaki dan kemungkinan pula akan terjadi pemaksaan kehendak atas orang atau objek lain dari kemarahan akan berkembang menuju agresi.

Dalam situasi tertentu orang akan melakukan agresi atau tidak melakukan agresi ditentukan oleh tiga variabel: (1) intensitas marah seseorang yang sebagian ditentukan oleh taraf frustrasi atau serangan yang menimbulkannya, dan sebagian ditentukan oleh tingkat prestasi individu terhadap frustrasi yang menimbulkan amarah, (2) kecenderungan untuk mengekspresikan amarah yang pada umumnya ditentukan oleh apa yang dipelajari seseorang tentang agresivitas dan pada umumnya ditentukan oleh sifat situasi, (3) sewaktu-waktu kekerasan dilakukan karena alasan lain yang lebih bersifat instrumental.

Lorenz yang dikutip oleh Dayakisni dalam buku Psikologi Sosial (2003 : 198) menjelaskan bahwa:

'Dorongan agresi yang ada di dalam diri setiap makhluk hidup yang memiliki fungsi dan peranan penting, bagi pemeliharaan hidup atau dengan kata lain memiliki survival. Akan tetapi manusia juga memiliki mekanisme pengendalian kognitif yang membagi keharusan membunuh. Salah satunya adalah pengimbang keharusan membunuh itu adalah naluri".

Menurut Lorenz bahwa perilaku agresif timbul karena adanya dorongan pemeliharaan hidup, yang berarti bahwa dengan berperilaku agresif seseorang merasa aman. Seseorang akan melakukan kekerasan terlebih dahulu dari pada menjadi korban kekerasan itu sendiri.

Menurut Berkowitz yang dikutip oleh Sobur dalam buku Psikologi Umum (2003:432), mendefinisikan "Agresif merupakan segala bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti seseorang baik secara fisik maupun secara mental."

Berkowitz menetapkan bahwa perilaku agresif adalah suatu bentuk menyakiti orang lain yang dapat mengakibatkan kerusakan fisik maupun mental. Perilaku agresif dapat dilakukan karena adanya tujuan tertentu maupun tidak adanya tujuan tertentu hanya untuk pelampiasan semata.

Meyer yang dikutip oleh Wirawan dalam buku Psikologi Remaja (2000: 32), "Perilaku agresi ditentukan oleh proses tertentu yang akan terjadi di otak dan susunan ke saraf pusat. Agresi sering terjadi pada kebanyakan pria disebabkan hormon pada pria lebih banyak dihasilkan

oleh pria. Dapat di lihat bahwa kenakalan pada remaja banyak terjadi pada pria.”

Perilaku agresif berasal dari otak dan sistem saraf pusat. Artinya, perilaku agresif terjadi karena pengaruh otak, yang mengarah pada penurunan kontrol proses kognitif yang berjalan.

Agresi yang disebutkan oleh para ahli tersebut di atas tampaknya memiliki kesamaan mendasar, yaitu tindakan yang menyebabkan kerusakan pada tubuh, pikiran, dan benda-benda di sekitarnya. Agresi juga melekat pada setiap orang, termasuk remaja.

Remaja yang masih dalam proses perkembangan memiliki kebutuhan dasar, terutama kebutuhan rasa aman, cinta dan harga diri. Pada prinsipnya, manusia berharap untuk memenuhi kebutuhannya secara selektif. Remaja cenderung mengalami frustrasi atau perilaku yang merugikan diri sendiri dan orang lain. Situasi selanjutnya

Frustrasi dapat membuat orang marah dan meningkatkan kemungkinan mereka terlibat dalam perilaku agresif

Dampak kemunduran juga dapat dilihat dari perspektif sosial yang lebih luas. Depresi yang disebabkan oleh depresi ekonomi mempengaruhi hampir semua orang. Orang menemukan pekerjaan atau tidak dapat memberikan apa yang mereka inginkan, dan lebih dibatasi di semua bidang kehidupan. Oleh karena itu, berbagai bentuk agresi menjadi semakin umum.

Menurut pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa agresivitas adalah suatu bentuk perilaku yang merugikan orang lain dengan tujuan mempertahankan hidup, dan perilaku agresif itu sendiri berasal dari gangguan proses kognitif.

