

# **PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENURUNKAN PERILAKU AGRESIF PADA ANAK**

Yustisi Maharani Syahadat  
Klinik Tumbuh Kembang Anak “My Lovely Child”  
Jalan Jambu No. 22 Purus Baru Padang  
rani\_koben@yahoo.com.

## **Abstract**

This study focused on the aggressive behavior of child in elementary school, and efforts to cope the aggressive behavior. This research used the emotion regulation training that aims to determine about the influence of emotion regulation training against aggressive behavior in school's child. The hypothesis in this study was emotion regulation training influential to reduce aggressive behavior of child in fifth grade and ten years old. This research used a Single Case Experimental Design by “A-B with single-target measure and follow-up” models. Research subjects were two elementary school students, aged 10 years, who had aggressive behavior. Training of emotion regulation was done over the five consecutive sessions, and observed aggressive behavior during the six days before training (phase A), six days after training (phase B) and four days at follow-up. Observation results were analyzed with a visual inspection technique using a graph, and showed there is reduction in aggressive behavior's subject at phase B after emotion regulation training. The results obtained showed that emotion regulation training can reduce aggressive behavior for child in elementary school according to the criteria of the subject.

**Keywords:** emotion regulation training, aggressive behavior of school's child.

## **Abstrak**

Penelitian ini difokuskan pada perilaku agresif anak masa sekolah dasar, dan upaya mengatasi perilaku agresif. Penelitian menggunakan pelatihan regulasi emosi yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari pelatihan regulasi emosi terhadap perilaku agresif pada anak masa sekolah.

Hipotesis yang ditunjukkan dalam penelitian ini adalah pelatihan regulasi emosi berpengaruh untuk menurunkan perilaku agresif pada anak masa sekolah kelas V SD yang berusia 10 tahun. Rancangan penelitian menggunakan *Single Case Experimental Design* dengan model *A-B with single target measure and follow up*. Subjek penelitian berjumlah dua orang siswa sekolah dasar berusia 10 tahun yang berperilaku agresif. Pelatihan regulasi emosi dilakukan selama lima sesi berturut-turut, dan dilakukan observasi perilaku pada saat enam hari sebelum pelatihan (tahap A), enam hari sesudah pelatihan (tahap B) dan empat hari pada *follow-up*. Hasil observasi dianalisis dengan teknik *visual inspection* menggunakan grafik, dan menunjukkan ada penurunan perilaku agresif subjek pada tahap B yaitu setelah diberikan pelatihan regulasi emosi. Hasil yang didapatkan memperlihatkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan perilaku agresif pada anak masa sekolah yang sesuai dengan kriteria subjek.

Kata kunci: pelatihan regulasi emosi, perilaku agresif anak masa sekolah.

## **Pendahuluan**

Maraknya perilaku agresif pada anak saat ini banyak terjadi di Indonesia. Anak-anak tidak mengenal arti agresif, akan tetapi mereka sering melakukannya. Bentuk-bentuk agresif yang ditampilkan antara lain: menghina, menolak melakukan tugas, melempar barang, mencubit, menendang, mendorong untuk mendapatkan keinginan, mengganggu teman, memukul, mudah marah dan berkelahi serta usil (Elisabeth, 2007). Harian Kompas memberitakan bahwa anak usia 8 tahun terlibat pertengkaran dengan tetangganya saat bermain. Kedua anak tersebut akhirnya ribut dan bertengkar yang mengakibatkan korban menangis karena kalah bertengkar dengan pelaku (Kompas, 2010). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yayasan Kesejahteraan Anak Indonesia (YKAI) juga memperlihatkan bahwa 5% dari anak-anak yang tinggal di Palu melakukan perilaku agresif ketika terjadi suatu peristiwa konflik, misalnya anak akan marah dan tidak mau meminta maaf ketika melakukan kesalahan. Selain itu 21,6% dari anak-anak tersebut akan membalas dengan berperilaku agresif jika ada temannya yang membuat marah karena menganggap bahwa perilaku agresif adalah hal yang wajar dan biasa (YKAI, 2010).

Deskripsi mengenai konsep agresif yang secara umum diterima adalah seseorang yang membahayakan, menyakiti, atau melukai orang lain (Clerq, 1994). Menurut Krahe (2005) perilaku agresif adalah segala bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti atau melukai makhluk hidup lain yang tidak menginginkan datangnya perilaku

tersebut. Beberapa peneliti menetapkan bahwa perilaku agresif mengandung maksud untuk melukai orang lain, misalnya penelitian yang dilakukan oleh Findling (2003) mengategorikan agresif sebagai perilaku negatif seseorang, termasuk diantaranya selalu berusaha menekan dan mengancam, memulai perkelahian, menggunakan senjata yang dapat menyebabkan bahaya serius, mencuri dan melakukan kekerasan terhadap korban, serta memperlihatkan kekejaman fisik.

Bentuk perilaku agresif yang paling sering dilakukan anak-anak disebabkan karena adanya kemarahan. Vasta & Haith (1992) menyatakan bahwa kemarahan pada anak-anak dapat termanifestasi dalam bentuk perilaku agresif yang ditampakan, yaitu secara fisik dan verbal. Agresif fisik adalah suatu tindakan yang ditujukan untuk menimbulkan sakit secara fisik pada orang lain atau tindakan yang mengarah pada maksud tersebut. Agresif verbal adalah komunikasi yang ditujukan untuk menimbulkan sakit psikologis pada orang lain atau yang mengarah pada maksud tersebut. Hasil wawancara dengan guru BK, menunjukkan bahwa sekitar 30% dari siswa di sekolah tersebut melakukan perilaku agresif. Anak-anak kelas kecil (kelas 1 – kelas 3) lebih sering mengungkapkan agresivitasnya melalui perilaku fisik, sedangkan untuk anak-anak yang berada di kelas besar (kelas 4 – kelas 6) lebih sering memunculkan agresivitas verbal.

