

**PENGARUH REGULASI EMOSI DAN STRES AKADEMIK TERHADAP
AGRESIVITAS PADA SISWA SMKN 5 SEMARANG**

SKRIPSI

**Sebagai bagian dari persyaratan dalam menyelesaikan Program Strata (S1)
Psikologi (S. Psi)**



Disusun oleh:

Ritno Andri Yanto

(2107016068)

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

2025

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

WALISONGO Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : Pengaruh Regulasi Emosi dan Stres Akademik terhadap Agresivitas pada Siswa SMKN 5 Semarang

Nama : Ritno Andri Yanto

NIM : 2107016068

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh dewan penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

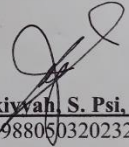
Semarang, 26 Juni 2025

DEWAN PENGUJI

Penguji I


Prof. Dr. Ikhrom M. Ag
NIP. 196503291994031002

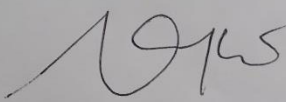
Penguji II


Lainatul Mudzkiyah S. Psi, M. Psi., Psikolog
NIP. 198805032023212036

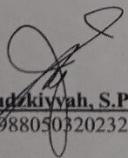
Penguji III


Wening Wihartati, S. Psi., M. Si
NIP. 197711022006042004

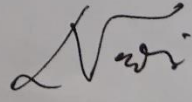
Penguji IV


Nadya Ariyani Hasanah Nuriyvatiniyrum, M. Psi., Psikolog
NIP. 199201172019032019

Pembimbing I


Lainatul Mudzkiyah, S. Psi., M. Psi., Psikolog
NIP. 198805032023212036

Pembimbing II


Nadiatus Salama, M. Si., PhD.
NIP. 197906112008012016

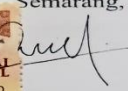
PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya dengan judul "Pengaruh Regulasi Emosi dan Stres Akademik terhadap Agresivitas pada Siswa SMKN 5 Semarang" merupakan karya asli yang saya ajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain selain yang telah tertulis dalam naskah dan dicantumkan dalam daftar pustaka.



Semarang, 2 Juni 2025


Ritno Andri Yanto

NIM. 2107016068

PERSETUJUAN PEMBIMBING 1



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH REGULASI EMOSI DAN STRES AKADEMIK TERHADAP
AGRESIVITAS PADA SISWA SMKN 5 SEMARANG
Nama : Ritno Andri Yanto
NIM : 2107016068
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munasabah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 198805032023212036

Semarang, 2 Juni 2025
Yang bersangkutan

Ritno Andri Yanto
NIM 2107016068

PERSETUJUAN PEMBIMBING 2



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH REGULASI EMOSI DAN STRES AKADEMIK TERHADAP
AGRESIVITAS PADA SISWA SMKN 5 SEMARANG

Nama : Ritno Andri Yanto

NIM : 2107016068

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Nadiatus Salama, M.Si., Ph.D.

NIP. 197806112008012016

Semarang, 2 Juni 2025

Yang bersangkutan

Ritno Andri Yanto

NIM 2107016068

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Regulasi Emosi dan Stres Akademik terhadap Agresivitas pada Siswa SMKN 5 Semarang”. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kami Nabi Agung Muhammad SAW, yang selalu kami nantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

Penyusunan skripsi ini dilakukan guna memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Selesaiannya Skripsi ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak yang turut berperan dalam melancarkan proses penelitian. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat, ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil, baik secara langsung maupun tidak langsung. Secara khusus penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Prof. Dr. Nizar Ali, M.Ag., M.Si, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si, Selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

4. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A, selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
5. Ibu Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing 1, yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi, membimbing, dan mengarahkan penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Nadiatus Salama M.Si., PhD., selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi dan waktunya selama proses penyusunan skripsi.
7. Segenap dosen penguji Prof. Dr. Ikhrom, M.Ag, Ibu Lainatul Mudzkiyyah, S. Psi., M. Psi., Psikolog, Ibu Wening Wihartati, S. Psi., M. Si, dan Ibu Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, S. Psi., M Psi., Psikolog. Terimakasih telah bersedia meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan yang sangat berharga bagi penyempurnaan skripsi ini.
8. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya serta membimbing dan memberikan arahan kepada penulis.
9. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang.
10. Kepada semua pihak yang telah berkenang ikut terlibat dalam penelitian.
11. Kepada semua pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu. Penulis mengakui pada penelitian ini masih banyak kekurangan

dan jauh dari kata sempurna. Akan tetapi, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta manfaat bagi siapapun.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Namun, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi siapapun yang membacanya. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan pihak-pihak yang terlibat dalam pembuatan skripsi ini dengan sebaik-baiknya.

Semarang, 2 Juni 2025

Ritno Andri Yanto

NIM. 2107016068

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini adalah perjuangan panjang yang ditulis dengan penuh kesabaran dan doa. Maka ijin penulis mempersembahkan setiap halaman, setiap kata, dan setiap makna yang tertuang didalamnya kepada mereka yang senantiasa hadir, baik dalam wujud nyata maupun dalam doa.

1. Kepada diri penulis sendiri, yang selalu berjuang tanpa kenal lelah memperjuangkan harapan dan cita-cita hingga pada akhirnya telah sampai dititik ini, terima kasih sudah bertahan dari kerasnya pikiran ini.
2. Kepada keluarga kecil yang menjadi rumah untuk segala rasa. Ayah dan Ibu yang selalu memberikan semangat, harapan dan doa. Sosok yang selalu ada ketika diri ini ingin menyerah. Sosok yang selalu menguatkan ketika diri ini ingin tumbang, dan menjadi sosok tujuan dari segala perjuangan hidup ini.

MOTTO

“Hidup bukan tentang menunggu badai berlalu, tapi tentang belajar menari di”
tengah hujan

Bertahanlah dan terus melangkah!

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING 1	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING 2	v
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
MOTTO	x
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II	11
KAJIAN TEORI	11
A. Agresivitas	11
1. Definisi Agresivitas	11
2. Aspek-aspek Agresivitas.....	12
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Agresivitas.....	13
4. Agresivitas dalam Perspektif Islam	16
F. Regulasi Emosi	17
1. Definisi Regulasi Emosi.....	17
2. Strategi Regulasi Emosi	18
3. Aspek-aspek Regulasi Emosi	19
4. Faktor-faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi	20
5. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam	22
G. Stres Akademik	24

1.	Definisi Stres Akademik	24
2.	Aspek-aspek Stres Akademik	25
3.	Faktor-faktor yang Memengaruhi Stres Akademik	27
4.	Stres Akademik dalam Perspektif Islam	27
H.	Pengaruh Regulasi Emosi dan Stres Akademik Terhadap Agresivitas	28
I.	Kerangka Berpikir	30
J.	Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN		31
A.	Jenis Penelitian	31
B.	Variabel Penelitian	31
C.	Definisi Operasional	32
D.	Tempat dan Waktu Penelitian	33
E.	Populasi dan Sampel	33
F.	Teknik Pengumpulan Data	34
G.	Teknik Analisis Data	38
H.	Uji Asumsi Klasik	45
BAB IV		48
HASIL DAN PEMBAHASAN		48
A.	Hasil Penelitian	48
B.	Hasil Uji Asumsi	55
C.	Hasil Uji Hipotesis	57
D.	Pembahasan	61
BAB V		67
KESIMPULAN		67
A.	Kesimpulan	67
B.	Saran	67
DAFTAR PUSTAKA		69
LAMPIRAN		74

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Berpikir.....	30
Tabel 3.1 Kriteria Penilaian Skala.....	35
Tabel 3.2 Blue Print Skala Agresivitas	35
Tabel 3.3 Blue Print Skala Regulasi Emosi.....	36
Tabel 3.4 Blue Print Skala Stres Akademik	37
Tabel 3.5 Hasil Uji Coba Skala Agresivitas.....	40
Tabel 3.6 Hasil Uji Coba Skala Regulasi Emosi	41
Tabel 3.7 Hasil Uji Coba Skala Stres Akademik	42
Tabel 4.1 Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	48
Tabel 4.2 Data Subjek Berdasarkan Usia	49
Tabel 4.3 Tabel Berdasarkan Kelas	49
Tabel 4.5 Kategorisasi Rentang Skor Agresivitas.....	51
Tabel 4.6 Kategorisasi Frekuensi Agresivitas	52
Tabel 4.7 Kategorisasi Rentang Skor Regulasi Emosi	52
Tabel 4.8 Kategorisasi Frekuensi Regulasi Emosi.....	53
Tabel 4.9 Kategorisasi Rentang Skor Stres Akademik	53
Tabel 4.10 Kategorisasi Frekuensi Stres Akademik.....	54
Tabel 4.11 Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov Smirnov	55
Tabel 4.12 Hasil Uji Linearitas Regulasi Emosi dengan Agresivitas	56
Tabel 4.13 Hasil Uji Linearitas Stres Akademik dengan Agresivitas	56
Tabel 4.14 Hasil Uji Multikolinearitas	57
Tabel 4.15 Hasil regresi.....	58
Tabel 4.16 Hasil Perhitungan Anova	58
Tabel 4.17 Hasil Regresi Linear Berganda	59

PENGARUH REGULASI EMOSI DAN STRES AKADEMIK TERHADAP AGRESIVITAS PADA SISWA SMKN 5 SEMARANG

Ritno Andri Yanto

Program Studi Psikologi

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

ABSTRAK

Abstrak: Perilaku agresivitas dapat timbul karena individu berhadapan bersamaan ketidaksenangan akan kondisi pada lingkungannya. Agresivitas sering dikarenakan atas amarah yang berupa penghubung psikologis antara komponen perilaku dengan kognitif. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh regulasi emosi dan stres akademik terhadap agresivitas pada siswa SMKN 5 Semarang. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif kausalitas dengan metode regresi linear berganda. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 455 siswa dengan sampel sebanyak 173. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan cluster random sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai F hitung sebesar 68,590 dengan nilai adjusted R Square 0,440 atau mempengaruhi sebesar 44% dengan nilai signifikansi variabel regulasi emosi sebesar 0,000 dan variabel stres akademik sebesar 0,000. Dari hasil tersebut menjelaskan, 1) terdapat pengaruh yang signifikan variabel regulasi emosi terhadap agresivitas. 2) terhadap pengaruh yang signifikan variabel stres akademik terhadap agresivitas. 3) terdapat pengaruh regulasi emosi dan stres akademik terhadap agresivitas pada siswa SMKN 5 Semarang.

Kata Kunci: Agresivitas, Regulasi Emosi, Stres Akademik

THE INFLUENCE OF EMOTIONAL REGULATION AND ACADEMIC STRESS ON AGGRESSIVENESS IN STUDENTS OF SMKN 5 SEMARANG

Ritno Andri Yanto

Psychologi Study Programme

Walisongo State Islamic University Semarang

ABSTRACT

Abstract: *Aggressive behavior can arise because individuals are faced with displeasure at conditions in their environment. Aggression is often caused by anger which is a psychological link between behavioral and cognitive components. This study aims to identify the effect of emotional regulation and academic stress on aggressiveness in students of SMKN 5 Semarang. This study was conducted using a quantitative causality approach with multiple linear regression methods. The population in this study was 455 students with a sample of 173. The sampling technique in this study used cluster random sampling. The results of this study showed a calculated F value of 68.590 with an adjusted R Square value of 0.440 or an influence of 44% with a significance value of the emotional regulation variable of 0.000 and the academic stress variable of 0.000. From the results it is explained, 1) there is a significant influence of emotional regulation variables on aggressiveness. 2) on the significant influence of academic stress variables on aggressiveness. 3) there is an influence of emotional regulation and academic stress on aggressiveness in students of SMKN 5 Semarang.*

Keywords: *Agresiveness, Emotional Regulation, Academic Stres*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja mampu diartikan selaku masa *strom and stress* yang mengalami ketidakseimbangan pada sikap serta emosinya sehingga membuat remaja menciptakan kemudahan akan perubahan, pergolakan, serta ketidaktentuan. Pada masa transisi yang sedang dialami remaja diperlukan adanya penyesuaian diri atas anak-anak menuju dewasa. Pada masa tersebut, remaja memungkinkan timbul masa krisis yang ditandai bersamaan kecondongan munculnya penyimpangan perilaku yang pada keadaan khusus perilaku tersebut akan terjadi lebih lama sehingga menimbulkan perilaku negatif seperti penyerangan, perusakan, serta berbagai agresivitas lainnya (Sekar, 2021).

Perilaku agresivitas dapat timbul karena individu berhadapan bersamaan ketidakseimbangan akan kondisi pada lingkungannya. Agresivitas sering dikarenakan atas amarah yang berupa penghubung psikologis antara komponen perilaku dengan kognitif. Pada umumnya seseorang cenderung lebih agresif pada saat kondisi sedang marah (Sekar, 2021). Fenomena yang sering terjadi akhir-akhir ini yaitu banyaknya kasus kekerasan remaja baik secara individual maupun kelompok semacam tawuran, penganiayaan, bahkan hingga pembunuhan. Hal ini menunjukkan dengan jelas adanya tingkat perilaku agresif yang tinggi pada kalangan remaja.