2. Faktor Pencetus Agresif

"Faktor pencetus merupakan faktor yang mendasari perilaku agresif itu muncul. Menurut Lorenz yang dikutip oleh Dayakisni (2003: 208) menjelaskan ada empat faktor pencetus agresif yaitu:

- a. Deindividualis
Setiap individu memiliki identitas yang berbeda-beda sehingga upaya individu untuk menyelesaikan tugas perkembangan pun berbeda-beda ada yang secara cepat dapat menyelesaikan ada juga yang lambat untuk menyelesaikannya dan yang lambat menyelesaikan biasanya seperti iri dan akan menimbulkan emosi yang berlebihan dan akan menimbulkan emosi.
- b. Kekuasaan dan kepatuhan
Kekuasaan dan kepatuhan adalah faktor pencetus agresif karena dengan kekuasaan seseorang yang akan memerintah dengan semauya sendiri sehingga bawahanya akan berusaha untuk menuruti segala sesuatu yang diperintahkan oleh atasannya. Bawahan tersebut akan menuruti walaupun yang diperintahkan oleh atasannya dapat menyakiti orang lain.
- c. Provokasi
Agresif juga dikarenakan adanya provokasi dari individu atau sekelompok individu kepada individu yang lain sehingga individu yang terkena provokasi menganggap lebih baik menyerang dari pada diserang sebagai bentuk pembelaan terhadap diri sendiri
- d. Pengaruh obat-obatan terlarang

Selain itu obat-obatan terlarang merupakan faktor pencetus agresif yang dominan karena apabila individu menggunakan obat-obatan terlarang dalam dosis yang lebih tinggi maka pikirannya akan terganggu dan individu akan sensitif sekali gampang tersinggung, banyak terjadi akibat menggunakan obat-obatan terlarang itu individu tega untuk membunuh individu lain.

Pencetus seorang anak menjadi agresi menurut pandangan di atas, memang secara eksternal dilakukan oleh lingkungan. Namun ada juga yang bersumber dari dalam diri anak. Hal ini juga dikemukakan oleh Meyer yang dikutip oleh Wirawan (2000:87) bahwa Faktor lain dari pencetus dari agresi adalah :

a. Penguatan (reinforcement)

Penguatan merupakan perubahan perilaku yang diinginkan dengan cara menarik konsekuensi yang tidak menyenangkan apabila dilakukan terus menerus maka individu akan merasa bahwa dirinya benar dan suatu ketika individu itu diberikan hukuman sehingga individu itu merasa bahwa dirinya sangat diatur dan akan memunculkan emosi, akibat emosi yang tidak terkontrol maka menjadi agresif.

b. Imitasi

Imitasi ini juga adalah salah satu faktor pencetus dari agresif karena proses imitasi adalah proses peniruan yang utuh kepada siapa saja entah itu tokoh, orang tua, bintang film dan lain-lain. Apabila tokoh atau bintang film tersebut mengerjakan sesuatu maka individu itu akan berusaha untuk menirunya tanpa mempertimbangkan baik dan buruknya.

c. Norma Sosial

Perilaku agresif diarahkan oleh norma sosial yang sangat kompleks. Andaikan gerombolan anak muda mungkin merasa bahwa membunuh untuk membalas dendam adalah tindakan yang dapat dibenarkan sedang anggota

masyarakat lain tidak menyetujui.

d. Deindividualis

Setiap individu memiliki status yang berbeda-beda sehingga upaya individu untuk menyelesaikan tugas perkembangan pun berbeda-beda ada yang secara cepat menyelesaikan ada juga yang lambat untuk menyelesaikannya, yang lambat menyelesaikan biasanya iri dan akan menimbulkan emosi yang berlebihan dan akan menimbulkan emosi.

e. Agresi Instrumental

Jenis agresi ini terjadi sebab pelaku agresif ingin memperoleh tujuan-tujuan tertentu. Misalkan pembunuh bayaran mereka membunuh karena ada imbalan uang bukan semata-mata ada dendam atau sedang marah.

Pendapat lain adalah menurut Sobur, (2003: 435) menjelaskan “Ada dua macam faktor pencetus agresi yaitu: 1) Tingkah laku agresif yang dilakukan untuk menyerang atau melawan orang lain. 2) Tingkah laku agresif yang dapat dilakukan sebagai sikap untuk mempertahankan diri terhadap kesenangan dari luar.”