Berdasarkan DSM IV (Nitkowski dkk, 2009), bentuk-bentuk perilaku agresif yang terparah pada masa anak-anak dan remaja dikategorikan sebagai gangguan oposisi menentang atau gangguan perilaku. Gangguan oposisi menentang mencakup pola perilaku yang ditandai dengan berbagai bentuk pertentangan, kemarahan dan balas dendam, sedangkan gangguan perilaku digambarkan sebagai perilaku bermasalah dan merupakan manifestasi dari kekerasan atau agresif. Secara rinci, gangguan perilaku meliputi tindakan kekerasan, yang membahayakan orang lain dengan menggunakan senjata, menyiksa binatang, mencuri, sengaja merusak barang-barang atau melanggar aturan.

Anak-anak yang menunjukkan perilaku agresif biasanya mengalami *lack of social skills* (Elisabeth, 2007). Hal tersebut disebabkan anak kurang mampu menjalin komunikasi yang baik, mengekspresikan perasaan negatif tanpa menyakiti orang lain, mengatasi konflik tanpa melalui pertengkaran, yang pada akhirnya berdampak pada hubungan kelompok atau pertemanan yang terbentuk. Akibat lainnya adalah semakin buruknya hubungan sosial anak agresif dengan teman, sehingga akan menghambat proses perkembangan sosial anak di lingkungan tempat tinggalnya. Selain itu, anak yang memiliki perilaku agresif akan mengalami kesulitan dalam hal penyesuaian diri (Safaria, 2004). Ditambahkan bahwa perilaku agresif (seperti memukul, menendang,

mencubit dan sifat permusuhan) dapat menyebabkan perilaku yang lebih ekstrim lagi, seperti penganiayaan bahkan pembunuhan.

Anak-anak yang berperilaku agresif menjadi salah satu bagian dari adanya fenomena kehidupan keluarga yang kurang komunikasi antara anak dengan orang tua. Akibatnya, komunikasi secara fisik maupun emosional antara orang tua dengan anak kurang terbentuk secara memadai. Anak tumbuh tanpa pengawasan yang optimal dari orang tua. Selain itu, orang tua cenderung menghukum anak untuk menghentikan perilaku agresifnya, misalnya dengan memukul atau memarahi anak. Elisabeth (2007) menuliskan bahwa hukuman tidak akan menahan perilaku agresif anak. Hukuman justru memberikan penguatan pada perilaku agresif dengan membuat anak merasa frustrasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak usia lima tahun yang sering mendapatkan hukuman fisik ringan dari orang tuanya relatif lebih tinggi perilaku agresifnya yang ditunjukkan dengan perilaku membantah, berteriak, berkelahi dan menghancurkan benda atau mainan (suaramedia, 2010).

Penelitian ini akan difokuskan pada perilaku agresif anak kelas V SD yang berusia 10 tahun, dengan cara mengamati dan mengukur perilaku agresif tersebut. Perilaku yang akan diamati adalah perilaku agresif fisik dan verbal yang bersifat terbuka atau tampak (*observable*). Agresif fisik meliputi: menendang, memukul, merebut paksa, mengganggu atau usil serta mendorong. Agresif verbal meliputi: mengejek, berteriak-teriak, membentak dan berkata kotor/ kasar. Perilaku agresif diperoleh dari pengamatan terhadap anak sebelum dilakukan pelatihan.

Perilaku agresif yang tidak ditangani sejak dini, diperkirakan akan memungkinkan munculnya perilaku agresif yang lebih besar lagi, dengan jumlah korban yang juga meningkat di tahun-tahun yang akan datang (Ningsih, 2008). Perilaku agresif yang dimiliki seseorang sejak masa anak-anak dapat terus menetap dalam diri hingga seseorang itu beranjak dewasa, jika tidak mendapat penanganan yang baik.

Anak-anak belum mampu untuk mengontrol emosinya terutama emosi yang bersifat negatif. Emosi negatif yang dirasakan anak biasanya diungkapkan dengan cara yang tidak tepat, misalnya dengan melakukan perilaku agresif. Regulasi emosi adalah salah satu cara yang dapat dilakukan untuk membantu anak memfasilitasi kebutuhan emosionalnya. Anak-anak perlu dilatih dan diberikan bekal keterampilan dalam hal meregulasi emosinya, sehingga anak akan mampu menilai emosi yang dirasakan, mengatur emosi serta mengungkapkan emosi positif dan negatif secara tepat. Anak-anak yang mampu melakukan regulasi emosi akan memunculkan perilaku positif dan tidak akan memunculkan perilaku agresifnya.

Banyak teori yang menjelaskan pengertian tentang regulasi emosi, salah satunya adalah Thomson (1994), yang mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses intrinsik dan ekstrinsik melalui pemantauan, pengevaluasian dan pemodifikasian, reaksi-reaksi emosi sesuai dengan tujuan dari individu yang bersangkutan. Menurut Gross & John (2003) regulasi emosi sebagai pemikiran atau peringatan yang dipengaruhi oleh emosi individu, bagaimana individu mengalami dan mengungkapkan emosinya. Pikiran dan perilaku individu sangat dipengaruhi oleh emosi individu tersebut. Ketika individu sedang mengalami emosi yang negatif biasanya tidak dapat berfikir dengan jernih dan melakukan tindakan diluar kesadaran. Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk menyadari dan mengatur pikiran dan perilakunya dalam emosi yang berbeda, baik emosi yang positif maupun emosi yang negatif. Seseorang dengan kemampuan regulasi emosi yang baik mampu mengendalikan dorongan untuk tidak melakukan perilaku impulsif, seperti membahayakan diri, perilaku sembrono, atau agresif fisik saat mengalami tekanan emosional.