Kepolisian Resor Kota Besar Semarang (Polrestabes) telah mengungkapkan hingga 83 kasus tawuran antar gangster yang berlangsung kurun waktu Januari sampai September 2024. Atas total kasus sebanyak itu, tercatat 22 orang masih dibawah umur yaitu berumur 18 tahun kebawah. Selain itu, hampir ada 200 pelaku yang diberikan pembinaan (Senjaya, 2024). Pihak Kepolisian Kota Semarang mengungkapkan terdapat 29 gangster yang ada di Kota Semarang dengan rata-rata anggota berjumlah 15-30 orang. Ia juga menjelaskan bahwa sebagian besar yakni pelajar tingkat SMA/SMK dan SMP. Setelah diselidiki, tawuran antar gangster tersebut hanya bermaksud guna perolehan atas pengakuan jika kelompoknya terkuat, pemberani, serta ditakuti (Setiawan, 2024)

Insiden tawuran antar pelajar yang melibatkan siswa dari SMK Yudya Karya Magelang bersama siswa SMKN 5 Semarang terjadi di Jalan Setiabudi, Banyumanik pada tanggal 17 Februari 2023. Awal mula kejadian tersebut yaitu ketika siswa SMK Yudya Karya Magelang dengan total sekitar 50 orang hendak mengunjungi SMKN 10 Semarang dengan menumpang Bus Maju Lancar. Sekitar pukul 23.45 mereka sampai dilokasi kejadian, kemudian datang rombongan yang diduga siswa SMKN 5 Semarang bersama mengendarai motor kurang lebih 8 motor dan saling berboncengan. Rombongan itu menyerang pelajar SMK Yudya Karya Magelang serta pelajar SMKN 10 Semarang. Massa dari kedua belah pihak banyak yang terluka. Dari pelajar SMK Yudya Karya Magelang berinisial AL (17) tahun mengalami luka robek tangan kanan dan kaki, kemudian korban dari pelajar SMKN 5 Semarang Berinisial TA

mengalami luka robek tangan kanan, luka robek pada pipi dan telinga, kemudian luka di paha (Aufa, 2023).

Berlandaskan hasil pra riset yang sudah dilangsungkan peneliti di SMKN 5 Semarang didapatkan bahwa dari 38 siswa yang dijadikan sampel, 55,3% siswa memiliki kecenderungan agresi fisik dibuktikan ketika ada seseorang yang menyerang, mereka akan menyerang kembali dan perilaku seperti merusak sesuatu ketika sedang marah. Kemudian ditinjau dari aspek agresivitas verbal, sebanyak 28,9% siswa memiliki kecenderungan agresi verbal dibuktikan dengan perilaku siswa seperti membentak teman yang membicarakannya dibelakang. Kemudian dari aspek kemarahan (*anger*), 39,5% siswa mengalami kesulitan untuk mengontrol kemarahannya. Ditinjau dari aspek sikap permusuhan, sebanyak 55,3% siswa memiliki kecenderungan sikap permusuhan, seperti merasa benci pada teman yang mendapat nilai lebih tinggi dan memiliki rasa kecurigaan terhadap seseorang yang mendadak baik kepadanya.

Trenblay dan Cairns (2000) mengemukakan jika ada penambahan tindakan kekerasan pada anak lelaki maupun perempuan pada usia 10 hingga 21 tahun. Dari gagasan itu menunjukkan jika masa perkembangan pada remaja rentan berperilaku agresif. Banyak faktor yang dapat menjadi pemicu munculnya perilaku agresi pada remaja. Menurut Alhadi dkk, (2018) faktor penyebab perilaku agresi yakni berupa korban kekerasan, terlalu dimanjakan, televisi dan *game online*, sabotase antarorangtua, sikap traumatis, ketegangan

serta rasa frustrasi karena penyakit, alergi, atau kelemahan yang tidak tersadarkan oleh orang tua, dan frustrasi terhadap ketidaksenangan atas pengalaman.

Berbagai fenomena yang terjadi diatas juga mencerminkan adanya permasalahan dalam regulasi emosi pada remaja. Thompson (1994) menjelaskan regulasi emosi yakni kapasitas seseorang pada pengontrolan status emosi serta perilaku selaku cara untuk menciptakan ekspresi emosi supaya searah bersamaan lingkungan sekelilingnya. Remaja yang belum matang dalam meregulasi emosinya cenderung kesulitan untuk mengendalikan respon emosionalnya, terutama dalam situasi yang dapat memicu stres atau konflik. Seseorang dengan kemampuan regulasi emosi yang baik mampu menciptakan pengontrolan stimulus negatif berganti positif. Sebaliknya, perseorangan yang kurang baik dalam mengendalikan emosinya akan mengalami kesulitan untuk mengontrol stimulus negatif dari lingkungan (Kahar dkk, 2022). Tawuran yang terjadi menjadi tanda adanya ketidak mampuan siswa dalam meregulasi emosinya dengan baik yang menyebabkan mereka mudah terpengaruh oleh lingkungan.

Selain regulasi emsoi, stress akademik juga dapat menjadi faktor yang memengaruhi agresivitas. Perilaku agrsif bisa terjadi ketika individu merasa frustrasi karena adanya tuntutan tugas sekolah yang terlalu banyak, perasaan tidak percaya diri terhadap nilai akademik, serta tuntutan dari orang tua terhadap hasil nilai akademik (Ananta dkk, 2024). Frustrasi merupakan salah satu dari tipe-tipe stres. Frustrasi dapat terjadi sebab terdapat rintangan terhadap

motif atau perilaku pada pencapaian suatu maksud. Frustrasi mampu memunculkan amarah atau perilaku agresif bagi individu. Semakin rendah perhatian kita pada frustrasi maka semakin berkemudahan seseorang guna condong berperilaku agresif (Suseno dkk, 2013).

Siswa melangsungkan beberapa aktivitas guna pencapaian kesuksesan belajar seperti mengerjakan tugas, praktikum, memahami materi pelajaran, presentasi, membuat projek dan lain lain. Tidak dapat dipungkiri siswa terbebani dengan keadaan tersebut guna memenuhi kriteria hasil belajar yang baik. Wardah dkk, (2020) menuturkan sekolah bermakna krusial sekali guna kehidupan serta perkembangan muridnya. Pengharapannya, sekolah dapat dijadikan perlengkapan berbagai keperluan serta kesiapan murid guna menghadapi masa kedepannya. Namun secara bersamaan, sekolah membagikan banyak tekanan pada murid yang nyatanya malah selaku sumber akan penekanan terkhusus secara emosional. Dilematisnya keadaan antara ketidakseimbangan tekanan dari luar bersamaan keinginan serta kapasitas yang dipunyai siswa sering kali menciptakan murid dengan tekanan secara psikologis.

Penelitian ini penting untuk dilakukan mengingat semakin meningkatnya kasus agresivitas di kalangan pelajar seperti tawuran dan tindak kekerasan. Hal ini mampu berimbas buruk pada kesehatan mental, hubungan sosial, serta prestasi akademik siswa. Selain itu, penelitian pula mampu membantu mengetahui apa saja faktor-faktor yang mampu memengaruhi

agresivitas di kalangan pelajar. Beberapa hal di atas dijadikan sebagai landasan pentingnya penelitian ini untuk dilakukan.

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan latar belakang masalah yang sudah diuraikan tersebut, maka perumusan masalah pada penelitian ini berupa:

1. Apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap agresivitas pada siswa SMKN 5 Semarang?
2. Apakah terdapat pengaruh stres akademik terhadap agresivitas pada siswa SMKN 5 Semarang?
3. Apakah terdapat pengaruh regulasi emosi dan stres akademik terhadap agresivitas pada siswa SMKN 5 Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan yang telah disebutkan diatas maka penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Menguji secara empiris pengaruh regulasi emosi terhadap agresivitas pada siswa SMKN 5 Semarang.
2. Menguji secara empiris pengaruh stres akademik terhadap agresivitas pada siswa SMKN 5 Semarang.
3. Menguji secara empiris pengaruh secara bersama-sama antara regulasi emosi dan stres akademik terhadap agresivitas pada siswa SMKN 5 Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, pengharapannya penelitian ini bisa membagikan peran andil serta memperluas penelitian terdahulu serta mampu menjadi sebagai referensi dalam mengembangkan ilmu pengetahuan terutama mengenai pengaruh regulasi emosi dan stres akademik terhadap agresivitas siswa. Selain itu, penelitian ini merupakan sarana pengembangan wawasan bagi peneliti dalam pengaplikasian keilmuan yang sudah diperoleh di bangku perkuliahan.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis atas penelitian yang telah peneliti kerjakan harapannya mampu memberikan manfaat kepada seluruh pihak yang terkait, antara lain:

- a. Manfaat untuk sekolah, hasil dari penelitian ini harapannya mampu membagikan wawasan serta informasi berhubungan regulasi emosi, stress akademik, dan agresivitas. berkontribusi pada pembangunan lingkungan yang baik untuk kesejahteraan psikologis siswa.
- b. Manfaat untuk orang tua, hasil dari penelitian diharapkan mampu membagikan wawasan berhubungan regulasi emosi, stress akademik, serta agresivitas sehingga orang tua mampu memberikan pengontrolan dan mengetahui kondisi psikologis anak agar tetap baik.

- c. Manfaat untuk siswa, hasil dari penelitian ini harapannya dapat membagikan pengetahuan pada murid berhubungan regulasi emosi, stress akademik dan pengaruhnya terhadap agresivitas sehingga siswa bisa semakin baik dalam mengendalikan respon perilakunya jika sedang dalam keadaan yang tidak menyenangkan.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang diangkat merupakan pengungkapan penelitian berhubungan pengaruh regulasi emosi dan stres akademik terhadap agresivitas pada siswa SMKN 5 Semarang. Tentunya dalam penelitian ini memiliki tinjauan pada penelitian sebelumnya. Hal itu digunakan selaku hal menimbang keaslian penelitian guna mampu mempunyai perbedaan atas penelitian sebelumnya ataupun bersifat menjadi perlengkapan atas penelitian yang telah ada.

Berlandaskan penelitian sebelum yang sudah peneliti buat rangkumannya mampu dimengerti jika penelitian yang akan peneliti laksanakan ini merupakan penelitian yang mempunyai perbedaan atas penelitian terdahulu. Adapun perbedaannya bersamaan penelitian sebelumnya yakni berupa:

Penelitian tentang “Agresivitas Verbal Mahasiswa Pengguna Media Sosial: Bagaimana Peran Regulasi Emosi?” oleh Lestari dkk, (2023). Penelitian ini bermaksud guna mengerti hubungan regulasi emosi dengan agresivitas verbal pada mahasiswa pengguna media sosial. Penelitian ini memanfaatkan metode kuantitatif bersamaan teknik simple random sampling guna menetapkan

respondennya. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil hubungan yang negatif antara regulasi emosi bersamaan agresivitas pada mahasiswa pengguna media sosial.

Penelitian tentang “Hubungan Antara Stres Akademik dan Perilaku Agresivitas Pada Siswa SMP” oleh Ananta dkk, (2024). Penelitiann ini bermaksud guna mengerti hubungan antara stres akademik dengan perilaku agresif remaja di sekolah SMP. Penelitian ini memanfaatkan metode kuantitatif serta teknik proporsional random sampling guna menetapkan sampelnya. Hasilnya menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan perilaku agresivitas siswa SMP.

Penelitian tentang “Regulasi Emosi Sebagai Prediktor Perilaku Agresivitas Remaja Warga Binaan LPKA” oleh Thohar (2017). Penelitian ini bermaksud guna meneliti pengaruh regulasi emosi terhadap agresivitas. Metode penelitian yang dimanfaatkan yaitu kuantitatif. Hasil penelitian tersebut menandakan terdapat pengaruh yang signifikan regulasi emosi terhadap agresivitas. Hubungan antara regulasi emosi dengan agresivitas menunjukkan korelasi negatif dan signifikan yang artinya jika semakin tinggi tingkat regulasi emosi maka agresivitasnya menyusut, sebaliknya jika seseorang kesulitan meregulasi emosi maka tingkat agresivitasnya semakin tinggi.

Penelitian tentang “THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND AGGRESSIVE BEHAVIOR IN ADOLESCENTS” oleh Putri dkk, (2024). Penelitian ini bermaksud guna meneliti hubungan stres akademik

dengan agresivitas remaja. Metode penelitian yang dimanfaatkan menggunakan kuantitatif. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang positif antara stres akademik dengan agresivitas remaja. Semakin tinggi tingkat stres akademik maka semakin tinggi pula tingkat agresivitas pada remaja.

Penelitian tentang “Kecenderungan Perilaku Agresif ditinjau dari Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Pemalang” oleh Suseno dkk, (2013) penelitian bermaksud guna mengerti hubungan stres akademik bersamaan kecondongan perilaku agresif pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pemalang. Metode yang dimanfaatkan penelitian ini berupa kuantitatif serta Cluster Random Sampling guna penetapan sampel penelitian. Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara stres akademik bersamaan kecondongan perilaku agresif pada siswa SMA Negeri 1 Pemalang.

Beberapa penelitian yang telah disebutkan diatas memiliki perbedaan masing-masing terhadap penelitian yang akan dilakukan. Perbedaan tersebut diantaranya variabel penelitian yang memiliki perbedaan dan tempat penelitian yang sebelumnya belum ada yang melakukan penelitian ditempat yang akan peneliti teliti.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Agresivitas

1. Definisi Agresivitas

Pandangan Buss dan Perry (1992), agresivitas yaitu kecenderungan untuk berperilaku secara sengaja dengan maksud untuk menyakiti orang lain, baik secara fisik, verbal, atau keduanya. Robertson dkk, (2012) mengemukakan bahwa perilaku agresi didefinisikan sebagai perilaku dengan arahan kepada orang lain bermaksud langsung guna menciptakan hal merugikan atau cedera. Menurut Susantyo (2011), agresif yakni perbuatan dengan maksud guna membuat terluka individu lain atau kerusakan kepemilikan individu lain. Beberapa contoh perilaku agresif yaitu perkelahian, penghinaan, mengejek, perampokan, atau pemerkosaan. Tawuran merupakan salah satu contoh perilaku agresif atas setiap orang atau kelompok (Susantyo, 2011).