Faktor internal yang radikal antara lain adalah individu, karena individu memiliki identitas yang berbeda, sehingga antara satu orang dengan orang lain, sebagian orang dapat menyelesaikan tugas-tugas perkembangan dengan sempurna, dan sebagian orang tidak dapat menyelesaikan tugas-tugas perkembangan. Orang yang tidak dapat menyelesaikan tugas perkembangan dengan sempurna akan iri dengan orang lain dan memicu perilaku ofensif.

Faktor eksternal lebih banyak dipengaruhi oleh interaksi antara

individu dengan individu lain, sehingga kemungkinan besar akan terjadi perjumpaan atau konflik. Misalnya, provokasi seseorang terhadap orang lain dapat mengakibatkan serangan terhadap satu orang atau sekelompok orang.

3. Macam-macam Agresivitas

Ada berbagai bentuk agresi yang terjadi pada diri individu salah satu diantaranya adalah seperti yang dikemukakan oleh Murry dan Bellak dalam Sukaji yang dikutip oleh Sugiyarta SL dalam Paper hubungan pola asuh orang tua terhadap agresivitas remaja (2000:23-24) bahwa "Agresivitas meliputi: agresivitas emosional verbal, agresivitas fisik sosial, agresivitas destruktif dan agresivitas a sosial."

Agresif emosional verbal dapat ditampakkan dengan perilaku mudah marah atau membencil orang, akan tetapi tidak secara fisik, contohnya menghina perang mulut, mengutuk menertawakan dan lain-lain, Agresivitas fisik sosial dapat ditampakkan dengan perilaku berkelahi, membunuh membalas dendam. Agresivitas fisik sosial ini sangat berbahaya kalau terus menerus dibiarkan tanpa adanya penanganan karena bisa mengakibatkan jatuhnya korban jiwa dan harta benda. Agresivitas fisik a sosial dapat ditampakan dengan perilaku merusak benda-benda disekitarnya hanya untuk memabalas dendam tanpa adanya perang fisik karena orang yang dihadapi

pejabat atau aparat.

Individu tidak berani berhadapan langsung, cara untuk membalas dendam yaitu dengan merusak harta benda yang dimiliki orang yang bersangkutan. Sedangkan agresivitas destruktif dapat ditampakan dengan perilaku menyerang binatang, memukul diri sendiri dan bunuh diri. Ini disebabkan karena individu merasa marah dengan dirinya sendiri dan frustrasi. Misalkan individu

Sementara Buss yang dikutip oleh Dayakisni (2003: 214-215) mengelompokkan agresi manusia dalam delapan jenis yaitu:

- a) Agresi fisik aktif langsung, tindakan agresi fisik yang dilakukan individu\kelompok dengan cara berhadapan secara langsung dengan individu/kelompok lain yang menjadi targetnya dan menjadi kontak secara fisik langsung, seperti memukul, mendorong, menembak dan lain-lain
- b) Agresi fisik pasif langsung tindakan agresi fisik yang dilakukan oleh individu\kelompok dengan cara berhadapan dengan individu/kelompok lain yang menjadi targetnya, namun tidak terjadi kontak fisik secara langsung demonstrasi, aksi mogok, aksi diam
- c) Agresi fisik aktif tidak langsung, tindakan agresi fisik yang dilakukan oleh individu/kelompok lain dengan cara tidak berhadapan secara langsung dengan individu/kelompok lain yang menjadi targetnya, seperti merusak harta korban, membakar rumah, menyewa tukang pukul dan lain-lain.
- d) Agresi fisik tidak langsung tindakan agresi fisik yang dilakukan oleh individu atau kelompok lain dengan cara tidak berhadapan dengan individu atau kelompok lain yang menjadi targetnya dan tidak terjadi kontak fisik

secara langsung tidak peduli, dan masa bodoh.

e) Agresi verbal pasif langsung yaitu tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan cara berhadapan secara langsung seperti, menghujat, memaki, marah, dan mengumpat

f) Agresi verbal pasif tidak langsung, yaitu tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan individu atau kelompok lain namun tidak terjadi kontak verbal secara langsung seperti, menolak bicara, bungkam

g) Agresi verbal aktif tidak langsung, adalah tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan cara tidak berhadapan secara langsung dengan individu atau kelompok lain yang menjadikan targetnya, seperti menyebar fitnah, dan mengadu domba

h) Agresi verbal pasif tidak langsung, yaitu tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan cara tidak berhadapan dengan individu atau kelompok lain yang menjadi targetnya dan tidak terjadi kontak verbal secara langsung seperti, tidak memberikan dukungan dan tidak menggunakan hak suara

