



KARYA ILMIAH

SMA KOLESE DE BRITTO



Efektifitas Penggunaan Terapi Regulasi Emosi Dalam Mengurangi Kecenderungan Perilaku Agresif pada Remaja Putri di Panti Asuhan Santa Maria Ganjuran

Vincentius Agustino Hengky ^{a,1*}, Karel Adventus ^{b,2}, Natanael Vandya Heru Mahottama ^{c,3}, Okdarina Krisputranti, S.Pd.

^a SMA Kolese De Britto, Jl Laksda Adisucipto No 161, Sleman, DIY

^b SMA Kolese De Britto, Jl Laksda Adisucipto No 161, Sleman, DIY

¹ 17819@student.debritto.sch.id*; 17840@student.debritto.sch.id; 17843@student.debritto.sch.id

*korespondensi penulis

Informasi artikel

Kata kunci:

emosi
agresivitas
remaja

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji efektivitas terapi regulasi emosi dalam mengurangi kecenderungan perilaku agresif pada remaja putri di Panti Asuhan Santa Maria Ganjuran. Remaja di panti asuhan sering menghadapi tantangan emosional dan lingkungan yang meningkatkan risiko agresivitas. Penelitian ini berfokus pada bagaimana intervensi regulasi emosi dapat mencegah kecenderungan agresif. Metode penelitian adalah deskriptif kuantitatif, menggunakan Buss-Perry Aggression Questionnaire (BPAQ) untuk mengukur agresi sebelum dan sesudah intervensi. Partisipan diberikan edukasi pengelolaan emosi untuk memahami dan mengendalikan emosinya. Data dikumpulkan melalui pre-test dan post-test, membandingkan tingkat agresi fisik, verbal, amarah, serta permusuhan. Hasil penelitian menunjukkan terapi regulasi emosi efektif mengurangi agresi, dengan penurunan signifikan pada agresi fisik dan amarah. Penelitian ini menegaskan pentingnya pengelolaan emosi bagi remaja untuk mencegah perilaku negatif.

Keywords:

emotion
aggressiveness
adolescent

ABSTRACT

This study examines the effectiveness of emotion regulation therapy in reducing aggressive tendencies among adolescent girls at the Santa Maria Ganjuran Orphanage. Adolescents in orphanages often face emotional and environmental challenges that increase the risk of aggressiveness. This study focuses on how emotion regulation interventions can prevent aggressive tendencies. The research method is descriptive quantitative, using the Buss-Perry Aggression Questionnaire (BPAQ) to measure aggression before and after the intervention. Participants were given education on emotion management to understand and control their emotions. Data were collected through pre-tests and post-tests, comparing physical aggression, verbal aggression, anger, and hostility levels. The results show that emotion regulation therapy is effective in reducing aggression, with significant decreases in physical aggression and anger. This study emphasizes the importance of emotion management for adolescents to prevent negative behavior.

© 2025 (Hengky, dkk.). All Right Reserved

Pendahuluan

Panti asuhan di Indonesia berperan sebagai pengganti keluarga untuk membimbing perkembangan anak dan remaja yang tidak tinggal dengan keluarga, agar perkembangannya setara dengan mereka yang dibimbing oleh orang

tua (Haryanti et al., 2016). Remaja di panti asuhan cenderung memiliki konsep diri negatif dan berisiko tinggi terhadap masalah perilaku (Oktafia, 2015; Wiguna, 2012). Ketidakseimbangan emosional pada masa pubertas membuat remaja lebih sensitif dan

rentan terpengaruh lingkungan negatif, sehingga banyak yang terjerumus dalam kenakalan remaja seperti klitih, tawuran, merokok, dan perilaku menyimpang lainnya (Sumara et al., 2017; Jatmiko, 2021). Data BPS 2020 mencatat 12.944 kasus kenakalan remaja di Indonesia dengan tren meningkat, sebagian besar dilakukan oleh murid SMA (BPS, 2020). Faktor utama kenakalan ini adalah pengaruh teman sebaya dan keinginan mendapat perhatian sosial (Jatmiko, 2021).

Remaja di panti asuhan menghadapi tantangan khusus karena tumbuh tanpa bimbingan orang tua lengkap, yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis mereka, terutama pada masa pubertas. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di Panti Asuhan Santa Maria Ganjuran pernah mengalami atau melakukan perilaku agresif seperti ejekan dan senioritas, serta kesulitan mengelola emosi. Hal ini menegaskan pentingnya terapi regulasi emosi sebagai langkah preventif untuk mengurangi agresivitas. Dengan pemahaman mendalam mengenai faktor pemicu kenakalan remaja, terutama di panti asuhan, pembimbingan yang tepat dapat diberikan untuk mencegah dampak negatif terhadap perkembangan mereka. Penelitian ini berfokus pada upaya pencegahan dengan pendekatan yang mempertimbangkan kondisi psikologis dan lingkungan sosial remaja panti asuhan.