Berdasarkan atas berbagai definisi tersebut mampu disimpulkan jika agresivitas yakni sebuah perilaku atau kecenderungan perilaku yang dilangsungkan seseorang dengan kesengajaan baik secara verbal, fisik, ataupun keduanya yang diarahkan kepada individu lain dengan tujuan untuk menyebabkan kerugian atau cedera.

2. Aspek-aspek Agresivitas

Buss dan Perry (1992) menjelaskan bahwa terdapat empat aspek agresivitas yakni berupa:

a. Agresi Fisik (*Physical Agression*)

Agresi fisik merupakan tindakan agresi dengan maksud guna mengganggu, membuat sakit, atau bahaya individu lain lewat respon motorik pada wujud fisik, misalnya pemukulan, perkelahian, serta merusak suatu hal.

b. Agresi Verbal (*Verbal Agression*)

Agresi verbal merupakan tindakan agresi bermaksud guna membuat sakit atau melukai individu lain secara verbal, misalnya penghinaan, ejekan, caci maki, atau pembetakan orang.

c. Kemarahan (*Anger*)

Kemarahan yakni penghubung agresi fisik, agresi verbal, serta permusuhan. Kemarahan menjadi salah satu faktor agresivitas seseorang. Individu cenderung untuk agresif ketika sedang marah daripada ketika sedang dalam keadaan marah. Banyak wujud kemarahan seperti mudah kesal dan mudah tersinggung.

d. Sikap Permusuhan (*Hostility*)

Permusuhan merupakan perbuatan dengan mencerminkan pembencian, permusuhan, antagonisme, ataupun memunculkan marah lain pihak. Permusuhan tersusun dari rasa kecurigaan pada orang lain dan permusuhan atau kebencian.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek agresivitas terdiri dari empat aspek yaitu agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan rasa kebencian. Aspek-aspek ini yang nantinya akan dijadikan sebagai acuan dalam membuat skala penelitian.

3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Agresivitas

Sekar (2021) menjelaskan banyak faktor yang menjadi pengaruh agresivitas yaitu:

a. Frustrasi

Frustrasi yakni salah satu faktor yang menjadi pengaruh agresivitas. Frustrasi yakni keadaan dimana seseorang dengan hambatan atau kegaagalan pada upaya perolehan maksud khusus yang dinginkannya. Frustrasi bisa terjadi ketika individu terhalang dalam mencapai tujuan, kebutuhan, atau keinginan tertentu. Frustrasi bisa terjadi disekolah, keluarga, dan lingkungan sosial. Frustrasi dapat menyebabkan individu menjadi agresif karena keadaan tersebut tidak menyenangkan sehingga individu akan melakukan berbagai cara untuk mengatasi atau menghindari termasuk agresif. Perseorangan akan cenderung menentukan pilihan perbuatan agresif selaku respon dari frustrasi yang dialaminya apabila mendapatkan stimulus kearah tindakan agresif. Ananta dkk, (2024) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa perilaku agresif dapat terjadi akibat stres yang ditimbulkan karena adanya tuntutan tugas sekolah yang terlalu banyak, munculnya rasa tidak percaya diri terhadap nilai akademik, dan adanya tuntutan tuntutan dari orang tua terhadap hasil nilai akademik

b. Gangguan berpikir

Faktor gangguan berpikir yaitu pemikiran serta kepercayaan yang tidak baik sehingga mampu menciptakan berbahasa kasar, bertengkar, penghinaan, ejekan, serta kemarahan. Gangguan berpikir mampu mendukung individu untuk berbicara kasar pada individu lain.

c. Gangguan emosional

Faktor gangguan emosional merupakan salah satu faktor yang sering menjadi pemicu berlangsungnya agresivitas pada individu. Ketika individu dalam situasi yang tidak menyenangkan, emosi yang sering dijumpai yaitu emosi marah. Dari perasaan marah berkesinambungan dalam keinginan guna mengekspresikannya dalam bentuk tertentu dan objek tertentu. Kurang matangnya emosi yang dipunyai pada remaja maka mereka akan membuat respon persoalan yang dialami bersamaan agresivitas.

d. Keluarga

Lingkungan mampu menjadi pengaruh kelakuan agresif. Lingkungan keluarga yakni lingkungan terdekat remaja, hal ini pula dapat menjadi sumber munculnya agresivitas. Dalam keluarga, salah satu faktor munculnya tingkah laku agresif yaitu kecondongan pola asuh atas orang tua. Pengaplikasian pola asuh orang tua berkontribusi krusial pada penciptaan kepribadian anak.

e. Teman Sebaya

Teman sebaya merupakan individu bertingkat usia serta kedewasaan yang hampir sama. Teman sebaya mampu berpengaruh positif maupun

negatif. Pengaruh positif teman sebaya akan membuat remaja belajar mengembangkan diri serta kreativitas. Sedangkan teman sebaya yang berdampak negatif akan mengantarkan remaja ke perilaku tidak baik semacam seks bebas, narkoba, dan tawuran.

f. Sekolah

Berlandaskan penelitian yang dilangsungkan Sekar (2021) ada hubungan yang signifikan antara agresivitas siswa dengan suasana di sekolah. Semakin baik suasana atau atmosfer di suatu sekolah maka semakin rendah tingkat kekerasan yang berlangsung.

g. Lingkungan

Lingkungan terbagi menjadi dua jenis, berupa lingkungan fisik serta lingkungan non fisik. Lingkungan fisik merupakan seluruh hal yang terdapat di sekitar manusia yang terjangkau mata. Sedangkan lingkungan non fisik yakni keseluruhan hal di luar diri manusia yang tidak terjangkau secara kasat mata. Lingkungan non fisik biasanya disebut dengan lingkungan sosial. Lingkungan fisik yang kotor, kumuh, sesak, serta padat juga akan menjadi pengaruh keadaan fisik, sosial, serta psikologis individu yang hidup di lingkungan tersebut.

Selain faktor yang disebutkan di atas, penelitian yang dilakukan oleh Thohar (2017) menyatakan bahwa regulasi emosi mampu mengurangi agresivitas. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa agresivitas yang terjadi pada remaja disebabkan karena kurangnya remaja dalam ketrampilan untuk melakukan regulasi emosi. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa faktor-

faktor yang mempengaruhi agresivitas diantaranya yaitu frustrasi, gangguan berpikir, gangguan emosional, keluarga, keluarga, teman sebaya, sekolah, dan regulasi emosi.

4. Agresivitas dalam Perspektif Islam

Musadad dkk, (2024) menjelaskan bahwa secara umum diartikan selaku perbuatan yang bermaksud guna menciptakan kesakitan serta kerugian individu lain secara fisik maupun secara mental. Islam membuat larangan individu mengganggu individu lain karena perbuatan tersebut ialah salah satu sikap atau tindakan tidak terpuji. Islam membuat penekanan sekali krusialnya pengendalian diri, kesabaran, serta sikap lembut saat menjalani keadaan yang menegangkan. Seperti yang dijelaskan dalam QS. Al- Furqan ayat 63:

وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا

Artinya: “Hamba-hamba Tuhan Yang Maha Pengasih itu adalah yang berjalan diatas bumi dengan rendah hati dan apabila orang-orang bodoh menyapa mereka (dengan kata-kata yang menghina), mereka mengucapkan salam”.

Ayat ini menciptakan ketegasan krusialnya bersikap dengan ketenangan serta kedamaian menjalani setiap konflik. Bahkan ditegaskan lagi ketika orang lain menghina dengan kata kata yang tidak baik, kita dianjurkan untuk tetap tenang dan membalasnya dengan perilaku yang baik dan membawa kedamaian. Tafsir ulama pula menjadi penguatan pengertian tentang perihal ini bersamaan

penjabaran jika perilaku agresif berlawanan pada ajaran Islam dengan pengajaran kasih sayang, rendah hati, serta penghormatan pada individu lain.

F. Regulasi Emosi

1. Definisi Regulasi Emosi

Thompson (1994) menjelaskan regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan status emosi dan perilaku sebagai cara untuk mengekspresikan emosi agar sesuai dengan lingkungannya. Regulasi emosi sistematis intrinsik serta ekstrinsik dengan pertanggungjawaban atas pemantauan, pengevaluasian, pemodifikasian respon emosi dengan intensif serta terkhusus guna pencapaian sebuah maksud. Gross dan Thompson (2007) menjabarkan jika regulasi emosi yakni cara seseorang dalam memengaruhi emosi yang dipunyai, kapan seseorang merasakan serta bagaimana seseorang itu menciptakan pengekspresian emosi itu. Zahara dkk, (2022) menjelaskan bahwa emosi merupakan respon individu terhadap kondisi dan situasi yang sedang dihadapi. Setiap individu memiliki dua jenis emosi yaitu emosi negatif dan emosi positif.

Greenberg (2002) mengemukakan bahwa regulasi emosi yakni kapasitas yang dipunyai seseorang guna penilaian, pengaturan, pengelolaan, serta mengungkapkan emosi untuk mencapai keseimbangan emosional. Alfinuha dan Nuqul (2017) menjelaskan bahwa regulasi emosi yakni cara individu pada pengelolaan emosinya guna pencapaian kestabilan emosi. Menurut Gottman dan DeClaire (dalam Izzaturrohman & Khaerani, 2018), dengan pengaplikasian regulasi emosi pada kehidupan keseharian akan berimbas positif baik pada

kesehatan fisik, kesuksesan akademik, dan kemudahan pada menjalin hubungan sosial bersamaan individu lain.

Berlandaskan berbagai pernyataan tersebut maka dibuat simpulan jika regulasi emosi yakni kapasitas seseorang dalam pengaturan, memahami, dan menerima emosi negatif dan positif yang dimilikinya baik dengan kesadaran atau ketidaksadaran sehingga individu paham situasi kapan dan bagaimana mengekspresikan emosi searah pada kondisi yang sedang berlangsung.

2. Strategi Regulasi Emosi

Menurut Gross dan Thompson (2007), regulasi emosi mampu dilangsungkan bersamaan berbagai cara, berupa:

a. Seleksi situasi (*Situation selection*)

Merupakan strategi dimana individu menghindari atau mendekati orang atau keadaan tertentu supaya tidak memunculkan berlebihan suatu emosi.

b. Modifikasi situasi (*Situation modification*)

Merupakan strategi dimana individu bersamaan kesengajaan mengalihkan lingkungan sehingga pengalihan itu dapat menyusutkan emosi yang timbul pada saat itu.

c. Mengalihkan perhatian (*Attention deployment*)

Merupakan strategi dimana individu guna pengalihan atensi mereka atas ketidaksenangan keadaan guna penghindaran munculnya emosi negatif.

d. Perubahan kognitif (*Cognitive Change*)

Merupakan strategi dimana individu menciptakan evaluasi kembali keadaan yang pernah dialami bersamaan pengalihan strategi berpikir menjadi lebih positif sehingga mampu menyusutkan pengaruh atas emosi negatif.

3. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Thompson (1994) membuat pembagian aspek regulasi emosi menjadi tiga macam aspek yakni berupa:

a. Kemampuan memonitor emosi (*emotions monitoring*)

Merupakan kapasitas individu untuk mengenali emosi yang sedang dirasakannya. Bentuk daripada aspek ini yaitu mampu mengenali perasaan yang sedang dialaminya seperti saat sedang marah, sedih, atau bahagia. Selanjutnya, dapat mendeskripsikan emosi yang sedang dirasakan dan memahami apa yang membuat perasaan tersebut muncul.

b. Kemampuan mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*)

Merupakan kapasitas seseorang untuk menilai apakah emosi yang dirasakan baik atau buruk dan memahami dampak dari setiap emosi yang dialaminya. Bentuk daripada aspek ini yaitu mampu menilai perasaan yang dialaminya membantu atau merugikan, Menyadari bagaimana emosi memengaruhi tindakan atau keputusan, dan memahami akibat dari perasaan tertentu.

c. Kemampuan memodifikasi emosi (*emotions modification*)

Merupakan kapasitas perseorangan dalam memodifikasi atau mengendalikan emosi agar lebih baik sesuai dengan situasi. Bentuk dari aspek ini yaitu mampu menenangkan diri saat marah atau sedih, mencoba berpikir positif meskipun dalam situasi sulit, dan menyesuaikan perasaan agar tetap fokus pada tujuan.

Berdasarkan penjabaran tersebut jika aspek-aspek dari regulasi emosi berupa kemampuan memonitor emosi, kemampuan mengevaluasi emosi, kemampuan memodifikasi emosi. aspek-aspek dari teori regulasi emosi ini akan dijadikan acuan dalam menyusun skala regulasi emosi.