Menurut Reivich & Shatte (2002) regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Pengekspresian emosi, baik negatif ataupun positif, merupakan hal yang sehat dan konstruktif asalkan dilakukan dengan tepat. Reivich dan Shatte (2002) mengemukakan dua hal penting yang terkait dengan regulasi emosi, yaitu ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*). Individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini, dapat membantu meredakan emosi yang ada, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stres.

Ada tiga aspek dalam regulasi emosi memiliki peran penting dalam pembentukan perilaku yang ditampakkan. Adanya stimulus penyebab munculnya emosi positif atau negatif dapat menampilkan perilaku yang tepat jika individu mampu meregulasi emosinya. Aspek pertama, yaitu penilaian emosi dalam regulasi emosi melatih individu untuk dapat menyadari emosi negatif yang dirasakannya, mengidentifikasinya dan menginterpretasikan emosi negatif sehingga individu tersebut mampu menyikapi emosi yang muncul dengan perilaku yang tepat. Menurut Gross & Thompson (2006), anak-anak mampu mengubah emosi negatifnya jika dilatih untuk melakukan penilaian emosi. Anak yang mampu menilai emosi yang dirasakan, termasuk mengetahui penyebab dan akibat yang muncul dari emosi negatif mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap perubahan perilakunya. Ditambahkan oleh Nuryanti (2008), bahwa anak-anak masa sekolah secara kognitif sudah mulai mampu memahami hubungan sebab

akibat dan seiring bertambahnya usia, anak sudah mampu mengenali emosinya sendiri,

Aspek kedua yaitu pengaturan emosi juga mempengaruhi perubahan perilaku individu terhadap emosi negatif yang dirasakan. Pengaturan emosi dapat dilakukan dengan cara latihan dan relaksasi. Gross & Thompson (2006) menyatakan bahwa latihan dan relaksasi merupakan cara untuk dapat mengatur emosi negatif, misalnya rasa marah dan sedih dan dapat digunakan untuk mengurangi perilaku psikologis yang mengganggu misalnya sifat agresif atau depresif. Individu yang mampu mengatur emosi negatifnya akan lebih mudah untuk mengendalikan emosi dan menemukan cara-cara yang tepat untuk menyikapi emosi tersebut, sehingga memunculkan perilaku yang tepat pula. Sejalan dengan tahap perkembangan emosi, anak pada masa sekolah juga mulai belajar untuk mengontrol dan mengendalikan emosi negatif yang dirasakan (Santrock, 2002), sehingga proses regulasi emosi sudah dapat diterapkan untuk anak-anak pada masa sekolah.

Aspek yang ketiga yaitu pengungkapan emosi juga mempunyai pengaruh terhadap perubahan perilaku individu. Secara umum, anak-anak dan orang dewasa akan lebih mampu untuk meregulasi emosinya ketika menemukan cara yang tepat untuk mengungkapkan emosinya (Gross & Thompson, 2006). Selain itu pengungkapan emosi juga mempengaruhi perubahan perilaku yang maladaptif, seperti depresif dan agresif. Pengungkapan emosi, termasuk mengekspresikan emosi yang sedang dirasakan akan membantu individu, termasuk anak-anak pada masa sekolah untuk mengungkapkan kebutuhan-kebutuhan emosionalnya. Anak-anak pada masa sekolah sudah mampu untuk mendeskripsikan pengalaman dan mengutarakan apa yang dipikirkan dan dirasakan sehingga ketika anak berhasil mengungkapkan emosinya dengan tepat maka perilaku yang muncul juga tepat.

Proses regulasi emosi adalah suatu proses yang berjalan secara lambat dan bertahap selama masa perkembangan (Schore, 2003). Pada awalnya, anak-anak sangat tergantung dari media pihak luar, misalnya orang tua untuk mengelola emosinya. Masa perkembangan berikutnya, selama bertahun-tahun anak-anak akan semakin mampu untuk mengelola emosi negatifnya dengan berbicara pada orang lain dan melakukan negosiasi untuk mengatasi situasi bermasalah, yang merupakan proses regulasi emosi.

## **Metode Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian yang tergolong *Single Case Experimental Design*, dengan jumlah subjek di bawah 10 orang (Barlow

& Hersen, 1984). Penelitian bertujuan untuk mengetahui apakah pelatihan regulasi emosi berpengaruh untuk menurunkan perilaku agresif pada anak masa sekolah kelas V SD yang berusia 10 tahun. Rancangan penelitian *Single Case Experimental Design* menggunakan model *multiple-baseline* (Barlow & Hersen, 1984; Swoboda, Kratochwill, & Levin, 2010). Tahap A meliputi hasil observasi terhadap frekuensi perilaku agresif subjek sebelum dilakukan pelatihan dan merupakan pengukuran awal (*baseline*). Tahap B meliputi hasil observasi terhadap frekuensi perilaku agresif subjek setelah diberikan semua materi dalam pelatihan regulasi emosi.

Penelitian ini pada awalnya melibatkan empat orang anak laki-laki yang duduk di kelas V SD. Subjek diperoleh berdasarkan hasil observasi perilaku selama enam hari pada jam pelajaran terakhir di sekolah dan merupakan rekomendasi dari guru wali kelas masing-masing. Pihak sekolah hanya mengizinkan peneliti memilih satu anak dari masing-masing kelas untuk disertakan dalam penelitian, sehingga diperoleh empat anak dari empat kelas yang ada di sekolah tersebut. Setelah diperoleh keempat anak tersebut, peneliti meminta izin kepada guru kelas untuk melibatkan keempat anak tersebut dalam pelatihan regulasi emosi, akan tetapi hanya tiga anak yang disetujui oleh guru wali kelasnya karena salah satu anak yang disertakan dalam pelatihan adalah anak yang tinggal kelas sehingga wali kelasnya menolak anak tersebut untuk diikutsertakan.