Menurut Sear, Freedman dan Paplau yang dikutip oleh Wirawan (2000:33) membagi menjadi tiga jenis agresi yaitu "perilaku melukai diri, antisosial, perilaku agresi." Ketiga hal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Perilaku melukai dan maksud melukai

Perilaku melukai contohnya (menembak orang dengan pistol) belum tentu apa maksud melukai (Misalnya, dengan tidak sengaja). Barangkali, maksud melukai yaitu (hendak menembak orang) namun

belum tentu berakibat melukai (Misalnya, Pistolnya kosong atau macet). Perilaku agresif merupakan yang paling sedikit mempunyai unsur maksud melukai dan pastinya terdapat pada perbuatan yang bermaksud melukai dan berdampak sungguh-sungguh melukai. Selain itu perilaku melukai yang tidak disertai dengan maksud melukai tidak dapat digolongkan sebagai agresif

- b. Perilaku agresif yang anti sosial dan prososial Perilaku agresif yang prososial (contohnya polisi membunuh teroris) biasanya tidak dianggap sebagai perilaku agresif. Sementara itu perilaku agresif yang anti sosial (seperti teroris membunuh sandera) dianggap agresif
- c. Perilaku dan perasaan agresif Ini harus dibedakan meskipun kenyataannya sulit dibedakan antara sumbernya adalah pada pemberian atribusi oleh korban terhadap pelaku.

Dari beberapa penjelasan para tokoh di atas tentang macam-macam agresif dapat disimpulkan adalah:

- 1) Agresi fisik aktif langsung, tindakan agresi fisik yang dilakukan individu atau kelompok dengan cara berhadapan secara langsung dengan individu/kelompok lain yang menjadi targetnya dan menjangkau kontak secara fisik langsung, seperti memukul, mendorong, menembak dan lain-lain

- 2) Agresi fisik pasif langsung, tindakan agresi fisik yang dilakukan, oleh individu atau kelompok dengan cara berhadapan dengan individu atau kelompok lain yang menjadi targetnya, namun tidak terjadi kontak fisik secara langsung demonstrasi, aksi mogok, aksi diam.
- 3) Agresi verbal pasif langsung, yaitu tindakan agresif verbal yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan cara berhadapan secara langsung seperti, menghina. menghujat, marah, dan mengumpat.
- 4) Agresi verbal pasif tidak langsung, yaitu tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan cara berhadapan dengan individu atau kelompok lain namun tidak terjadi kontak verbal secara langsung seperti, menolak bicara, bungkam.

4. Usaha untuk Mengurangi Perilaku Agresif

- a. Mengurangi frustrasi dan serangan, Frustrasi dan serangan adalah sumber utama dari kemarahan. Cara yang lebih efektif untuk mereduksi agresif adalah mereduksi potensi terjadinya dua hal tersebut. Frustrasi pada umumnya berasal dari nafkah hidup, misalnya makanan, tempat tinggal, pakaian dan keluarga. Dengan terwujudnya kebutuhan tersebut akan mengurangi frustrasi kebutuhan dan juga dapat mencegah gangguan kekerasan yang berasal dari kelompok yang frustrasi. Kehadiran polisi yang

melindungi masyarakat dari penjahat atau serangan kekerasan lainnya juga dapat mengurangi perilaku agresif.

- b. Salah satu cara belajar menahan diri dan mengurangi agresi adalah belajar mengendalikan diri agar tidak agresif.
- c. Terganggu, mengalihkan perhatian dan mempertimbangkan hal-hal lain, tanpa mempertimbangkan hal-hal yang berkaitan dengan penyebab perilaku ofensif tersebut.

Salah satu usaha untuk mengontrol perilaku yaitu dengan teknik Modeling dan modifikasi. Teknik tersebut antara lain:

1) Penegakan Fisik

Kita mengontrol perilaku fisik. Contohnya ada beberapa dari kita menutup mulut untuk menghindari diri dari meledek kesalahan orang lain. Kadang orang melakukan dengan bentuk lain seperti berjalan menjauhi seseorang yang telah menghina agar kita tidak kehilangan kontrol dan menyerang orang tersebut sehingga kita terlarang untuk mengontrol perilaku yang tidak diinginkan. contohnya, pengendara truk minum obat perangsang agar tidak mengantuk saat menempuh perjalanan yang jauh. Bantuan fisik yang dapat mempermudah pelaku tersebut, yang bisa dilihat pada orang yang memiliki masalah penglihatan dengan cara memakai kaca mata