4. Faktor-faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi

Pandangan Gross dan Thompson (2007), terdapat beberapa faktor yang memengaruhi regulasi emosi yaitu sebagai berikut:

a. Kognitif

Kognitif merupakan kapasitas yang dimiliki oleh individu pada pemecahan sebuah masalah lewat proses berpikir, menjadikan penghubungan, penilaian, lalu pertimbangan pada penyesuaian diri dari penekanan atau kebaruan kondisi menggunakan sarana ataupun alat bantu guna memperoleh maksud. Regulasi emosi dalam konteks ini bermakna selaku sebuah kognitif guna pengelolaan informasi yang mampu memunculkan situasi emosi khusus.

b. Lingkungan

Gross dan Thompson (2007) menjelaskan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh lingkungan lingkungan sangat krusial pada penciptaan perkembangan regulasi emosi pada individu. Kualitas hubungan didalam keluarga menjadi landasan utama yang memengaruhi regulasi emosi individu saat dewasa. Keluarga yang memberikan dukungan ketika masih anak-anak, mereka akan condong akan lebih sadar diri secara emosional saat dewasa serta lalu penerimaan akan pengertian emosi dengan lebih baik.

c. Usia dan jenis kelamin

Seiring berjalannya usia, semakin dewasa individu semakin adaptif strategi regulasi emosi yang dimanfaatkan. Emosi pada laki-laki dan perempuan bergantung pada kontribusi yang terdapat dilingkungan tempat tinggalnya. Perempuan cenderung lebih banyak pencarian dukungan serta perlindungan atas individu lain guna meregulasi emosinya, sedangkan laki-laki memanfaatkan latihan fisik guna menciptakan regulasi emosi mereka.

d. Religiusitas

Agama merupakan sebuah aturan atau tata cara hidup manusia yang dipercayai dan bersumber dari Tuhan Yang Maha Esa. Pandangan Gross dan Thompson (2007) semakin tinggi tingkat religiusitas individu, maka seseorang tersebut berusaha untuk tidak menampilkan emosi yang

berlebihan. Sebaliknya, apabila individu bersamaan tingkat religiusitas yang rendah akan susah pada pengontrolan emosinya.

e. Budaya

Budaya yaitu pandangan hidup dari sekelompok individu berwujud nilai, kepercayaan, perilaku, serta banyak pewarisan simbol lewat proses komunikasi dari suatu generasi ke generasi berikutnya. Budaya memiliki peranan penting untuk mengetahui cara pandang seseorang dalam meregulasi emosi.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan aspek aspek yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu kognitif, lingkungan, jenis kelamin, usia, religiusitas, dan budaya.

5. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif agama Islam, setiap individu sangat dibuat anjuran guna mampu pengelolaan emosi dengan baik. Agama islam juga melarang pada penganutnya guna pengekspresian emosinya pada kondisi marah yang tidak dapat dikendalikan. Agama islam sangat menganjurkan umatnya dalam mengontrol emosi dalam situasi apapun sekalipun pada kondisi yang sulit. Sebab emosi yang terkendali akan memberikan dampak positif guna perseorangan tersebut. Daripada mempunyai emosi yang tidak terkendali sehingga menyebabkan dampak negatif baik bagi individu maupun lingkungan sekitar (Harmalis, 2022)

Allah berfirman dalam QS. Al-Imran ayat 134 yang berbunyi

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ

Artinya: ”(yaitu) orang-orang yang selalu berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan”.

Atas ayat diatas secara jelas disebutkan bahwa sebagai umat islam menahan dan mengendalikan emosi merupakan hal yang sangat penting. Karena emosi yang terkelola dengan baik akan memberikan dampak yang positif bagi individu dan lingkungannya dibandingkan mempunyai emosi yang sulit dikendalikan. Allah SWT sangat menyukai hambanya yang berbuat kebajikan.

Kemudian dari dalil lainnya disebutkan dalam QS Al-Baqarah ayat 155 yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar”.

Arti kata “sabar” yang dijelaskan dalam ayat Al-Quran diatas merujuk pada kemampuan individu dalam mengelola emosi. Secara psikologis, sifat sabar

merupakan bentuk dari keberhasilan perseorangan pada pengelolaan serta mengendalikan emosi yang dipunyainya. Hal ini mampu dipahami bahwa dalam agama islam sangat menganjurkan dan juga membagikan petunjuk kepada penganutnya pada menciptakan regulasi emosi.

Berdasarkan beberapa dalil yang disebutkan diatas dapat kita simpulkan bahwa regulasi emosi yakni sebuah hal yang krusial sekali guna seseorang. Hal ini dikarenakan dalam menjalankan kehidupan, manusia akan menghadapi berbagai masalah. Saat seseorang sedang menghadapi persoalan, secara psikologis individu tersebut akan mengalami ketegangan serta ketidakstabilan emosi. Ketika individu mengalami emosi yang tidak stabil, diperlukan adanya kemampuan dalam meregulasi emosinya tersebut.

G. Stres Akademik

1. Definisi Stres Akademik

Pandangan Sarafino dan Smith (2012), stres akademik yakni perasaan tertekan serta ketidaknyamanan pada individu atas ketidakmampuan dalam menghadapi tekanan dari sekolah. Barseli dkk, (2017) menjelaskan bahwa stres akademik yakni penekanan sebab persepsi subjektif terhadap sebuah keadaan akademik. Tekanan tersebut akan menimbulkan respon yang dialami murid semacam reaksi fisik, perilaku, pikiran, serta emosi negatif yang muncul sebab atas terdapat tuntutan akademik. King (dalam Husnar dkk, 2017) juga menjelaskan bahwa stres akademik merupakan respon seseorang terhadap *stressor*, berupa lingkungan atau kejadian yang menjadikan ancaman seseorang itu dalam menjadi beban kapasitas kopingnya.

Stress akademik merupakan suatu kondisi yang terjadi siswa baik secara fisik maupun emosional disebabkan terdapat tekanan yang berlebih dalam bidang akademik untuk mendapatkan hasil belajar yang maksimal dan menyelesaikan dengan tepat waktu. Stress akademik terjadi akibat arahan yang kurang dalam pengerjaan kegiatan akademik, ataupun karena tugas, dan kondisi mental serta lingkungan yang tidak mendukung siswa (Rahmawati dkk, 2021). Stress sendiri adalah sebuah keadaan yang dikarenakan oleh ketidaksesuaian antara kondisi selaku keinginan atas kondisi biologis, psikologi, dan sistem sosial seseorang (Garniwa, 2007).

Dari pendapat diatas mampu dibuat simpulan jika stres akademik yakni stres yang dialami pada siswa sebab tekanan serta ketidakmampuan siswa dalam menjalankan tuntutan yang diberikan sekolah kepada siswa sehingga memunculkan respon semacam reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif.

2. Aspek-aspek Stres Akademik

Sarafino dan Smith (2012) mengemukakan aspek -aspek stres akademik yaitu sebagai berikut:

1. Aspek Biologi

Aspek biologis merupakan aspek yang muncul berupa gejala fisik seperti merasakan ketidaknyamanan pada bagian kepala, merasakan ketidaknyamanan pada bagian perut, mengalami gangguan tidur, gangguan pencernaan. Selain itu, gejala fisik yang ditimbulkan seperti

produksi keringat berlebih, ketegangan pada otot, detak jantung serta pernapasan yang tidak teratur, gugup gelisah, cemas, serta sejenisnya.

2. Aspek Psikologis

Aspek psikologis merupakan aspek yang muncul berupa gejala psikis diantaranya:

- a. Gejala kognisi, individu yang sedang mengalami stres akan terganggu pada proses berpikirnya sehingga rentan berlangsungnya gangguan pada daya ingat, perhatian dan konsentrasi. Selain itu ditandai bersamaan terdapat perasaan takut akan kegagalan, cemas terhadap masa depan, serta ketidakstabilan emosi.
- b. Gejala emosi, situasi stres mampu membuat emosi menjadi tidak stabil ditunjukkan dengan gejala seperti mudah marah, cemas yang berlebih, merasa sedih, hingga depresi.
- c. Gejala tingkah laku, kondisi stres dapat membuat tingkah laku seseorang kecondongan menjadi negatif sehingga menyebabkan muncul berbagai persoalan. Gejala yang ditimbulkan diantaranya tidak bisa berkerja sama dengan orang lain, kehilangan minat, kurang tenang dalam berbagai hal, mudah kaget, meningkatnya kebutuhan seks, alkohol, dan atau merokok.

Berdasarkan pendapat diatas mampu dibuat simpulan jika aspek stres akademik tersusun atas aspek biologis semacam gejala fisik dan aspek psikologis semacam gejala kognisi, emosi, serta tingkah laku.

3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Stres Akademik

Rahmawati dkk (2021) menjabarkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi stress akademik tersusun atas dua aspek yakni berupa:

A. Faktor Eksternal

Faktor eksternal berupa aspek yang memengaruhi stres akademik dari luar.

Faktor eksternal ini terdiri dari lima faktor yaitu waktu serta uang, pendidikan, standar hidup yang diterapkan, dukungan sosial, serta stressor pada kehidupan individu.

B. Faktor Internal

Faktor internal berupa aspek yang memengaruhi stress akademik atas dalam diri individu. Faktor internal ini tersusun atas enam faktor berupa afek, kepribadian *hardiness* (kepribadian tahan banting), optimisme, control diri, harga diri, serta strategi coping.

4. Stres Akademik dalam Perspektif Islam

Sukma dkk, (2023) menjelaskan bahwa Islam tidak menjelaskan secara spesifik tentang stres akademik namun Islam mengajarkan berbagai cara guna pengatasan stres seperti sholat, dzikir, serta tafakkur (introspeksi diri). Cara-cara ini dapat menciptakan bantuan seseorang guna tetap tenang dan bijaksana pada menjalani rintangan di kehidupan. Stres merupakan sebagian dari ujian serta cobaan yang dibagikan Allah SWT sehingga sebagai manusia tidak dapat untuk menghindarinya. Maka dari itu krusial sekali guna manusia mampu dapat memiliki ketrampilan pada mengelola stres. Allah SWT menganjurkan manusia

tentang bagaimana menghindari dan mengelola stres seperti dalam firman-Nya didalam QS. Al-Imran ayat 139 yang berbunyi:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”.

Islam mengajarkan kepada manusia cara-cara dalam mengelola stres diantaranya dengan niat yang ikhlas, sabar dan shalat, bersyukur, doa dan dzikir. Cara-cara ini dapat memberikan manfaat untuk menurunkan ketegangan dalam pikiran serta dapat menumbuhkan ketenangan dalam diri individu.

H. Pengaruh Regulasi Emosi dan Stres Akademik Terhadap Agresivitas

Agresivitas yakni sebuah perilaku atau kecondongan perilaku yang dilangsungkan seseorang maupun kelompok dengan tujuan guna menciptakan kesakitan atau membuat terluka individu lain bersamaan sengaja baik secara fisik, verbal, ataupun keduanya sehingga menciptakan kerugian individu. Agresivitas mampu dipengaruhi atas beberapa faktor berupa frustrasi, gangguan berpikir, gangguan emosional, keluarga serta teman sebaya, sekolah, serta lingkungan.

Penelitian ini mempunyai dua variabel bebas berupa regulasi emosi dan stres akademik. Jika dibuat penghubungan bersamaan faktor yang memengaruhi agresivitas, maka faktor regulasi emosi merupakan bagian dari

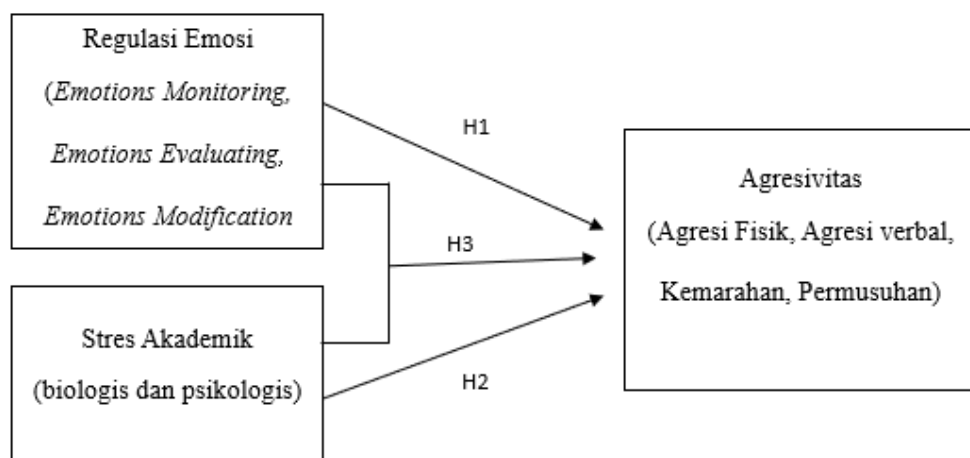
faktor gangguan emosional dan stres akademik merupakan bagian dari faktor gangguan berpikir dan frustrasi.

Keefektifan regulasi emosi memerlukan kesadaran, pemahaman serta kejelasan respon emosional. Kapasitas ini sangat penting bagi individu untuk dapat mengenali dan menggambarkan emosi internal yang sedang dirasakan. Hal ini yang sering kali menjadi tantangan di kalangan remaja. Remaja sering mengalami perubahan emosi yang cepat dan tidak terduga seperti sedih, marah, dan bahagia. Pentingnya kesadaran tentang emosi yang sedang dirasakan serta bersamaan kesadaran emosi yang baik, maka seseorang mampu membuat keefektifan meregulasi emosi sehingga mampu mengurangi agresivitas. Sepadan pada penelitian yang dilaksanakan Thohar (2017) yang mana regulasi emosi berpengaruh negatif terhadap agresivitas. Artinya semakin tinggi tingkat regulasi maka semakin rendah agresivitas dan sebaliknya, semakin rendah tingkat regulasi emosi maka semakin tinggi agresivitas.