Pada saat intervensi dilakukan, salah satu anak tidak masuk sekolah karena sakit selama tiga hari, sehingga anak tersebut digugurkan sebagai subyek dalam penelitian ini. Pada akhirnya, penelitian ini hanya melibatkan dua anak usia sekolah yang duduk di kelas V dan berusia 10 tahun. Inisial nama subjek adalah A dan B yang semuanya berjenis kelamin laki-laki, sesuai dengan kriteria dari DSM-IV (2000) bahwa gangguan perilaku lebih banyak dilakukan oleh laki-laki dibandingkan perempuan.

Data yang diperoleh dari *single case design* secara umum disajikan dalam bentuk grafik, yang bertujuan untuk membantu memperlihatkan kemajuan/perkembangan subjek dan memperlihatkan efek langsung dari suatu intervensi yang dilakukan (Barker dkk, 2002). Data penelitian dianalisis menggunakan metode *conservative dual-criterion* (CDC) dari Fisher et al (2003) yang kemudian dimodifikasi ulang oleh Swoboda et al (2010) yaitu berdasarkan analisis visual melalui grafik yang disajikan. Kelebihan dari metode CDC ini adalah mengatasi masalah subjektivitas dan rendahnya reliabilitas interrater. Selain itu metode CDC ini juga mampu menentukan apakah sebuah perubahan yang sistematis (bukan random) telah terjadi, berdasarkan pola data yang tergambar di grafik. Fisher et al (2003)

menetapkan sebuah pedoman skor sebagai kriteria dasar untuk menyimpulkan bahwa sebuah fase-intervensi berhasil secara sistematis. Pedoman skor sebagai kriteria dasar ini harus di atas atau di bawah garis level (*level line*) dan garis trend (*trend line*) tergantung dari variabel tergantung yang diintervensi apakah diturunkan ataukah ditingkatkan. Sebagai contoh jika sebuah intervensi untuk menurunkan sebuah perilaku sebanyak 6 kali sesi intervensi, maka 6 sesi intervensi tersebut skornya harus di bawah garis level dan garis trend. Tabel 1 di bawah ini menyajikan kriteria skor untuk menentukan apakah sebuah intervensi membawa perubahan sistematis.

Tabel 1  
Kriteria skor penentuan terjadinya perubahan sistematis

Jumlah skor sesi intervensi	Jumlah skor yang dibutuhkan terjadinya perubahan memprediksikan arah sistematis
5	5
6-7	6
8	7
9-10	8
11-12	9

Analisis kualitatif digunakan dalam penelitian ini untuk menunjang hasil dari analisis *visual inspection*, dengan tujuan untuk mengetahui faktor yang menjadi penyebab perilaku agresif kedua subjek dan mengetahui perkembangan perilaku subjek setelah mendapatkan pelatihan regulasi emosi. Data untuk analisis kualitatif berasal dari hasil *interview*, hasil observasi saat pelatihan berlangsung, hasil evaluasi subjek dan dari buku PR yang dikerjakan subjek.

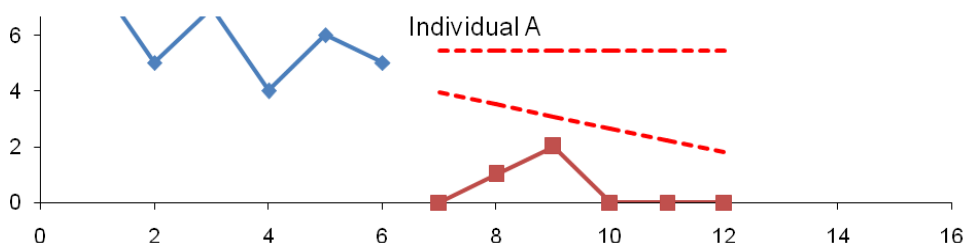
## Hasil dan Pembahasan

Desain penelitian ini dilakukan melalui tiga tahapan pengukuran menggunakan metode observasi, yaitu tahap A selama enam hari, tahap B selama enam hari. Data yang diperoleh dari tiga pengukuran tersebut dianalisis secara kuantitatif dengan analisis visual menggunakan metode CDC. Masing-masing subjek dianalisis secara individual, sedangkan untuk pengujian hipotesis dilakukan analisis secara bersamaan. Selain itu dilakukan pula analisis kualitatif dari data-data pendukung, yaitu hasil observasi, *interview*, lembar evaluasi, lembar kertas cerita serta buku PR subjek.



### 1. Hasil *Visual Analysis* dengan Metode CDC

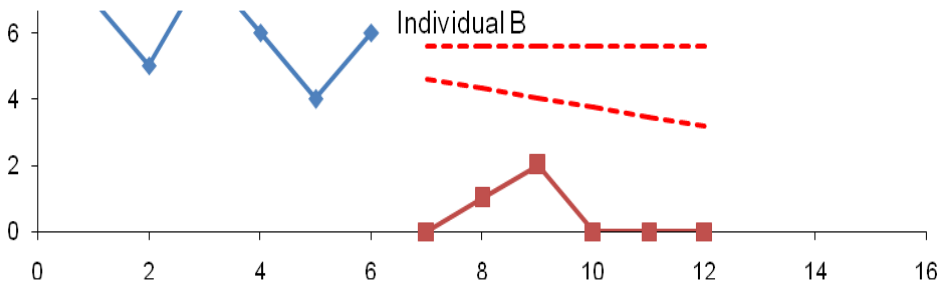
Data yang tertera pada angka di grafik diperoleh dari skor perhitungan frekuensi kemunculan perilaku agresif subjek pada lembar observasi perilaku subjek. Hasil pengukuran masing-masing subjek selanjutnya dijelaskan dalam gambar di bawah ini.