2) Mengubah kondisi stimulus

Suatu teknik lain yaitu mengubah stimulus yang bertanggung jawab. Misalnya, orang yang memiliki kelebihan berat badan menyimpan sekotak permen dari hadapannya sehingga dapat mengekang diri sendiri. Dalam contoh tersebut, orang menyingkirkan diskriminatif stimuli yang menyebabkan perilaku yang diinginkan. Selain itu kita tidak hanya menyingkirkan stimulus tertentu pada situasi tertentu. Kita juga tidak menghadirkan stimulus untuk melakukan suatu perilaku tertentu. Contohnya kita menggunakan kaca cermin untuk menguasai tarian yang sulit dikuasai

3) Memanipulasi kondisi emosional

Skinner mengatakan bahwa kadang kita mengadakan perubahan emosional dalam diri kita untuk mengontrol diri. Misalnya, ada beberapa orang yang menggunakan tehnik meditasi untuk mengatasi stres. semacam dengan itu kita mungkin memiliki suasana hati yang baik sebelum menghadiri Pertemuan yang membuat stres agar kita dapat menunjukkan perilaku yang tepat.

4) Melakukan respons-respons lain

Kadang juga kita sering menahan diri dari melakukan perilaku yang membawa hukuman dengan melakukan hal lain. contohnya, untuk menahan diri agar tidak menyereng orang yang sangat tidak kita sukai, kita mungkin melakukan tindakan yang tidak berhubungan

dengan pendapat kita tentang mereka.

5) Menguatkan diri secara positif

Salah satu tehnik yang kita gunakan untuk mengendalikan perilaku, menurut Skinner yaitu dengan self reinforcement. Kita mengendalikan diri sendiri atas perilaku yang patut kita hargai. Contohnya seorang pelajar menghadiakan diri sendiri karena telah belajar dengan giat dan dapat mengerjakan ujian dengan baik, dengan menonton film yang disukainya.

6) Menghukum diri sendiri

Akhirnya seseorang mungkin menghukum dirinya sendiri karena gagal mencapai tujuannya sendiri. Contohnya mahasiswa menghukum dirinya karena melakukan ujian dengan baik dengan cara menyendiri dan kembali belajar dengan sungguh-sungguh.

Sementara itu Cormier dan Cormier yang dikutip Dayakisni, (2003:23) "Menjelaskan tentang modeling kognitif, yaitu suatu prosedur dimana konselor menunjukan apa yang dikatakan pada diri mereka sendiri sambil melakukan suatu tugas."

Langkah-langkah pelaksanaan modeling kognitif ada tiga tahap pelaksanaan modeling dan latihan instruksional diri sendiri yaitu :

- a) Model tugas dan verbalsasi diri Pada tahap ini, hal-hal selesai (a) konselor menginstruksikan pengunjung untuk mendengarkan apa yang dikatakan konselor, (b) konselor melakukan pemodelan, seperti

self-instruction pidato keras (c) diri -presentasi konselor Panduan ini terdiri dari lima bagian. Mengenai persyaratan tugas, jawab pertanyaan dengan merencanakan tugas yang akan dilakukan, fokus dan mengarahkan diri di tempat kerja, melakukan penilaian diri untuk memperbaiki kesalahan bila perlu, dan memperkuat diri untuk menyelesaikan tugas.

- b) Bimbingan eksternal yang terlihat. Dalam tahap ini dilakukan kegiatan-kegiatan yang meliputi, (a) Konselor membimbing pengunjung untuk melakukan tugas, dan konselor melakukan pelatihan untuk membimbingnya, (b) Pengunjung melakukan tugas, dan konselor melakukan pelatihan melalui instruksi mandiri verbal. Pengarahan diri verbal meliputi lima komponen, yaitu, pertanyaan tentang pekerjaan rumah, menjawab pertanyaan untuk pekerjaan rumah dan bimbingan dalam pekerjaan rumah, evaluasi diri, mengoreksi kesalahan, dan memberikan penguatan. pekerjaan rumah.

Pekerjaan rumah.