Selain regulasi emosi peneliti mempertimbangkan faktor stres akademik yang juga berpengaruh terhadap agresivitas. Frustrasi yang dialami siswa karena akademik dapat memicu individu melakukan agresivitas. Hal itu dikarenakan ketika siswa menjalani stres akademik cenderung lebih mudah marah serta merasakan berbagai kesedihan atau kemurungan (Kadi dkk, 2020). Searah pada penelitian yang dilaksanakan Ananta dkk, (2024) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik bersamaan agresivitas. Semakin tinggi tingkat stres akademik maka semakin tinggi agresivitas. Sebaliknya, semakin rendah stres akademik maka semakin rendah agresivitas.

I. Kerangka Berpikir

Tabel 2.1 Kerangka Berpikir



J. Hipotesis

Berlandaskan hasil penelitian terdahulu, kajian pustaka, dan kerangka berpikir maka hipotesis pada penelitian ini adalah:

1. H1: Terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap agresivitas pada siswa SMKN 5 Semarang
2. H2: Terdapat pengaruh stres akademik terhadap agresivitas terhadap agresivitas pada siswa SMKN 5 Semarang
3. H3: Terdapat pengaruh regulasi emosi dan stres akademik secara bersamaan terhadap agresivitas pada siswa SMKN 5 Semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang dimanfaatkan pada penelitian ini berupa metode kuantitatif. Paramita (2015) menjelaskan bahwa metode penelitian kuantitatif yakni metode bersamaan penekanan pengujian teori lewat pengukuran variabel penelitian bersamaan memanfaatkan angka serta melangsungkan analisis data berprosedur statistik. Penelitian ini memanfaatkan pendekatan kausalitas yang bermaksud guna mengetahui sebab-akibat yang memengaruhi variabel terikat (variabel Y).

B. Variabel Penelitian

Paramita (2015) menjelaskan bahwa variabel diartikan sebagai sesuatu yang dapat membedakan atau merubah nilai. Dalam metodologi penelitian, variabel dibagi menjadi dua berupa variabel yang memengaruhi (independent) serta variabel yang dipengaruhi (dependen). Penelitian ini memanfaatkan tiga variabel, yakni dua variabel independent dan satu variabel dependen variabel tersebut berupa:

1. Variabel Dependen : Agresivitas
2. Variabel Independen 1 : Regulasi Emosi
3. Variabel Independen 2 : Stres Akademik

C. Definisi Operasional

1. Agresivitas

Agresivitas yakni perilaku yang dilangsungkan seseorang maupun kelompok dengan guna membuat sakit atau luka individu lain dengan sengaja baik secara fisik, verbal, ataupun keduanya sehingga membuat kerugian orang lain. Agresivitas akan diukur memanfaatkan skala agresivitas dari teori Buss dan Perry (1992) yang tersusun atas 4 aspek yaitu agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan sikap permusuhan. Semakin tinggi skor yang didapatkan dari skala maka semakin tinggi tingkat agresivitas. Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapatkan maka semakin rendah tingkat agresivitas.

2. Regulasi Emosi

Regulasi emosi yakni kapasitas seseorang dalam mengatur, memahami, serta menerima emosi negatif dan positif yang dimilikinya baik secara sadar maupun tidak sadar sehingga siswa paham situasi kapan serta bagaimana pengekspresian emosi searah pada kondisi yang sedang terjadi. Regulasi emosi akan diukur memanfaatkan skala regulasi emosi atas teori Thompson (1994) yang terdiri dari 3 aspek berupa kemampuan memonitor emosi, kemampuan mengevaluasi emosi, serta kemampuan memodifikasi emosi. Semakin tinggi skor yang diperoleh dari skala maka semakin tinggi tingkat regulasi emosi. Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapatkan maka semakin rendah tingkat regulasi emosi.

3. Stres Akademik

Stres akademik yakni stres yang dialami pada siswa karena tekanan dan ketidakmampuan siswa dalam menjalankan tuntutan yang diberikan sekolah kepada siswa sehingga memunculkan respon semacam reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif. Stres akademik diukur memanfaatkan skala stres akademik dari teori Sarafino dan Smith (2012) yang tersusun atas 2 aspek berupa aspek biologis dan aspek psikologis. Semakin tinggi skor yang diperoleh dari skala maka semakin tinggi tingkat stres akademik. Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapatkan maka semakin rendah tingkat stres akademik.

D. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMKN 5 Semarang pada tanggal 20-21 Mei 2025. Pengambilan data dari responden memanfaatkan Google formulir agar lebih efisien serta praktis

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi yakni penggabungan keseluruhan elemen yang berwujud kondisi, hal, atau individu dengan karakteristik semacam yang menjadi pusat perhatian dari peneliti. Elemen populasi merupakan setiap anggota atas populasi yang diteliti (Paramita, 2015). Populasi yang akan digunakan dalam pada penelitian ini yaitu siswa kelas 11 SMKN 5 Semarang yang berjumlah 455 siswa.

2. Sampel

Sampel ialah himpunan atas populasi. Tersusun atas berbagai anggota populasi. Himpunan ini dibuat pengambilan sebab terdapat banyak kasus tidak memungkinkan bagi peneliti guna menjadikan penelitian semua populasi. Untuk itu, diperlukan perwakilan daripada populasi. Pada penetapan keperluan total sampel dalam penelitian ini menggunakan pedoman ukuran sampel searah pada jumlah populasi yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael (Sugiono, 2019). Jika populasi berjumlah 455, dengan taraf kesalahannya 10% maka berdasarkan pedoman total sampel yang diperlukan sebesar 171 siswa.

3. Teknik Sampling

Merupakan suatu proses pengumpulan sampel atas populasi yang akan dimanfaatkan pada penelitian. Teknik yang akan dimanfaatkan peneliti menggunakan *Accidental Sampling*. Teknik ini yakni teknik pengumpulan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2019).

F. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini memanfaatkan teknik pengumpulan data berupa kuesioner. Kuesioner yakni teknik pengumpulan data bersamaan cara membagikan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden (Sugiyono, 2019). Penelitian

ini mengambil objek untuk pengumpulan data yaitu siswa kelas 12 SMKN 5 Semarang.

Variabel yang diukur akan diuraikan menjadi indikator variabel penelitian bersamaan memanfaatkan skala *likert*. Indikator tersebut akan dimanfaatkan sebagai acuan dalam membuat instrumen alat ukur berupa pernyataan. Skala tersebut mempunyai pengukuran dari sangat sesuai hingga sangat tidak sesuai. Item *favorable* bernilai 4 saat membagikan pilihan sangat sesuai, sedangkan item *unfavorable* bernilai 4 saat membagikan pilihan sangat tidak sesuai

Tabel 3.1 Kriteria Penilaian Skala

Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

a. Skala Agresivitas

Skala agresivitas dalam penelitian ini memanfaatkan teori dari Buss dan Perry (1992) yang tersusun atas 4 aspek berupa agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan sikap permusuhan.

Tabel 3.2 Blue Print Skala Agresivitas

Aspek	Indikator	Item		jumlah
		<i>fav</i>	<i>unfav</i>	

Agresi fisik	Menyerang	1,2	3,4	4
	Merusak sesuatu	5,6	7,8	4
Agresi verbal	Menghina	9,10	11,12	4
	Membentak	13,16	14,15	4
kemarahan	Mudah Marah	17,18	19,20	4
Sikap Permusuhan	Memiliki rasa kecurigaan	21,22	23,27	4
	Memiliki rasa permusuhan atau kebencian	24,25	26,28	4
jumlah				28

b. Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi pada penelitian ini menggunakan teori dari Thompson (1994) yang terdiri dari 3 aspek yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi, serta memodifikasi emosi.

Tabel 3.3 Blue Print Skala Regulasi Emosi

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>fav</i>	<i>unfav</i>	
Memonitor emosi	Mampu mendeskripsikan perasaan yang sedang dirasakan	1,2	5,6	4
	Mampu memahami apa yang membuat perasaan tersebut muncul	3,4	7,8	4
Mengevaluasi emosi	Mampu menilai perasaan yang dialaminya	9,10	15,16	4

	membantu atau merugikan			
	Mampu menyadari bagaimana emosi memengaruhi tindakan atau keputusan	11,12	17,18	4
	Mampu memahami akibat dari perasaan tertentu	13,14	19,20	4
Memodifikasi emosi	Mampu menenangkan diri saat marah atau sedih	21,22	27,28	4
	Mampu untuk berpikir positif dalam keadaan sulit	23,24	29,30	4
	Mampu menyesuaikan perasaan agar tetap fokus pada tujuan	25,26	31,32	4
Jumlah				32

c. Skala Stres Akademik

Skala stres akademik pada penelitian ini menggunakan teori dari Sarafino & Smith (2012) tersusun atas 2 aspek berupa aspek biologis serta aspek psikologis.

Tabel 3.4 Blue Print Skala Stres Akademik

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>fav</i>	<i>unfav</i>	
Aspek biologis	Individu mengalami ketidaknyamanan pada bagian kepala	1,2	5,6	4

	Individu mengalami ketidaknyamanan pada bagian pencernaan	3,4	7,8	4
	Individu mengalami ketidaknyamanan pada bagian tubuh lainnya	9,10	11,12	4
Aspek psikologis	Gejala kognisi (menurunnya konsentrasi dan daya ingat)	13,14	19,20	4
	Gejala emosi (emosi tidak teratur)	15,16	21,22	4
	Gejala tingkah laku (cenderung menimbulkan tingkah laku negatif)	17,18	23,24	4
Jumlah				24

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yakni salah satu sistematika penelitian yang dilaksanakan sesudah keseluruhan data yang dibutuhkan guna pemecahan persoalan yang sedang dibuat penelitian telah didapatkan dengan lengkap (Muhson, 2006).

1. Uji Validitas

Uji validitas dilaksanakan guna mengerti sejauh mana perolehan data lewat instrumen penelitian dapat menjadi pengukuran yang ingin dijadikan pengukuran (Abdullah, 2015). Validitas sebuah instrumen

penelitian mampu bermakna kelayakan, keshahihan, serta kredibilitas sebab sebelum pengukuran objek, alat ukur wajib berkelayakan. Dalam penelitian ini instrumen penelitian diuji menggunakan validitas konstruk. Pengujian ini dapat dilakukan melalui penilaian para ahli atau *experts judgement*. Pendapat ahli yang akan digunakan berasal dari dosen pembimbing.

2. Uji Daya Beda Item

Uji daya beda item digunakan sebagai alat untuk menentukan kemampuan suatu item dalam membedakan individu atau kelompok berdasarkan atribut yang diukur (Azwar, 2017). Setiap item perlu diuji korelasinya dengan skor total variabel (*Corrected-item total correlation*). Sebuah item dapat digunakan jika memiliki korelasi (r) dengan skor total $\geq 0,3$. Analisis ini dilakukan menggunakan aplikasi *SPSS for Windows* versi 24.

a. Agresivitas

Skala agresivitas dalam pengujian daya beda item ini memperoleh hasil bahwa terdapat 7 item yang gugur. Hal tersebut dikarenakan hasil total koefisien korelasi memperoleh hasil yang lebih rendah dari 0,30 yang merupakan ketentuan dari uji daya beda item. Item yang gugur adalah item yang bernomor 3,6,11,23,26,27, dan 28. Berikut hasil dari uji daya beda item skala agresivitas.

Tabel 3.5 Hasil Uji Coba Skala Agresivitas

Aspek	Indikator	Item		jumlah
		<i>fav</i>	<i>unfav</i>	
Agresi fisik	Menyerang	1,2	3*,4	4
	Merusak sesuatu	5,6*	7,8	4
Agresi verbal	Menghina	9,10	11*,12	4
	Membentak	13,16	14,15	4
kemarahan	Mudah Marah	17,18	19,20	4
Sikap Permusuhan	Memiliki rasa kecurigaan	21,22	23*,27*	4
	Memiliki rasa permusuhan atau kebencian	24,25	26*,28*	4
jumlah				28

Keterangan : * (item yang gugur)

b. Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi dalam pengujian daya beda item ini memperoleh hasil bahwa terdapat 6 item yang gugur. Hal tersebut dikarenakan hasil total koefisien korelasi memperoleh hasil yang lebih rendah dari 0,30 yang merupakan ketentuan dari uji daya beda item. Item yang gugur adalah item yang bernomor 5,6,7,12,15, dan 18. Berikut hasil dari uji daya beda item skala Regulasi Emosi.

Tabel 3.6 Hasil Uji Coba Skala Regulasi Emosi

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>fav</i>	<i>unfav</i>	
Memonitor emosi	Mampu mendeskripsikan perasaan yang sedang dirasakan	1,2	5*,6*	4
	Mampu memahami apa yang membuat perasaan tersebut muncul	3,4	7*,8	4
Mengevaluasi emosi	Mampu menilai perasaan yang dialaminya membantu atau merugikan	9,10	15*,16	4
	Mampu menyadari bagaimana emosi memengaruhi tindakan atau keputusan	11,12*	17,18*	4
	Mampu memahami akibat dari perasaan tertentu	13,14	19,20	4
Memodifikasi emosi	Mampu menenangkan diri saat marah atau sedih	21,22	27,28	4
	Mampu untuk berpikir positif dalam keadaan sulit	23,24	29,30	4
	Mampu menyesuaikan perasaan agar tetap fokus pada tujuan	25,26	31,32	4
Jumlah				32

Keterangan : * (item gugur)

c. Stres Akademik

Skala stres akademik dalam pengujian daya beda item ini memperoleh hasil bahwa terdapat 2 item yang gugur. Hal tersebut dikarenakan hasil total koefisien korelasi memperoleh hasil yang

lebih rendah dari 0,30 yang merupakan ketentuan dari uji daya beda item. Item yang gugur adalah item yang bernomor 18 dan 21. Berikut hasil dari uji daya beda item skala stres akademik.