Gambar 1. Grafik skor perilaku subjek A

Subjek pertama berinisial A, berusia 10 tahun dan merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Berdasarkan hasil *interview* terhadap wali kelas dan observasi terhadap perilaku subjek, A memenuhi kriteria berperilaku agresif. Berdasarkan grafik pada gambar 1 tampak bahwa pada tahap B terlihat adanya perubahan grafik dibandingkan dengan tahap A, yaitu terjadi penurunan yang signifikan terhadap perilaku agresif subjek A. Menurut Swoboda et al (2010) apabila skor tahap B (intervensi) dalam 6 sesi terlihat berada di bawah garis level dan garis trend, maka dapat disimpulkan telah terjadi perubahan yang sistematis. Pada gambar 1 di atas terlihat bahwa skor keenam sesi intervensi menunjukkan di bawah garis level dan garis trend, sehingga dapat disimpulkan pelatihan regulasi emosi dapat menunjukkan perubahan yang sistematis pada subjek A.

Subjek kedua berinisial B, berusia 10 tahun dan merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Berdasarkan hasil *interview* terhadap wali kelas dan observasi terhadap perilaku subjek, B memenuhi kriteria berperilaku agresif. Berdasarkan grafik pada gambar 2 tampak bahwa pada tahap B (intervensi) terlihat adanya perubahan grafik dibandingkan dengan tahap A, yaitu terjadi penurunan yang signifikan terhadap perilaku agresif subjek B. Hasil *visual analysis* dengan metode CDC subjek B dapat dilihat pada gambar 2 di bawah ini.



Gambar 2. Grafik skor perilaku subjek B

Secara visual terlihat bahwa skor dari 6 sesi intervensi pelatihan regulasi emosi menunjukkan di bawah garis level dan garis trend, sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi secara sistematis membawa perubahan atau penurunan pada perilaku agresif subjek.

## 2. Hasil Analisis Evaluasi Subjek

Lembar evaluasi sesi I mengungkap kemampuan subjek untuk mengenal dan menilai emosi yang dirasakan. Subjek A mampu mengenali emosi yang sedang dirasakan. Selain itu A juga mampu mengetahui penyebab munculnya emosi serta perilaku yang timbul dari emosi tersebut, sehingga secara keseluruhan, subjek A mampu untuk mengenal dan menilai emosinya. Subjek B juga mampu mengenal emosi, mengetahui latar belakang yang memicu timbulnya emosi serta perilaku yang ditimbulkan dari emosi tersebut, sehingga B juga mampu melakukan pengenalan dan penilaian emosi.

Lembar evaluasi sesi II mengungkap kemampuan subjek untuk mengatur dan mengendalikan emosinya. Subjek A mampu mempelajari teknik-teknik dalam pengaturan emosi dan A lebih memilih teknik relaksasi otot dan pernafasan karena mampu membuat A merasa berbeda dan agak lega. Subjek B juga mampu mempelajari ketiga teknik yang diberikan untuk mengatur emosinya, dan B lebih memilih teknik relaksasi otot karena mampu membuat B merasa berbeda.

Lembar evaluasi sesi III mengungkap kemampuan subjek untuk mengungkapkan emosi yang dirasakan. Subjek A mampu membedakan cara pengungkapan emosi negatif antara yang tepat dan yang tidak tepat. Selain itu A juga mempelajari cara mengungkapkan emosi pada diri sendiri maupun pada orang lain, sehingga di akhir sesi A berpendapat bahwa emosi negatif boleh diungkapkan asalkan dengan cara yang tepat. Subjek B mampu membedakan emosi negatif dan emosi positif, termasuk cara pengungkapan emosi yang tepat.

B juga mampu mengubah cara pengungkapan emosi, dari pengungkapan emosi negatif yang tidak tepat diubah menjadi pengungkapan emosi negatif yang tepat.

Lembar evaluasi sesi IV merupakan evaluasi materi dari sesi I, II dan III. Subjek A mampu melakukan penilaian emosi, mengidentifikasi penyebab munculnya emosi negatif, serta mengungkapkan emosi negatif dengan cara yang tepat. Subjek B mampu melakukan penilaian emosi, mengetahui penyebab munculnya emosi, mengetahui perilaku yang muncul dari emosi negatif serta memahami bahwa pengungkapan emosi dengan cara yang tidak baik akan membuahkan hasil yang tidak baik pula.

### 3. Hasil Analisis Buku PR Subjek

Buku PR sesi I berisi tentang emosi subjek pada hari tersebut, penyebab munculnya emosi, apa yang dirasakan, serta apa yang dilakukan setelah merasakan emosi tersebut. Subjek A merasa marah karena diejek oleh temannya sehingga A merasa kecewa. Setelah mendapat perlakuan tersebut, A memilih untuk memaafkan dan kembali tertawa dengan teman-temannya. Subjek B merasa marah karena adiknya tidak mau bergantian main komputer, sehingga B merasa geregetan dan ingin memukul. Akan tetapi ketika B merasa ingin memukul adiknya, B memilih untuk menjauhi adiknya.

Buku PR sesi II berisi tentang emosi subjek pada hari tersebut, apa yang dilakukan untuk mengurangi emosi negatif, dan berapa kali melakukan teknik pengaturan emosi. Subjek A merasa senang, marah dan sedih pada hari itu sehingga jika A marah, A akan berusaha sabar, memaafkan dan melakukan relaksasi otot. A sudah melakukan relaksasi pernafasan sebanyak dua kali dan relaksasi otot sebanyak empat kali. Subjek B merasa senang dan marah pada hari itu, dan jika B sedang marah, B akan melakukan relaksasi otot untuk menguranginya. Di rumah, B mencoba mengulang teknik relaksasi otot dan relaksasi pernafasan sebanyak empat kali.