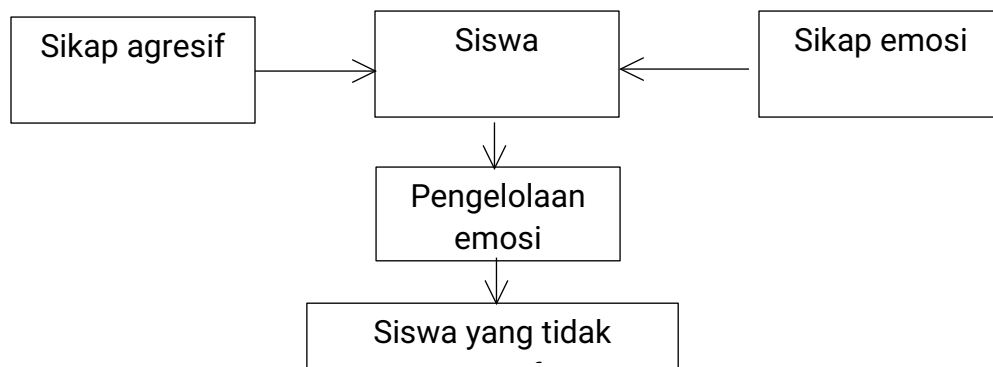
Pada tahap akhir ini, konselor menginstruksikan klien untuk mengerjakan pekerjaan rumahnya. Petunjuk ini mencakup apa yang harus dilakukan, seberapa sering atau seberapa sering menyelesaikan tugas, kapan dan di mana harus menyelesaikannya, dan bagaimana memantau diri sendiri saat mengerjakan pekerjaan rumah. Selain itu, konselor juga berencana untuk menindaklanjuti

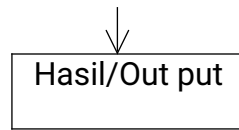
pekerjaan rumah dengan pertemuan tatap muka atau panggilan telepon.

C. Kerangka Pikir

Dalam kehidupan remaja, proses mencari jati diri tidaklah semudah membalikkan telapak tangan. Kehidupan yang rentan dengan masalah remaja seperti pubertas, ego yang tinggi atau keinginan bebas dari segala hal membuat seorang remaja memiliki kondisi psikologi yang labil atau tidak stabil. Salah satunya adalah tidak stabil dalam masalah emosional. Sikap emosional yang ditampakkan bila tidak terkontrol akan menjadi sikap agresivitas remaja, perkelahian, bullying, narkoba, dan sebagainya. Bila tidak ada kontrol terhadap sikap emosional remaja akan berakibat fatal terhadap perilaku keseharian remaja. Oleh karena itu dibutuhkan pengelolaan emosi remaja agar tidak meningkat menjadi sikap agresivitas.

Penelitian ini akan melihat pengaruh pengelolaan emosi siswa agar tidak terjadi perilaku agresivitas yang membahayakan diri dan orang lain. Untuk lebih jelasnya dapat kita dilihat pada bagan kerangka pikir berikut ini:





Gambar 1. Bagan kerangka pikir

BAB III METODE PEMBELAJARAN

A. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian adalah SMP Negeri 6 Barru yang berada di jalan Pendidikan Coppeng-coppeng Desa Pancana, Kabupaten Barru.

B. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan angka-angka sebagai patron penentu dalam mencapai hasil perhitungan dalam penelitian. Adapaun jenis penelitian ini adalah *ex post facto*. Menurut Agus Irianto dalam buku Statistik Konsep Dasar dan Aplikasinya (2006:45) bahwa "Penelitian *ex post facto* adalah penyelidikan empiris yang sistematis di mana ilmuan tidak mengendalikan variabel bebas secara langsung karena perwujudan variabel tersebut telah terjadi, atau karena variabel dalam penelitian tersebut tidak dapat dimanipulasi. "

C. Variabel dan Desain Penelitian

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel x dan y, variabel x adalah pengelolaan emosi, dan variabel y adalah perilaku agresif.

Adapun desain penelitiannya menurut Sugiyono (2008:66) adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Desain Penelitian

Keterangan:

X = Pengelolaan emosi

Y = perilaku agresif

D. Definisi Operasional Variabel

Untuk mencegah terjadinya kesalahan penafsiran dan meluasnya cakupan penelitian, maka dibuatlah definisi operasional penelitian sebagai berikut:

1. Pengelolaan emosi adalah usaha mengontrol tingkah laku sehingga perilaku dalam bertindak akan lebih condong kearah rasa senang dan bahagia.
2. Perilaku agresif adalah perilaku menyakiti seseorang baik secara fisik maupun secara mental.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono dalam buku Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kualitatif, kuantitatif, dan R&D (2008:117), bahwa "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas:objek/subjek yang mempunyai karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk ditarik kesimpulannya."