Kajian Literatur

Kajian literatur dalam penelitian ini membahas perilaku agresif remaja di panti asuhan dan efektivitas regulasi emosi sebagai intervensi yang tepat. Remaja di panti asuhan cenderung lebih rentan terhadap perilaku agresif akibat keterbatasan dukungan emosional. Regulasi emosi dianggap penting dalam membantu mereka mengelola perasaan dan respons agresif. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat menurunkan agresivitas dengan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pengendalian emosi.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan Buss-Perry Aggression Questionnaire (BPAQ)

untuk mengukur efektivitas metode regulasi emosi dalam mengurangi kecenderungan perilaku agresif pada remaja putri di Panti Asuhan Santa Maria Ganjuran. Subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok usia (12-14 tahun dan 15-19 tahun). Penelitian melibatkan penyebaran survei BPAQ tahap awal (pre-test), pemaparan materi regulasi emosi melalui presentasi, dan survei BPAQ tahap akhir (post-test). Data dianalisis secara deskriptif dan komparatif untuk mengukur perubahan kecenderungan agresivitas. Survei BPAQ mengukur empat aspek utama agresivitas: agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan permusuhan. Proses penelitian meliputi membaca literatur, menyebarkan survei BPAQ awal dan akhir, memaparkan materi regulasi emosi, mengolah hasil survei, serta menyajikan data untuk menarik kesimpulan..

Hasil dan pembahasan

Pada pengukuran awal (pre-test), tingkat agresivitas total mencapai 51.64%, dengan kelompok usia 15-19 tahun menunjukkan tingkat agresivitas yang lebih tinggi (55.64%) dibandingkan kelompok usia 12-14 tahun (45.63%). Aspek amarah memiliki persentase tertinggi (57.52%), diikuti permusuhan (51.83%), agresif verbal (49.07%), dan agresif fisik (48.30%).

Tabel 1. Hasil Pengukuran Awal Buss Perry Aggression Questionnaire

	(BPAQ)		
	Usia		Total
	12-14 Tahun	15-19 Tahun	
Agresif Fisik	116	210	326
	42.96%	51.85%	48.30%
Agresif Verbal	70	114	184
	46.67%	50.67%	49.07%
Perilaku Agresif Amarah	109	193	302
	51.90%	61.27%	57.52%
Permusuhan	102	209	311
	42.5%	58.06%	51.83%
Total	397	726	1123
	45.63%	55.64%	51.64%

Gambar 1. Tabel Hasil Pengukuran Awal

Intervensi terapi regulasi emosi bertujuan membantu remaja memahami, mengelola, dan menyalurkan emosi untuk mencegah perilaku

agresif. Pada fase remaja, emosi sering kali tidak stabil akibat transisi dari anak-anak menuju dewasa, serta tekanan dari teman sebaya, keluarga, dan media sosial. Remaja diajarkan untuk menjaga keseimbangan emosi melalui latihan kesadaran emosional agar dapat mengontrol respons terhadap emosi negatif. Kesadaran ini memungkinkan mereka menahan diri dan memilih respons yang lebih baik terhadap situasi.

Sebagai bagian dari terapi, remaja diajak menuliskan perasaan harian mereka untuk melatih kemampuan mengenali dan memahami emosi. Aktivitas ini diharapkan membantu mereka merenungkan perasaan yang terpendam dan memikirkan cara-cara bijaksana mengelola emosi sebelum meluap menjadi reaksi negatif. Dari pengamatan peneliti, remaja menunjukkan kemampuan menggambarkan emosi dengan jujur dan mulai menemukan cara-cara menenangkan diri, seperti curhat kepada teman atau menyibukkan diri.

Pada pengukuran akhir (post-test), tingkat agresivitas total menurun menjadi 48.04%, dengan kelompok usia 15-19 tahun tetap menunjukkan tingkat agresivitas yang lebih tinggi (50.8%) dibandingkan kelompok usia 12-14 tahun (43.90%). Aspek amarah masih menjadi yang tertinggi (52.19%), diikuti permusuhan (50.5%), agresif verbal (48.53%), dan agresif fisik (42.37%). Penurunan terbesar terjadi pada aspek agresif fisik (5.93%) dan amarah (5.33%), menunjukkan terapi ini lebih efektif menangani bentuk agresivitas ekspresif.