Tabel 3.7 Hasil Uji Coba Skala Stres Akademik

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>fav</i>	<i>unfav</i>	
Aspek biologis	Individu mengalami ketidaknyamanan pada bagian kepala	1,2	5,6	4
	Individu mengalami ketidaknyamanan pada bagian pencernaan	3,4	7,8	4
	Individu mengalami ketidaknyamanan pada bagian tubuh lainnya	9,10	11,12	4
Aspek psikologis	Gejala kognisi (menurunnya konsentrasi dan daya ingat)	13,14	19,20	4
	Gejala emosi (emosi tidak teratur)	15,16	21*,22	4
	Gejala tingkah laku (cenderung menimbulkan tingkah laku negatif)	17,18*	23,24	4
Jumlah				24

3. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bermaksud guna mengukur sejauh mana kuesioner yang dijadikan pengajuan mampu membagikan hasil yang tidak ada

pembeda bila dilangsungkan pengukuran lagi menggunakan subjek yang sama pada waktu yang berbeda (Abdullah, 2012). Uji reliabilitas dilangsungkan bersamaan melangsungkan pengujian pada butir instrumen penelitian. semakin kecil kesalahan penelitian maka akan semakin baik dan semakin besar maka akan semakin tidak reliabel (Abdullah, 2015). Tes reliabilitas memanfaatkan rumus *Alpha's Cronbach*. Nilai koefisien *Alpha's Cronbach* bernilai 0-1. Nilai koefisien *Alpha's Cronbach* yaitu $\geq 0,6$ supaya dinyatakan reliable.

a. Hasil Uji Reliabilitas

1) Hasil Sebelum aitem gugur

a) Tabel perolehan reliabilitas agresivitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.837	28

b) Tabel perolehan reliabilitas regulasi emosi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.873	32

c) Tabel perolehan reliabilitas stres akademik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.898	24

Dari data yang didapatkan diatas dapat diketahui untuk hasil dari uji reliabilitas dengan skor *Cronbach's Alpha* untuk masing-masing setiap variabel yaitu 0,837 untuk skor reliabilitas variabel agresivitas, 0,873 untuk skor reliabilitas variabel regulasi emosi, dan 0,898 untuk skor reliabilitas dari variabel stres akademik.

2) Hasil sesudah aitem gugur

a) Tabel perolehan reliabilitas agresivitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.897	21

b) Tabel perolehan reliabilitas regulasi emosi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.887	26

c) Tabel perolehan reliabilitas stres akademik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.903	22

Dari data diatas dapat diketahui untuk hasil dari uji reliabilitas setelah item gugur yaitu didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* untuk masing-masing setiap variabel yaitu 0,897 untuk variabel agresivitas, 0,887 untuk variabel regulasi emosi, dan 0,903 untuk variabel stres akademik.

H. Uji Asumsi Klasik

Penelitian ini memanfaatkan tiga pengujian guna membuat interpretasi data yang didapatkan atas sampel supaya mampu didapatkan simpulan, ketiganya berupa uji normalitas, uji linearitas dan uji hipotesis.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bermaksud guna pengujian distribusi data pada penelitian apakah berdistribusi normal atau tidak secara multivariat serta univariat (Abdullah, 2015). Semakin normal data maka semakin sedikit kemungkinan terjadinya bias atau ambiguitas prasangka peneliti. data penelitian dianggap normal ketika nilai *asympt. Sig.* variabel lebih dari level signifikan 5% (lebih dari 0.05) dan jika lebih kecil dari 5% (kurang dari 0.05) maka dianggap tidak normal dan juga dapat menggunakan nilai monte carlo yang nilai signifikansinya sama dengan nilai *asympt. Sig*

b. Uji Linearitas

Menurut Abdullah (2015) linieritas yakni saat hubungan variabel dependen dan variabel independen bersifat linier dalam range variabel independen tertentu. Pengujian linearitas bermaksud guna melihat apakah ada pengaruh yang segaris antara variabel bebas serta variabel terikat, guna pengujian memanfaatkan ANOVA. Pandangan Abdullah (2015) taraf

signifikansi (Sig.) yakni 0,05 supaya dimaknai linear, maka jika dibawah 0,05 tidak linear.

c. Uji Multikolinearitas

Uji Multikolinearitas merupakan hubungan linear antara variabel independen didalam regresi linear berganda. Uji multikoleniaritas bertujuan untuk melihat hubungan antara masing-masing variabel. Model regresi yang baik seharusnya tidak ada hubungan antara variabel independen. Jika variabel independen saling berkorelasi, maka dianggap tidak ortogonal. Untuk mengetahui adanya multikolinearitas dalam model regresi dapat dilihat berdasarkan nilai tolerance dan faktor inflasi varians (VIF). Nilai toleransi yang rendah berbanding lurus dengan nilai VIF yang tinggi ($VIF = 1/tolerance$). Batasan yang biasanya digunakan untuk menunjukan adanya multikolinearitas adalah nilai tolerance $> 0,10$ dan $VIF < 10$ (Effiyaldi dkk, 2022).

d. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan tahap pengujian yang digunakan guna menguji kebenaran dari sebuah pernyataan secara statistik lalu penarikan simpulan dibuat penerimaan atau penolakan pernyataan itu (Anuraga dkk, 2021). Uji hipotesis yang dilangsungkan pada penelitian ini memanfaatkan teknik analisis regresi linier berganda. Menurut Sugiono (2011), uji regresi linier berganda dimanfaatkan guna menciptakan prediksi perubahan variabel dependen berlandaskan manipulasi dua atau lebih variabel independen selaku faktor prediktor. Dalam proses pengambilan keputusan,

jika nilai signifikansi (Sig.) melebihi 0,05, dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara beberapa variabel itu. Namun, jika nilai signifikansi (Sig.) kurang dari 0,05, maka mampu dibuat simpulan jika terdapat pengaruh yang signifikan antara beberapa variabel itu. Uji hipotesis memanfaatkan teknik analisis regresi linier berganda dalam penelitian ini dimanfaatkan guna mengetahui pengaruh antara variabel independen (regulasi emosi dan stres akademik) terhadap variabel dependen (Agresivitas) dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS for windows* versi 24. Hasil uji hipotesis ditunjukkan pada tabel *Coefficients* (Durah, 2019)

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

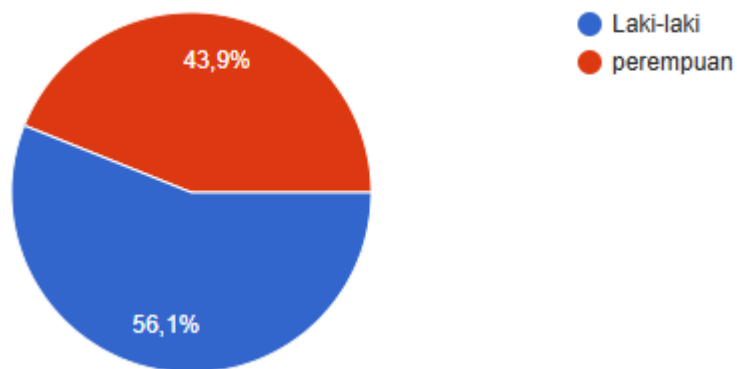
A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas 11 SMKN 5 Semarang. Sampel yang diterima dalam penelitian berjumlah 173 dari jumlah populasi 455 siswa. Berikut terdapat data jenis kelamin, usia, kelas siswa.

a. Jenis Kelamin

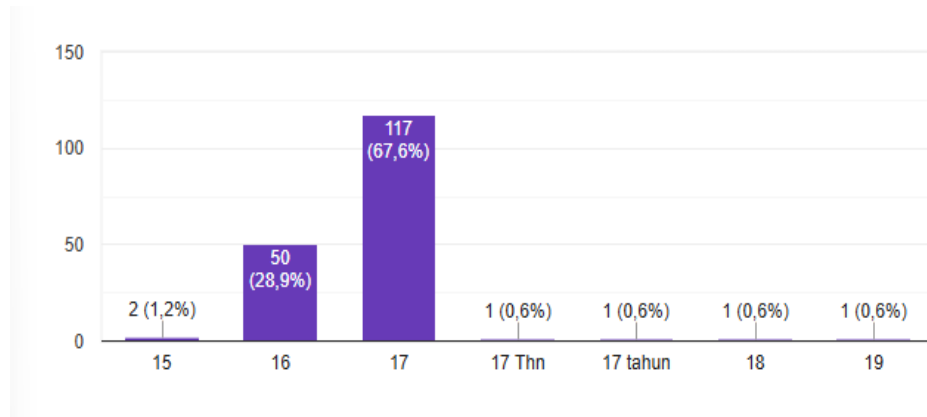
Tabel 4.1 Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin



Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa dari 173 responden, terdapat 97 subjek laki-laki dengan presentase 56,1% sedangkan 76 subjek lainnya berjenis kelamin perempuan dengan presentase 43,9%

b. Usia

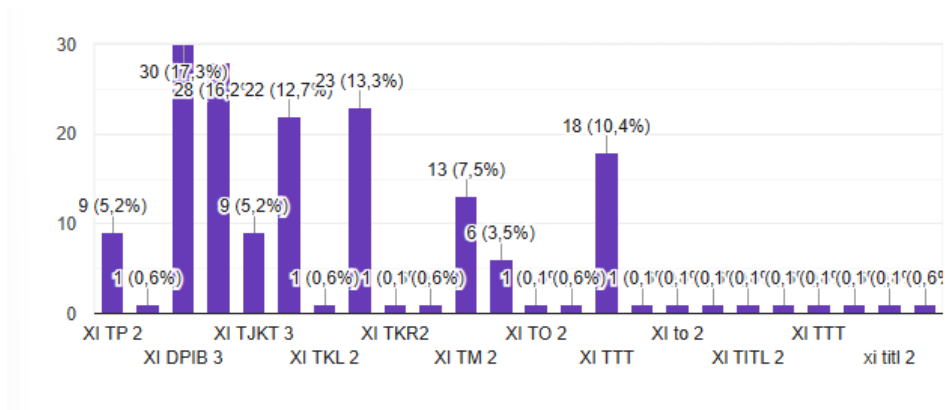
Tabel 4.2 Data Subjek Berdasarkan Usia



Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa terdapat 1 subjek berusia 19 tahun, 1 subjek berusia 18 tahun, 119 subjek berusia 17 tahun, 50 subjek berusia 16 tahun, dan 2 subjek berusia 15 tahun.

c. Kelompok kelas

Tabel 4.3 Tabel Berdasarkan Kelas



Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan 6 kelas yang dipilih secara acak yaitu sebanyak 30 subjek kelas XI DPIB 3, 30

subjek kelas XI TITL 2, 34 subjek kelas XI TJKT 3, 27 subjek kelas XI TKR 2, 32 subjek kelas XI TM 2, dan 20 subjek kelas XI TTT.

2. Deskripsi Data

Deskripsi data ini bertujuan untuk mengetahui suatu gambaran dari beberapa variabel yang ada pada penelitian ini yaitu regulasi emosi, stres akademik, dan agresivitas pada siswa SMKN 5 Semarang. Deskripsi data ini menggunakan *IBM SPSS for windows* versi 24 kemudian memilih *descriptivestatistic* untuk mengetahui data yang dibutuhkan seperti mean, standar deviation, nilai tertinggi, dan nilai terendah dari masing-masing variabel. Berikut terdapat deskripsi data masing-masing variabel:

Tabel 4.4 Descriptive Statistics

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Regulasi Emosi	173	61.00	102.00	78.1734	6.96870
Stres Akademik	173	25.00	71.00	50.6532	8.84597
Agresivitas	173	27.00	72.00	43.8439	7.14012
Valid N (listwise)	173				

Berdasarkan hasil dari tabel deskripsi di atas, dapat diketahui bahwa untuk variabel agresivitas yang diukur menggunakan skala agresivitas (Y), skor minimum yang diperoleh adalah 27 dan skor maksimum adalah 72. Rata-rata (mean) untuk variabel ini adalah 43,84 dengan standar deviasi 7,140. Untuk variabel regulasi emosi (X1), skor minimum yang diperoleh adalah 61 dan skor maksimum 102., dengan rata-rata (mean) 78,17 dan

standar deviasi 6,968. Sedangkan untuk variabel stres akademik (X2), skor minimum adalah 25 dan skor maksimum 71, dengan rata rata (mean) 50,65 dan standar deviasi 8,845. Berdasarkan hasil tersebut, variabel-variabel dalam penelitian ini dapat dikategorikan sebagai berikut:

1. Kategorisasi rentan skor agresivitas

Tabel 4.5 Kategorisasi Rentang Skor Agresivitas

Kategori Skor	Rumus Interval	Rentang Skor
Rendah	$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$< 36,703$
Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$36,703 \leq X < 50,983$
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 50,983$

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa siswa memiliki tingkat agresivitas yang tinggi jika memperoleh skor 50, 983 atau lebih. Jika skor berada dalam rentang 36,703 hingga kurang dari 50,983, maka agresivitas siswa dikategorikan sedang. Sementara itu, jika skor kurang dari 36,703, agresivitas siswa dikategorikan rendah. Berikut adalah skor agresivitas yang diperoleh dari siswa.