Buku PR sesi III berisi tentang emosi subjek pada hari tersebut, cara subjek mengungkapkan emosi negatif serta apa yang dirasakan setelah mengungkapkan emosi tersebut. Subjek A merasa sedih karena ada teman yang mengejek, akan tetapi A tidak marah karena A sudah memaafkan temannya. Setelah mengungkapkan apa yang dirasakan A dengan cara memaafkan, A merasa agak lega. Subjek B juga merasa sedih karena dimarahi oleh mamanya ketika B minta untuk bergantian bermain komputer dengan adiknya. Untuk mengurangi rasa marah dan sedihnya, B memilih untuk tiduran sambil memukul guling di tempat tidurnya, dan setelah itu B menjadi tenang.

Buku PR sesi IV berisi pengulangan materi dan PR yang sudah diberikan sebelumnya sebagai bentuk evaluasi terhadap seluruh materi pelatihan regulasi emosi yang diberikan. Pada saat marah, subjek A merasa geregetan dan ingin mencubit pipi. Peristiwa hari ini yang membuat A marah ketika temannya tidak mau untuk diajak bekerja sama dan A mencoba menguranginya dengan relaksasi pernafasan. Cara lain untuk mengungkapkan emosi adalah bercerita dengan mama, akan tetapi A merasa sama saja, tidak ada yang berubah dan A lebih memilih relaksasi otot untuk mengatur emosinya. Subjek B merasa geregetan jika sedang marah. Biasanya yang sering membuat B marah ketika rebutan bermain komputer dengan adiknya. Setelah itu, B akan mencoba relaksasi otot untuk mengurangi rasa marahnya. Selain relaksasi otot, B juga mencoba berdiam diri sehingga B merasa lebih lega dan tenang. Cara lain yang dilakukan B untuk mengatur emosinya adalah dengan curhat kepada temannya.

#### 4. Hasil Analisis Kertas Cerita Subjek

Kertas cerita merupakan alat bantu subjek untuk mengungkapkan emosinya pada diri sendiri, diberikan pada sesi III pelatihan. Masing-masing subjek menulis pengalaman emosionalnya di kertas dengan tujuan agar subjek dapat mengungkapkan emosinya. Subjek A menuliskan perasaan marah dan dendam kepada temannya yang pernah melakukan perbuatan agresif, sedangkan subjek B menuliskan perbuatan agresif yang pernah dilakukannya meskipun B menyadari bahwa seharusnya B tidak melakukan tindakan tersebut. Kedua subjek mampu mengungkapkan emosinya melalui media tulisan, dan mereka lebih mengenalnya dengan nama “menulis *diary*”.

Berdasarkan serangkaian proses penelitian yang telah dilaksanakan, hasil yang diperoleh menunjukkan adanya penurunan perilaku agresif pada kedua subjek yang mengikuti keseluruhan rangkaian pelatihan regulasi emosi, yaitu subjek A dan subjek B. Pelatihan regulasi emosi yang dilaksanakan mampu menurunkan perilaku agresif, hal ini terlihat dari penurunan rata-rata skor subjek dari tahap A ke tahap B. Menurunkan skor rata-rata dari para subjek menandakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

Salah satu aspek yang digunakan dalam pelatihan regulasi emosi adalah mengatur dan mengendalikan emosi subjek. Subjek dilatih untuk mengatur dan mengendalikan emosi negatifnya dengan melakukan teknik-teknik relaksasi, yaitu relaksasi pernafasan dan relaksasi otot. Pengaturan dan pengendalian emosi negatif mampu membuat subjek merasa lebih tenang dan lega sehingga ketika muncul stimulus agresif, subjek akan menyikapinya dengan perilaku yang lebih tepat. Misalnya ketika

subjek marah karena adiknya tidak mau bergantian main komputer, subjek lalu melakukan relaksasi otot untuk mengendalikan emosi negatifnya. Setelah melakukan relaksasi otot, subjek merasa lebih tenang dan tidak jadi memukul adiknya. Hasil penelitian Nitkowski, dkk (2009) sebelumnya juga membuktikan bahwa teknik relaksasi yang digunakan pada anak agresif mampu mengajarkan anak untuk fokus dan perhatian terhadap sumber masalah yang dapat memunculkan perilaku agresif. Dengan melakukan relaksasi, anak dapat mengidentifikasi sumber masalah dan melakukan perilaku yang tepat terhadap masalah tersebut.

Secara keseluruhan, para subjek mampu mengikuti seluruh rangkaian pelatihan dengan baik sehingga menimbulkan efek menurunnya perilaku agresif subjek. Hasil dari evaluasi dan buku PR yang dikerjakan oleh para subjek juga memperlihatkan bahwa subjek memahami materi yang diberikan baik ketika dalam sesi di sekolah maupun di rumah. Penilaian emosi, pengaturan emosi dan pengungkapan emosi dalam pelatihan regulasi emosi mampu dipahami dan dilakukan oleh para subjek sehingga subjek dapat lebih menyadari tentang stimulus emosional yang dapat memicu perilaku agresif dan memilih perilaku atau respon yang lebih tepat. Hasil penelitian Kovacs, dkk (2006) membuktikan bahwa dengan melakukan regulasi emosi, yaitu mengatur emosi negatif yang dirasakan menjadi emosi positif akan membantu mengurangi simptom depresi pada pasien. Mauss, dkk (2007) dalam penelitiannya juga membuktikan bahwa salah satu faktor penting dalam regulasi emosi adalah proses perubahan kognitif dalam menanggapi stimulus negatif. Dengan mengubah pikiran seseorang menjadi positif akan mempengaruhi emosi dan perilakunya, misalnya ketika seseorang mengubah pikirannya terhadap suatu stimulus negatif, kemudian mengatur dan menurunkan emosi negatifnya maka perilaku yang muncul adalah bentuk perilaku yang konstruktif, bukan destruktif. Penelitian Mauss, dkk (2007) memperkuat hasil dari penelitian ini bahwa setelah subjek diajarkan untuk menilai emosi yang dirasakan dan mengatur emosi negatifnya maka subjek akan cenderung memilih perilaku yang baik dan tidak melakukan perilaku agresif.