Tabel 2. Hasil Pengukuran Akhir Buss Perry Aggression

	Questionnaire (BPAQ)			
	Usia		Total	
	12-14 Tahun	15-19 Tahun		
Perilaku Agresif	Agresif Fisik	111 41.1%	175 43.2%	286 42.37%
	Agresif Verbal	68 45.33%	114 50.67%	182 48.53%
	Amarah	99 47.14%	175 55.55%	274 52.19%
	Permusuhan	104 43.33%	199 55.28%	303 50.5%
	Total	382 43.90%	663 50.8%	1045 48.04%

Gambar 2. Tabel Hasil Pengukuran Akhir

Membandingkan hasil pre-test dan post-test, terdapat penurunan tingkat agresivitas sebesar 3.6%. Penurunan lebih signifikan pada aspek agresif fisik dan amarah mengindikasikan keberhasilan terapi regulasi emosi dalam mengelola bentuk agresivitas yang langsung dan ekspresif. Namun, aspek permusuhan dan agresif verbal menunjukkan penurunan lebih kecil, mungkin membutuhkan pendekatan terapi yang lebih spesifik atau waktu lebih lama untuk menunjukkan perubahan signifikan.

Hasil penelitian ini mendukung teori regulasi emosi oleh Gross dan Thompson (1998), yang menyatakan bahwa kemampuan mengelola emosi dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Penurunan agresivitas pada aspek agresif fisik dan amarah mendukung konsep "*antecedent-focused emotion regulation*", dimana individu belajar mengelola emosi sebelum berubah menjadi perilaku agresif. Hal ini juga menjelaskan mengapa aspek permusuhan dan agresif verbal membutuhkan waktu lebih lama untuk menunjukkan perubahan.

Temuan ini juga memperkuat teori perkembangan remaja oleh Sa'id (2015), yang membagi fase remaja menjadi tiga tahap dengan karakteristik emosional yang berbeda. Tingkat agresivitas yang lebih tinggi pada kelompok usia 15-19 tahun selaras dengan konsep bahwa remaja pertengahan mengalami gejolak emosi yang lebih intens. Respon positif dari kedua kelompok usia terhadap terapi ini menunjukkan plastisitas perkembangan remaja dalam mempelajari strategi pengelolaan emosi.

Keterbatasan penelitian ini meliputi jumlah sampel yang kecil, durasi intervensi singkat, serta kemungkinan pengaruh faktor eksternal seperti kondisi lingkungan panti asuhan dan dinamika kelompok. Social desirability bias dan variasi individual dalam penerapan teknik regulasi emosi juga dapat mempengaruhi hasil. Penelitian lanjutan diperlukan untuk memantau efek jangka panjang terapi regulasi emosi ini.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi regulasi emosi efektif dalam mengurangi tingkat agresivitas remaja putri di Panti Asuhan Santa Maria Ganjuran, terutama pada aspek agresif

fisik dan amarah. Hasil pre-test dan post-test membuktikan adanya penurunan signifikan, mendukung teori regulasi emosi dan menunjukkan plastisitas perkembangan remaja dalam mengelola emosi. Namun, perubahan pada aspek permusuhan dan agresif verbal membutuhkan pendekatan yang lebih spesifik atau waktu lebih lama. Penelitian ini menegaskan pentingnya intervensi emosional untuk mencegah perilaku negatif pada remaja di lingkungan yang penuh tantangan psikologis

Ucapan terima kasih

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak FX. Catur Supatmono, S.Pd., M.Pd. selaku Kepala SMA Kolese De Britto, Ibu Okdarina Krisputranti, S.Pd. sebagai pembimbing, serta Bapak Daniel Johannes Lintang, S.Pd. selaku penguji karya ilmiah ini, yang telah memberikan bimbingan dan evaluasi. Terima kasih juga kami sampaikan kepada Ibu Yuli dan Suster Magdelin Sri Winarti CB, pengurus Panti Asuhan Santa Maria Ganjuran, atas izin dan bantuan yang diberikan. Tak lupa, kami sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penelitian ini.

Referensi

Haryanti, D., Mega Pamela, E., & Susanti, Y. (2016). Perkembangan Mental Emosional

Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(2), 97–104.

Sumara, D., dkk. (2017). Kenakalan Remaja dan Penanganannya. *Jurnal Penelitian dan PPM*, 4(2).

Oktafia. (2015). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perkembangan Konsep Diri Remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Bukittinggi. *Jurnal Keperawatan Universitas Andalas*.

Wiguna, T. (2012). Masalah Kesehatan Mental Remaja di Era Globalisasi dalam The 2nd Adolescent Health National Symposia, Current Challenges in Management. RSCM: Jakarta, 62–71.

Merlita, N., Putri, T. D., Dillahi, M. C., & Pratama, M. (2024). Efektivitas Permainan Asserboard Sebagai Media untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Remaja. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 11(1), 314–321.

Jatmiko, D. (2021). Kenakalan Remaja Klithih yang Mengarah pada Konflik Sosial dan Kekerasan di Yogyakarta. *HUMANIKA*, 21(2), 129–150.