Tabel 4.6 Kategorisasi Frekuensi Agresivitas

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	27	15.6	15.6	15.6
	Sedang	119	68.8	68.8	84.4
	Tinggi	27	15.6	15.6	100.0
	Total	173	100.0	100.0	

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebanyak 27 siswa memiliki tingkat agresivitas rendah, 119 siswa berada pada kategori agresivitas sedang, dan 27 siswa memiliki tingkat agresivitas tinggi, oleh karena itu, mayoritas siswa tergolong dalam kategori agresivitas sedang.

a. Kategorisasi rentang skor regulasi emosi

Tabel 4.7 Kategorisasi Rentang Skor Regulasi Emosi

Kategori Skor	Rumus Interval	Rentang Skor
Rendah	$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$< 71,205$
Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$71,205 \leq X < 85,141$
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 85,141$

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa siswa memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi jika memperoleh skor 85,141 atau lebih. Jika skor berada dalam rentang 71,205 hingga kurang dari 85,141, maka

regulasi emosi siswa dikategorikan sedang. Sementara itu, jika skor kurang dari 71,205, regulasi emosi siswa dikategorikan rendah. Berikut adalah skor regulasi emosi yang diperoleh dari siswa:

Tabel 4.8 Kategorisasi Frekuensi Regulasi Emosi

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	28	16.2	16.2	16.2
	Sedang	121	69.9	69.9	86.1
	Tinggi	24	13.9	13.9	100.0
	Total	173	100.0	100.0	

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebanyak 28 siswa memiliki tingkat regulasi emosi rendah, 121 siswa berada pada kategori regulasi emosi sedang, dan 24 siswa memiliki tingkat regulasi emosi tinggi, oleh karena itu, mayoritas siswa tergolong dalam kategori regulasi emosi sedang.

b. Kategorisasi rentang skor stres akademik

Tabel 4.9 Kategorisasi Rentang Skor Stres Akademik

Kategori Skor	Rumus Interval	Rentang Skor
Rendah	$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$< 41,808$
Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$41,808 \leq X < 59,498$

Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 59,498$
--------	-------------------------------------	-----------------

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa siswa memiliki tingkat stres akademik yang tinggi jika memperoleh skor 59,498 atau lebih. Jika skor berada dalam rentang 41,808 hingga kurang dari 59,498, maka stres akademik siswa dikategorikan sedang. Sementara itu, jika skor kurang dari 41,808, stres akademik siswa dikategorikan rendah. Berikut adalah skor regulasi emosi yang diperoleh dari siswa:

Tabel 4.10 Kategorisasi Frekuensi Stres Akademik

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	20	11.6	11.6	11.6
	Sedang	127	73.4	73.4	85.0
	Tinggi	26	15.0	15.0	100.0
	Total	173	100.0	100.0	

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebanyak 20 siswa memiliki tingkat stres akademik rendah, 127 siswa berada pada kategori stres akademik sedang, dan 26 siswa memiliki tingkat stres akademik tinggi, oleh karena itu, mayoritas siswa tergolong dalam kategori stres akademik sedang.

B. Hasil Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Tabel 4.11 Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov Smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		173
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.31170645
Most Extreme Differences	Absolute	.059
	Positive	.059
	Negative	-.026
Test Statistic		.059
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan metode Kolmogorov-Smirnov diatas, diketahui bahwa nilai residual terdistribusi normal. Hal ini dibuktikan oleh nilai Asymp. Sig sebesar 0,200 yang lebih besar dari tingkat signifikansi 0,05.

2. Uji Linearitas

Tabel 4.12 Hasil Uji Linearitas Regulasi Emosi dengan Agresivitas

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Agresivitas * Regulasi Emosi	Between Groups	(Combined)	3951.681	33	119.748	3.455	.000
		Linearity	3170.745	1	3170.745	91.493	.000
		Deviation from Linearity	780.936	32	24.404	.704	.876
	Within Groups		4817.105	139	34.655		
	Total		8768.786	172			

Berdasarkan tabel di atas, sebuah variabel dikatakan memiliki hubungan linear jika nilai signifikansi (*Deviation from Linearity*) lebih dari 0,05. Hubungan antara variabel regulasi emosi dan agresivitas menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,876, yang lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel regulasi emosi dengan agresivitas.

Tabel 4.13 Hasil Uji Linearitas Stres Akademik dengan Agresivitas

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Agresivitas * Stres Akademik	Between Groups	(Combined)	3758.501	40	93.963	2.476	.000
		Linearity	2626.502	1	2626.502	69.197	.000
		Deviation from Linearity	1132.000	39	29.026	.765	.833
	Within Groups		5010.285	132	37.957		
	Total		8768.786	172			

Berdasarkan tabel di atas, sebuah variabel dikatakan memiliki hubungan linear jika nilai signifikansi (*Deviation from Linearity*) lebih dari 0,05. Hubungan antara variabel stres akademik dan agresivitas menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,833, yang lebih besar dari 0,05.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel stres akademik dengan agresivitas.

3. Uji Multikolinearitas

Tabel 4.14 Hasil Uji Multikolinearitas

Coefficients^a			
		Collinearity Statistics	
Model		Tolerance	VIF
1	Regulasi Emosi	.763	1.310
	Stres Akademik	.763	1.310

a. Dependent Variable: Agresivitas

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan hasil uji multikolinearitas yang menunjukkan bahwa pada variabel regulasi emosi dan stres akademik mendapatkan nilai *tolerance* sebesar 0,763 yang merupakan $> 0,10$ dan nilai VIF dari regulasi emosi dan stres akademik yaitu sebesar 1,310 yang merupakan < 10 . Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala multikolinearitas antar variabel bebas yaitu regulasi emosi dan stres akademik.

C. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara variabel regulasi emosi dan stres akademik terhadap variabel agresivitas. Dalam penelitian ini, analisis regresi linear berganda digunakan dengan bantuan aplikasi *IBM SPSS for Windows* versi 24. Berikut adalah hasil analisis yang dilakukan:

Tabel 4.15 Hasil regresi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.668 ^a	.447	.440	5.34286

a. Predictors: (Constant), Stres Akademik, Regulasi Emosi

b. Dependent Variable: Agresivitas

Berdasarkan tabel diatas, nilai koefisien determinasi (*Adjusted R Square*) yang diperoleh adalah 0,440. Ini menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi dan stres akademik secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap variabel agresivitas sebesar 44%, sedangkan sisanya 56% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

Tabel 4.16 Hasil Perhitungan Anova

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3915.939	2	1957.970	68.590	.000 ^b
	Residual	4852.847	170	28.546		
	Total	8768.786	172			

a. Dependent Variable: Agresivitas

b. Predictors: (Constant), Stres Akademik, Regulasi Emosi

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 atau $P < 0,05$ dan nilai F sebesar 68,590. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis ketiga diterima secara simultan dengan nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,440. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel

regulasi emosi dan stres akademik secara simultan memengaruhi variabel agresivitas. Dengan kontribusi pengaruh sebesar 44%, sedangkan sisanya 56% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

Tabel 4.17 Hasil Regresi Linear Berganda

Coefficients^a						
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	65.359	6.947		9.409	.000
	Regulasi Emosi	-.450	.067	-.439	-6.721	.000
	Stres Akademik	.269	.053	.334	5.109	.000

a. Dependent Variable: Agresivitas

Berdasarkan data output SPSS diatas, diperoleh nilai signifikansi untuk variabel regulasi emosi sebesar 0,000 yang mana kurang dari 0,05 yang menunjukkan bahwa hipotesis pertama diterima. Tabel tersebut juga menunjukkan nilai t hitung yang negatif, yang mengindikasi adanya pengaruh negatif dari regulasi emosi terhadap agresivitas. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki siswa maka akan semakin rendah tingkat agresivitas pada siswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka akan semakin tinggi tingkat agresivitas siswa.

Selanjutnya, pada tabel Coefficients tersebut, diperoleh nilai signifikansi untuk variabel stres akademik sebesar 0,000, yang mana lebih kecil dari 0,05 yang menandakan bahwa hipotesis kedua diterima. Tabel tersebut juga menunjukkan nilai t hitung yang positif, yang menunjukkan

adanya pengaruh positif antara variabel stres akademik terhadap variabel agresivitas. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik maka semakin tinggi pula tingkat agresivitas pada siswa. Sebaliknya, apabila semakin rendah tingkat stres akademik maka semakin rendah pula tingkat agresivitas pada siswa.

Tabel ANOVA yang ditunjukkan diatas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000, yang menunjukkan bahwa hipotesis ketiga diterima. Hal ini berarti terdapat pengaruh simultan dari regulasi emosi dan stres akademik terhadap agresivitas pada siswa SMKN 5 Semarang. Berdasarkan analisis diatas, diperoleh koefisien regresi linear berganda sebagai berikut:

$$Y = 65,359 + -0,450X_1 + 0,269X_2$$

Keterangan:

Y: Agresivitas

X₁: Regulasi Emosi

X₂: Stres Akademik

Dari persamaan regresi diatas dapat diketahui bahwa hasil nilai yang diperoleh berupa koefisien 65,359 dimana Y adalah agresivitas, X₁ adalah regulasi emosi, dan X₂ adalah stres akademik yang artinya menunjukkan pengaruh dari variabel regulasi emosi dan stres akademik terhadap variabel agresivitas. Dengan nilai koefisien regulasi emosi sebesar -0,450 dapat dinyatakan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh negatif terhadap

agresivitas, setiap satuan penambahan nilai regulasi emosi pada siswa maka nilai agresivitas akan turun sebanyak 0,450. Sedangkan nilai pada koefisien stres akademik sebesar 0,269 yang artinya stres akademik memiliki pengaruh positif terhadap agresivitas, dimana setiap satuan penambahan nilai stres akademik pada siswa maka agresivitas akan bertambah sebanyak 0,269. Hal tersebut menunjukkan bahwa stres akademik secara positif memiliki pengaruh signifikan terhadap agresivitas.

D. Pembahasan

Penelitian ini memiliki 3 hipotesis yang diusulkan untuk membuktikan masalah yang diteliti. Berdasarkan hasil uji hipotesis pertama, pengaruh regulasi emosi terhadap agresivitas pada siswa SMKN 5 Semarang ditemukan bahwa hasil analisis pada tabel *coefficients* variabel regulasi emosi menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hipotesis diterima dan dapat diartikan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan secara parsial terhadap agresivitas pada siswa SMKN 5 Semarang. Nilai koefisien regresi yang diperoleh bernilai negatif, yaitu sebesar 0,440 atau 44%. Berdasarkan kategorisasi regulasi emosi siswa berada pada kategori sedang sebanyak 121 siswa atau 69,9%

Peningkatan regulasi emosi pada siswa SMKN 5 Semarang cenderung menurunkan agresivitas pada mereka. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Thohar (2017), yang menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh negatif terhadap agresivitas. Penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi

sebesar 15,4% dalam mengurangi agresivitas ($\text{sig. } 0,000 < 0,05$), menegaskan bahwa regulasi emosi berperan dalam mengurangi agresivitas.

Penelitian ini mendukung teori Hurlock (1993) yang menyatakan bahwa remaja cenderung memiliki emosi yang bergejolak sehingga kurang mampu dalam meregulasi emosinya. Pada usia remaja, kemampuan untuk mengelola emosi belum berkembang dengan matang. Dengan adanya kemampuan regulasi emosi yang baik dapat membantu individu dalam mengontrol dirinya agar tidak terlibat dalam perilaku yang negatif terutama ketika sedang menghadapi tekanan atau masalah. Hal ini dapat diartikan bahwa kemampuan dalam meregulasi emosi mempengaruhi kemampuan individu dalam mengontrol perilakunya sehingga dengan adanya kemampuan regulasi emosi yang baik dapat membuat individu mengarahkan perilakunya menjadi lebih bertanggung jawab.

Selain yang sudah dijelaskan diatas, Wibowo dan Wimbari (2019) juga mengemukakan bahwa dalam mengatasi gejolak emosi, perlu adanya dukungan positif dari lingkungan sekitar. Remaja akan mencapai kematangan emosi dalam lingkungan yang mendukung, saling percaya, dan menghargai. Jika remaja berada dalam lingkungan yang kurang mendapat perhatian dari orang tua dan juga tidak mendapatkan pengakuan dari teman sebaya, maka akan menimbulkan ketidaknyamanan emosional. Ketidaknyamanan emosional tersebut menyebabkan remaja melakukan perilaku negatif seperti perilaku agresif.

Hasil uji hipotesis kedua, pengaruh stres akademik terhadap agresivitas pada siswa SMKN 5 Semarang. Hasil kategorisasi stres akademik menunjukkan bahwa 127 siswa atau 73,41% memiliki kategori stres akademik sedang. Berdasarkan hasil analisis pada tabel *coefficients* variabel stres akademik pada siswa SMKN 5 Semarang menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dapat diartikan bahwa hipotesis diterima dan dapat disimpulkan bahwa stres akademik berpengaruh signifikan terhadap agresivitas pada siswa SMKN 5 Semarang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik pada siswa maka agresivitas yang dialami siswa cenderung naik. Penelitian ini mendukung penelitian-penelitian terdahulu seperti penelitian yang dilakukan oleh Ananta dkk, (2024). Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa stres akademik memiliki hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan agresivitas dengan nilai signifikansi yang didapatkan sebesar $0,000 < 0,05$. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan positif antara stres akademik dengan agresivitas yang artinya semakin tinggi tingkat stres akademik pada siswa maka semakin tinggi pula agresivitas. Sebaliknya, semakin rendah tingkat stres akademik siswa maka semakin rendah pula tingkat agresivitas pada siswa.