Pendapat tersebut di atas menjelaskan tentang populasi adalah wilayah generalisasi, maksudnya populasi menyamaratakan seluruh objek/subjek penelitian yang kemudian dirumuskan

kesimpulan berdasarkan generalisasi tersebut.

Menurut Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah dalam buku Metode Penelitian (2013:119) bahwa “Populasi adalah keseluruhan/gejala satuan yang ingin diteliti.”

Pendapat tersebut juga menegaskan bahwa populasi pada penelitian adalah seluruh objek penelitian yang telah dirumuskan, artinya cara pengambilan populasi juga telah diatur, agar pengambilan populasi tidak menyebabkan kesalahan dalam penelitian.

Dari pengertian populasi yang telah dikemukakan di atas dapatlah disimpulkan bahwa populasi merupakan keseluruhan yang menjadi objek penelitian.

Data populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 6 Barru, yaitu kelas VII, dan VIII, sedangkan kelas IX tidak dapat diteliti karena sudah Ujian Nasional. adapun data populasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Data Populasi SMP Negeri 6 Barru

Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
	Laki-laki	Perempuan	
VII.1	14	17	31
VII.2	14	17	31
VII.3	10	18	28
VIII.1	14	17	31
VIII.2	14	17	31
VIII.3	13	18	31

Jumlah	79	104	183
--------	----	-----	-----

Sumber Data: TU SMP Negeri 6 Barru

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2008:118) bahwa "Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut"

Pendapat di atas menjelaskan bahwa sampel diambil dengan menggunakan cara-cara tertentu, karena jumlah populasi yang begitu besar tentu membutuhkan penarikan sampel yang sesuai, sehingga penelitian dapat berjalan dengan baik dan sesuai waktu yang ditentukan.

Sedangkan menurut pendapat Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah (2012:119) bahwa "Sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti."

Sedangkan menurut pendapat Riduwan dalam buku Belajar Mudah Penelitian (2007:56) bahwa "Sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti."

Pendapat di atas menegaskan bahwa sampel memiliki ciri-ciri tertentu, sehingga pengambilan sampel dilakukan dengan banyak cara, misalnya dengan menggunakan random dan nonrandom, semua itu dilakukan agar penelitian dapat berjalan dengan baik.

Dari dua pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi yang akan diteliti, dengan menggunakan cara-cara tertentu.

Untuk menentukan besarnya sampel yang diambil dari populasi, maka penulis berpatokan pada penentuan yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto dalam buku Prosedur Penelitian (2002: 120) bahwa "Apabila subjek penelitian lebih dari 100 orang maka dapat ditarik sampel antara 10% sampai dengan 25% atau lebih." Untuk itu dalam penelitian ini mengambil 10% dari jumlah populasi yaitu $183 \times 10\% = 18,3$ pembulatan 18 orang/responden.

Dengan memakai cara proporsional, maka setiap siswa dalam kategori kelas dan jenis kelamin akan diambil secara proporsional dengan cara-cara sebagai berikut:

- Sampel laki-laki = $\frac{79}{183} \times 18 = 7,7$ pembulatan 8
- Sampel perempuan = $\frac{104}{183} \times 18 = 10,2$ pembulatan 10

Menurut Sugiyono (2008: 130) bahwa "Cara tersebut di atas akan digeneralisasi pada setiap kelas berdasarkan besar jumlah laki-laki dan perempuan." Untuk perinciannya dapat dilihat pada pengolahan data di bawah ini berdasarkan jumlah sampel sebagai berikut:

Tabel 2 Data sampel SMP Negeri 6 Barru

Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
	Laki-laki	Perempuan	
VII.1	1	2	3
VII.2	1	2	3
VII.3	1	2	3
VIII.1	1	2	3
VIII.2	1	2	3
VIII.3	1	2	3
Jumlah	6	12	18

Sumber Data: Hasil Pengolahan Data Populasi

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Pengumpulan data dengan observasi adalah pengumpulan data dengan melakukan pengamatan langsung pada subjek penelitian, aktivitas, dan perilaku subjek, sehingga dapat ditetapkan dasar penelitian serta analisis yang akan dilakukan.