Pelatihan regulasi emosi yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan selama lima sesi, yang terdiri dari tiga aspek utama regulasi emosi yaitu menilai, mengatur dan mengungkapkan emosi. Sesi pertama menggunakan metode ceramah dan diskusi, sesi kedua dengan *role-play* mengatur emosi (latihan relaksasi), sesi ketiga dengan *role-play* mengungkapkan emosi, sesi keempat dengan contoh kasus menggunakan video visual dan sesi kelima menggunakan pengukuh sebagai tanda kelulusan mengikuti pelatihan. Selain itu setiap akhir sesi subjek juga diberikan tugas rumah (PR) sebagai media evaluasi dari materi yang diberikan setiap sesinya. Penelitian ini menguatkan

hasil dari penelitian Nitkowski, dkk (2009) yang melakukan penelitian mengenai anak agresif dengan menggunakan empat sesi terapi yang terdiri: (1) memberikan PR sebagai alat evaluasi dan memantau perkembangan anak, (2) melakukan latihan relaksasi untuk mengajarkan anak supaya lebih fokus dan perhatian terhadap sumber masalah, (3) *role-play* untuk melakukan pemecahan masalah yang tepat dan perbaikan perilaku anak, dan (4) pemberian token sebagai tanda pengukuh untuk mengurangi perilaku agresif anak. Keempat metode yang dilakukan dalam penelitian Nitkowski, dkk (2009) mampu untuk mengurangi perilaku agresif anak menggunakan *cognitive behavioral therapy*.

Regulasi emosi memiliki beberapa aspek yang saling berkaitan antara satu dengan yang lain, yaitu penilaian emosi, pengaturan emosi dan pengungkapan emosi (Gross & John, 2003). Subjek dikatakan mampu melakukan regulasi emosi pada dirinya jika mampu untuk menilai, mengatur dan mengungkapkan emosinya dengan cara yang tepat. Kedua subjek yang berada pada tahap perkembangan anak masa sekolah sudah mampu untuk melakukan penilaian emosi karena secara kognitif anak pada masa operasional kongkret sudah mampu untuk memahami hubungan sebab akibat (Nuryanti, 2008). Aspek emosi juga sudah berkembang secara signifikan sejalan dengan usianya, artinya anak semakin mampu mengatur ekspresi emosi dalam situasi sosial, termasuk untuk mengungkapkan emosinya (Santrock, 2002). Hasil penelitian Phelps (2006) juga memperlihatkan bahwa interpretasi kognitif merupakan faktor penting dalam melakukan persepsi emosi. Individu yang mampu menilai dan menginterpretasikan emosinya, terutama emosi negatif akan mudah dalam meregulasi emosinya.

Subyek A dan B sudah mengalami penurunan perilaku agresif pada saat tahap B (setelah pelatihan). Subjek A dan B mengikuti pelatihan regulasi emosi dengan baik dan aktif. Hasil observasi selama pelatihan juga menunjukkan bahwa A dan B aktif, kooperatif, fokus dan bersemangat dalam mengikuti pelatihan setiap sesinya, termasuk mengerjakan soal-soal dan PR yang diberikan. Setiap harinya terlihat perkembangan subjek dalam memahami materi pelatihan yang diberikan, hal ini terlihat dari kemampuan subjek dalam menjawab pertanyaan seputar materi yang sudah diberikan sebelumnya (hasil observasi). Reivich & Shatte (2002) mengemukakan dua hal penting yang terkait dengan regulasi emosi, yaitu ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*). Subjek yang mampu untuk tenang dan terfokus pada materi regulasi emosi dapat mengidentifikasi emosi secara tepat dan mengungkapkannya dengan cara yang tepat pula, termasuk membantu meredakan emosi negatif yang dirasakan.

Dari pengamatan terhadap grafik skor perilaku agresif, terlihat bahwa perilaku

agresif A dan B mengalami penurunan setelah dilakukan pelatihan regulasi emosi, dan rata-rata skornya kembali mengalami peningkatan ketika tahap *follow-up*, walaupun peningkatan tersebut tidak sampai pada rata-rata skor pengukuran baseline (tahap A). Pada saat tahap B, subjek A mengalami pengurangan perilaku agresif setelah dilakukan pelatihan regulasi emosi. Subyek A dapat mengikuti pelatihan regulasi emosi dengan baik setiap sesinya, hal ini terlihat dari hasil observasi perilaku subyek A yang selalu aktif, kooperatif dan selalu antusias saat mengikuti pelatihan. Selain itu, A juga mampu mengaplikasikan setiap aspek regulasi emosi yang diajarkan, yaitu menilai emosi, mengontrol emosi dengan cara relaksasi dan mengungkapkan emosi pada diri sendiri sehingga dapat dikatakan bahwa subyek A sudah mampu melakukan proses regulasi emosi, dan perilaku agresif yang muncul menjadi berkurang. Salah satu aspek dalam regulasi emosi adalah penilaian emosi. Menurut Gross & John (2003), penilaian emosi diperlukan individu agar dapat menentukan sikap dan perilaku yang tepat guna mencapai keseimbangan emosional. Penilaian emosi merupakan salah satu upaya penting agar individu mampu membedakan emosi yang dirasakan dan mengidentifikasi stimulus yang memunculkan emosi tersebut (Gross & Thompson, 2006), sehingga perilaku yang muncul sebagai reaksi dari stimulus tersebut tidak bersifat negatif atau merugikan. Selain itu, selama proses pelatihan, A mampu mengungkapkan emosinya, hal ini terlihat dari hasil Buku PR subjek A yang memperlihatkan bahwa setelah mengungkapkan apa yang dirasakan, A merasa agak lega. Temuan ini menguatkan penelitian Sloan & Kring (2007) yang menyatakan bahwa pengungkapan emosi merupakan salah satu aspek penting yang akan mempengaruhi keberhasilan psikoterapi.