2. Angket

Angket adalah suatu daftar pernyataan yang dibagikan kepada seluruh responden yang menjadi sampel penelitian. Angket adalah suatu teknik memperoleh data dengan cara menggunakan sejumlah pertanyaan tertulis yang disampaikan kepada responden. Pada penelitian ini angket akan disebar pada siswa dengan ketentuan sebagai berikut:

- Memuat 25 butir pertanyaan

- Skala yang digunakan adalah skala likert dengan pernyataan *setiap item instrumen ini memiliki gradasi dari tertinggi (sangat positif) sampai pada terendah (sangat negatif)*.
 - SS : sangat setuju bobot nilainya 5
 - S : setuju bobot nilainya 4
 - KS : kurang setuju bobot nilainya 3
 - TS : tidak setuju bobot nilainya 2
 - STS : sangat tidak setuju bobot nilainya 1

3. Dokumentasi

Pengumpulan data dengan teknik dokumentasi adalah untuk memperoleh data atau informasi melalui pengamatan atau pencatatan dari dokumen-dokumen. Dokumen dapat berupa, foto, dan lembaran-lembaran, manuskrip yang memiliki keterkaitan terhadap penelitian ini.

G. Analisis Data

Data kedua variabel ini akan dianalisis dengan rumus regresi sederhana sebagai berikut:

$$\hat{y} = a + b X$$

(Sugiyono, 2008:262)

Keterangan:

- \hat{y} = Nilai yang diprediksikan
a = Konstanta atau bila harga $x=0$
b = Koefisien korelasi
x = Nilai variabel independen

H. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama dua bulan yaitu pada bulan Juni sampai bulan Juli 2021.

KEPUSTAKAAN

Agus Irianto. 2006. *Statistik Konsep Dasar dan Aplikasinya..* Jakarta : Kencana.

Anna Ayu Herawati. 2014. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Perilaku Agresif Siswa Kelas X TM (Teknik Mesin) SMKN 2 Kota Bengkulu.* Skripsi, tidak dipublikasikan. Bengkulu.

Ashari Rillafi Fisikawati. 2019. *Hubungan Antara Kemampuan Pengelolaan Emosi Dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Agresif Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri Se-Kecamatan Semarang Barat.* Skripsi, tidak dipublikasikan. Universitas Negeri Semarang

Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., & Hilgard, E. R. (1983). *Pengantar Psikologi Jilid 2, Edisi Kedelapan.* Alih Bahasa Nurdjannah Taufiq. Jakarta: Erlangga

Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah, 2013. *Metode Penelitian*

- Kuantitatif*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Dayakisni, T & Hudaniah. (2009). *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press
- Dayakisni. 2003. *Psikologi Sosial*. Malang: UMM
- Depdiknas. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2000. *Guru dan Anak Didik Dalam Interaksi Edukatif*. Jakarta : Rineka Cipta
- Endang Irnawati. 2016. *Hubungan Antara Pengelolaan Emosi Dengan Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas XI Di Sma Negeri 3 Kediri*. Skripsi, tidak dipublikasikan. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Hajeriati. (2012). *Hubuhan Antara Kemampuan Mengenali Emosi Diri dan Kemampuan Mengelola Emosi dengan Perilaku Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar*. Skripsi- Tidak diterbitkan. Makassar: Fisika FTK UIN Makassar.
- H. Djaali. 2011. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara
- Ida Triratnasari. 2014. *Hubungan antara Kemampuan Pengelolaan Emosi dengan Perilaku Agresif Peserta Didik di SMPN 23 Padang*. Skripsi, Tidak dipublikasikan STKIP PGRI Sumatera Barat.
- Mohammad Asrori. 2007. *Psikologi Pembelajaran*. Bandung : Wacana Prima.
- Riduwan. 2007. *Belajar Mudah Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Sarlito. 2013. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Sobur. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung : Pustaka Setia.
- Sugiyarta S.L., 2000. *Paper Hubungan Pola Asuh Orang Tua terhadap Agresivitas (Remaja)*. Fakultas Pasca Sarjana UNPAD
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sunarto. 2008. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : Rinneka Cipta

Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung : Alfabeta.

Tanti Lestari. 2015. *Hubungan Antara Kemampuan Pengelolaan Emosi Dengan Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Smp Negeri 2 Papar* Skripsi, tidak dipublikasikan. Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Wirawan. 2000. *Psikologi Remaja*. Jakarta : Raya Grafindo Persada.

Yustisi Maharani Syahadat. 2013. *Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak*. Skripsi tidak dipublikasikan. Padang