Uraian di atas menjelaskan tentang manfaat serta keberhasilan dari pelatihan regulasi emosi yang telah dilaksanakan dalam penelitian ini, akan tetapi penelitian ini juga mempunyai kelemahan yang tidak bisa dipungkiri. Kelemahan dalam penelitian ini adalah salah satu alat yang digunakan dalam pelatihan regulasi emosi yaitu *smile icon* belum diuji cobakan kepada anak-anak, sehingga label dari masing-masing *icon* masih berupa pendapat subjektif peneliti dan para observer. Seharusnya pemberian label pada *smile icon* berdasarkan jejak pendapat dari beberapa anak sehingga label yang diberikan pada masing-masing *icon* lebih objektif karena sudah diuji cobakan. Selain itu, penelitian ini juga tidak menyertakan hasil *interview* dengan subjek secara mendalam sehingga dinamika selama proses pelatihan tidak terungkap dari sudut pandang subjek.

## Simpulan

Berdasarkan proses dan hasil penelitian yang telah dilakukan pada dua subjek disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan perilaku agresif pada subjek penelitian ini, yaitu anak kelas V SD, berusia 10 tahun dan melakukan perilaku agresif fisik (menendang, memukul, merebut paksa, mengganggu atau usil dan mendorong) serta agresif verbal (mengejek, berteriak-teriak, membentak dan berkata kotor/ kasar). Kemampuan anak untuk melakukan regulasi emosi, yaitu menilai, mengatur dan mengungkapkan emosinya secara tepat dapat mengurangi munculnya perilaku agresif pada anak.

## Daftar Pustaka

- Barker, C., Pistrang, N., & Elliot, R. (2002). *Research methods in clinical psychology*. An Introduction for Students and Practitioners. 2<sup>nd</sup> Edition. USA: John Wiley and Sons, Ltd.
- Barlow, D. H. & Hersen, M. (1984). *Single case experimental designs. strategies for studying behavior change*. 2<sup>nd</sup> Edition. USA: Pergamon Press, Inc.
- Clerq, L. D. (1994). *Tingkah laku abnormal dari sudut pandang perkembangan*. Penerjemah: Santoso. Jakarta: PT. Grasindo.
- Elisabeth, M. P. (2007). Pendidikan karakter dan perilaku agresif siswa TK. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 22(3), 237-250.
- Findling, R. L. (2003). Treatment of aggression in children. *Primary Care Companion Journal of Clinical Psychiatry*, 5(6), 5-9.
- Fisher, W.W., Kelley, M.E., & Lomas, J.E. (2003). Visual aids and structured criteria for improving visual inspection and interpretation of single-case designs. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 36(3), 399-410.
- Gross, J.J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2006). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Kovacs, M., Sherrill, J., George, C. J., Polluck, M., Tumuluru, R. V., & Ho, V.



- (2006). Contextual emotion. regulation therapy for childhood depression: Description and pilot testing of a new intervention. *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 45(8), 892-903.
- Mauss, I. B., Cook, C. L., Cheng, J. Y. J., & Gross J. J. (2007). Individual differences in cognitive reappraisal: Experiential and physiological responses to an anger provocation. *International Journal of Psychophysiology*. INTPSY-09754, 10.1016/j.ijpsycho.2007.03.017, 1-9.
- Ningsih, I. G. (2008). Token ekonomi untuk menurunkan perilaku agresif pada anak usia prasekolah. *Tesis* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Nitkowski, D., Petermann, F., Buttner, P., Krause-Leipoldt, C., & Petermann, U. (2009). Behavior modification of aggressive children in child welfare. evaluation of a combined intervention program. *Behavior Modification*, 33(4), 474-492.
- Nuryanti, L. (2008). *Psikologi anak*. Dengan Perbaikan. Jakarta: PT Indeks.
- Phelps, E. A. (2006). Emotion and cognition: Insights from studies of the human amigdala. *Annual Reviews Psychology*, 57, 27-53.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 Essential Skill for Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York: Random House, Inc.
- Safaria, T. (2004). *Terapi kognitif-perilaku untuk anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Santrock, J. W. (2002). *Life span development: Perkembangan masa hidup*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Schore, A. (2003). *Affect dysregulation and disorders of the self*. New York: Norton.
- Sloan, D. M. & Kring, A. M. (2007). Measuring changes in emotion during psychotherapy: conceptual and methodological issues. *Clinical Psychology: Science and Practise*, 14(4), 307-322.
- Swoboda, C.M., Kratochwill, T.R., & Levin, J.R. (2010). *Conservative dual-criterion method for single-case research: A guide for visual analysis of AB, ABAB, and multiple-baseline designs* (WCER Working Paper no. 2010-13). Retrieved from University of Wisconsin-Madison, Wisconsin center for Education Research website:<http://www.wcer.wisc.edu/publications/workingPapers/papers.php>

Thomson, R. A. (1994). *Emotion regulation: A theme in search of definition*. In N. A. Fox (Ed.), *The Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations (Monographs of the Society for Research in Child Development)*. Vol. 59, 25-52.

Vasta, R & Haith, M. (1992). *Child psychology the modern science*. New York: John Wiley and Sons, Inc.

Kompas (2010) Perilaku agresif anak. Diakses dari [www.kompas.com](http://www.kompas.com).

YKAI (2010). *Anak Agresif untuk Membalas, Ada Anggapan Konflik yang Biasa*. Diakses dari [www.ykai.net](http://www.ykai.net).