Stres akademik disebabkan ketika siswa menilai bahwa kemampuannya tidak mampu memenuhi tuntutan lingkungannya, sehingga menimbulkan tekanan pribadi. Mereka yang mengalami stres akan menunjukkan gejala emosional dan fisik (Daud dkk, 2024). Gejala emosi yang

ditimbulkan seperti mudah marah dan mudah tersinggung. Kemudian dari stres akademik yang dialami juga memungkinkan timbul gejala fisik seperti sakit kepala, kelelahan, gangguan tidur, dll. Dari gejala-gejala yang ditimbulkan tersebut dapat memicu seseorang melakukan perilaku agresivitas.

Hasil uji hipotesis ketiga menunjukkan bahwa regulasi emosi dan stres akademik berpengaruh signifikan terhadap agresivitas pada siswa SMKN 5 Semarang. Nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti regulasi emosi dan stres akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap agresivitas. Pengaruh gabungan keduanya mencapai 44% (Adjusted R Square = 0,440), sementara 56% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar penelitian ini.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 173 siswa SMKN 5 Semarang terdapat 56,1% subjek berjenis kelamin laki-laki, dan 43,9% berjenis kelamin perempuan. Kemudian terdapat 2 siswa berusia 15 tahun, 50 siswa berusia 16 tahun, 119 siswa berusia 17 tahun, 1 siswa berusia 18 tahun, dan 1 siswa berusia 19 tahun. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek berusia 17 tahun. Kemudian hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dan stres akademik berpengaruh signifikan terhadap agresivitas pada siswa SMKN 5 Semarang.

Berdasarkan rentang usia subjek penelitian, hal ini selaras dengan teori dari Hurlock (dalam Shabrina dkk, 2024) yang berpendapat bahwa masa remaja merupakan masa yang sangat rentang terjadinya konflik karena

banyak terjadi perubahan baik secara fisik dan psikisnya. Perubahan fisik seperti pertumbuhan tinggi dan berat badan, kematangan fungsi reproduksi dan organ seksual. Sedangkan pada psikis, remaja merasa sudah mampu memenuhi tanggung jawab seperti orang dewasa. Akan tetapi, kondisi fisik dan psikis remaja belum mempunyai kematangan layaknya seperti orang dewasa. Namun, banyaknya tuntutan sosial yang menyebabkan kegagalan sehingga hal tersebut menimbulkan frustrasi dan konflik bagi remaja. Salah satu bentuk respon daripada frustrasi dan konflik yang dihadapi tersebut yaitu perilaku agresivitas.

Agresivitas yang terjadi pada siswa SMKN 5 Semarang dapat disebabkan karena beberapa alasan, salah satunya yaitu usia individu yang masih remaja. Masa remaja sendiri merupakan masa dimana mereka mengalami ketidakseimbangan pada sikap serta emosionalnya. Pada masa ini, memungkinkan timbul masa krisis yang ditandai dengan munculnya penyimpangan perilaku yang jika dalam keadaan khusus perilaku tersebut menjadi kebiasaan kemudian menimbulkan perilaku negatif seperti menyerang, perusakan, serta berbagai bentuk agresivitas lainnya (Sekar, 2021)

Penelitian ini dilakukan dan disusun sesuai prosedur ilmiah, akan tetapi penelitian ini tidak luput dari keterbatasan. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu jangkauan peneliti kepada subjek yang kurang maksimal dikarenakan terdapat beberapa kelas yang bersamaan sedang melaksanakan kegiatan praktik kerja lapangan diluar sekolah sehingga peneliti hanya memilih secara acak kelas yang berkegiatan di sekolah. karakteristik yang

bermacam-macam pada siswa juga mempengaruhi dalam proses penelitian ini seperti siswa yang tidak patuh ketika diberi perintah, tidak masuk kedalam kelas, dan lain sebagainya.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan dan analisis hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi dan stres akademik memiliki pengaruh terhadap agresivitas pada siswa SMKN 5 Semarang sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang sangat signifikan regulasi emosi terhadap agresivitas pada siswa SMKN 5 Semarang
2. Terdapat pengaruh yang sangat signifikan stres akademik terhadap agresivitas pada siswa SMKN 5 Semarang
3. Terdapat pengaruh yang sangat signifikan regulasi emosi dan stres akademik terhadap agresivitas pada siswa SMKN 5 Semarang

B. Saran

Beberapa saran yang diberikan oleh peneliti berkaitan dengan penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

- a. Bagi subjek penelitian

Subjek khususnya dalam penelitian ini yaitu siswa SMKN 5 Semarang diharapkan mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan mampu meningkatkan kemampuan dalam mengelola stres akademik sehingga dapat menurunkan tingkat agresivitas.

- b. Bagi Sekolah

Sekolah khususnya SMKN 5 Semarang, diharapkan dapat membuat program dukungan psikologis yang bertujuan membantu pemahaman siswa tentang agresivitas, bagaimana mengelola emosi yang baik, dan bagaimana mengelola stres akademik.

c. Bagi penelitian selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti topik yang serupa, disarankan untuk mempersiapkan jika sulit menjangkau subjek dikarenakan ada kegiatan di luar sekolah seperti praktik kerja lapangan dapat melakukan penyebaran kuesioner melalui gform yang disebarakan melalui whatsapp group agar tetap dapat menjangkau subjek dengan maksimal. Selain itu, untuk pelaksanaannya dapat menggunakan gmeet atau dengan mengabsen setiap siswa yang sudah mengisi kuesioner untuk memastikan semua siswa dalam kelas tersebut mengisi kuesioner yang dibagikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2015) *Metode penelitian kuantitatif*. Aswaja Pressindo.
- Alfinuha, S., & Nuqul, F. L. (2017). Bahagia dalam meraih cita-cita: kesejahteraan subjektif mahasiswa teknik arsitektur ditinjau dari regulasi emosi dan efikasi diri. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 12-28. <http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1357>
- Alhadi, S., Purwadi, P., Mulyana, S., Saputra, W. N. E., & Supriyanto, A. (2018). Agresivitas siswa SMP di Yogyakarta. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 93-99. <https://doi.org/10.26638/jfk.507.2099>
- Ananta, R. F., Hapsari, W., & Kusuma, P. J. (2024). Stress hubungan antara stress akademik dengan perilaku agresivitas pada siswa SMP. *Journal of Psychosociopreneur*, 3(2), 120-125.
- Aufa, M. F. S. (2023, Februari, 18). *Tawuran SMK Yudya Karya Magelang Vs SMKN 5 Semarang, tangan siswa sobek, kaki patah*. TribunMuria.com. <https://muria.tribunnews.com/2023/02/18/tawuran-smk-yudya-karya-magelang-vs-smkn-5-semarang-tangan-siswa-robek-kaki-patah>.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95-99. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.63.3.452>
- Daud, M., Siswanti, D. N., Nugraha, D. Y., & Surijah, E. A. (2024). How do grit and academic stress influence academic performance? The role of academic self-efficacy as a mediator and moderator variable. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(2), 233-252. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v9i2.22692>

- Durah, Z. N. (2019). Pengaruh kewajiban moral dan lingkungan sosial terhadap kepatuhan wajib pajak orang pribadi pengusaha. *Jurnal Nominal*. Vol 3(1). <https://doi.org/10.21831/nominal.v8i1.24498>
- Garniwa, I. (2007). *Pengaruh stres kerja terhadap motivasi serta dampaknya terhadap prestasi kerja dosen tetap universitas widyatama*. Universitas Widyatama.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2008). The relationship between emotion dysregulation and deliberate self-harm among female undergraduate students at an urban commuter university. *Cognitive behaviour therapy*, 37(1), 14-25. <https://doi.org/10.1080/16506070701819524>
- Greenberg, L. S. (2002). Integrating an emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 12(2), 154. <https://doi.org/10.1037//1053-0479.12.2.154>
- Gross, J. J. (Ed.). (2013). *Handbook of emotion regulation*. Guilford publications.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2008). *Handbook of emotions regulation*. Guilford publications.
- Harmalis, H. (2022). Regulasi emosi dalam perspektif islam. *Journal on Education*, 4(04), 1781-1788.
- Hurlock, E.B. (1993). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, tawakal, dan stres akademik. *Psikohumaniora. Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94-105. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1179>
- Izzaturrohman, I., & Khaerani, N. M. (2018). Peningkatan resiliensi perempuan korban pelecehan seksual melalui pelatihan regulasi emosi. *Psikohumaniora*:

- Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 117-140.
<https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2527>
- Kahar, M. K., Situmorang, N. Z., & Urbayatun, S. (2022). Regulasi emosi berpengaruh pada perilaku agresif siswa SMA. vol, 15, 7-12.
<https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i1.143>
- Lestari, S. N., Lestari, B. S., & Puspitasari, D. (2023). Agresivitas verbal mahasiswa pengguna media sosial: Bagaimana peran regulasi emosi?. *Jurnal Gesi*, 2(1).
<https://doi.org/10.38156/gesi.v2i1.160>
- Ma'ruf, A. (2015). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Aswaja Pressindo.
- Muhson, A. (2006). *Teknik analisis kuantitatif*. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Musadad, M., Hanafi, M. M., & Ulinnuha, M. (2024). Perilaku agresif konteks pendidikan karakter telaah terhadap Al qur'an dan tasfirnya. *SAP (Susunan Artikel Pendidikan)*, 9(2), 242-248. <https://doi.org/10.30998/sap.v9i2.25845>
- Paramita, R. W. D., Rizal, N., & Sulistyan, R. B. (2021). *Metode penelitian kuantitatif*. Widya Gama Press (APPTI), Edisi, 3.
- Pratana, D. S., & Widiyanto. (2018). Faktor yang mempengaruhi minat mahasiswa pendidikan ekonomi koperasi 2015 menjadi anggota koperasi. *Economic Education Analysis Journal*. 7(3). <https://doi.org/10.15294/eeaj.v7i3.28323>
- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2021). Hubungan kontrol diri dengan stres akademik akibat pembelajaran hybrid dalam masa pandemi COVID-19 di SMK X Kota Bekasi. *Khidmat Sosial: Journal of Social Work and Social Services*, 2(2), 135-153.
- Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and violent behavior*, 17(1), 72-82.
<https://doi.org/10.1016/j.avb.2011.09.006>

- Shabrina, S., Rahmawati, D. A., Salsabilla, T., & Supriyadi, T. (2024). Faktor psikologis sosial dalam meningkatnya tingkat agresivitas dan kejahatan tindak kekerasan dikalangan remaja. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 3(2), 286-295. <https://doi.org/10.55606/concept.v3i2.1276>
- Setiawan, H. (2024, September, 22). Data gangster semarang, terbagi menjadi 29 kelompok, anggota pelajar SMP hingga SMA. *SuaraMerdeka.com*. <https://www.suaramerdeka.com/semarang-ray/0413591028/data-gangster-semarang-terbagi-menjadi-29-kelompok-anggota-pelajar-smp-hingga-sma>
- Sekar, P. R. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi agresivitas remaja. *Psyche 165 Journal*, 27-31. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i1.25>
- Senjaya, I. C. (2024, September, 27). Ada 83 kasus tawuran gangster di Semarang selama 2024. *ANTARAJATENG*. <https://jateng.antaranews.com/berita/551395/ada-83-kasus-tawuran-gangster-di-semarang-selama-2024>.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Alfabeta.
- Sukma, H. S., Patimah, S., Subandi, S., & Makbulloh, D. (2023). Strategi manajemen stres dalam perspektif islam. *PROFETIK: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Agama Islam*, 4(1), 33-42. <https://doi.org/10.24127/profetik.v4i1.5047>
- Susantyo, B. (2011). Memahami perilaku agresif: Sebuah tinjauan konseptual. *Sosio Informa*, 16(3).
- Suseno, A., Hartati, S., & Astuti, T. P. (2013). Kecenderungan perilaku agresif ditinjau dari stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Pemalang. *Jurnal EMPATI*, 2(3), 233-242. <https://doi.org/10.14710/empati.2013.7324>

- Thohar, S. F. (2018). Regulasi emosi sebagai prediktor perilaku agresivitas remaja warga binaan LPKA. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 15(1), 29-34. <https://doi.org/10.18860/psi.v15i1.6660>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 25-52.
- Tremblay, R. E. (2000). The development of aggressive behaviour during childhood: What have we learned in the past century?. *International journal of behavioral development*, 24(2), 129-141. <https://doi.org/10.1080/016502500383232>
- Wardah, R., Bustamam, N., & Nasution, J. A. (2020). Identifikasi tingkat stres akademik siswa SMP Negeri di Kota Banda Aceh. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 5(3).
- Wibowo, N. R., & Wimbarti, S. (2019). The perception of attachment effect in parents and peers on aggressive behavior in male adolescents. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 53-64. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i1.3118>
- Yaldi, E., Pasaribu, J. P. K., Suratno, E., Kadar, M., Gunardi, G., Naibaho, R., & Aryati, V. A. (2022). Penerapan uji multikolinieritas dalam penelitian manajemen sumber daya manusia. *Jurnal Ilmiah Manajemen Dan Kewirausahaan (JUMANAGE)*, 1(2), 94-102. <https://doi.org/10.33998/jumanage.2022.1.2.89>

LAMPIRAN

A. Skala Uji Coba

1. Skala regulasi emosi

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya dapat menjelaskan dengan jelas perasaan saya, seperti marah, sedih, atau bahagia, kepada orang lain				
2	Saya mampu mengenali apakah emosi yang saya rasakan itu positif atau negatif				
3	Ketika merasa senang, saya bisa memahami apa yang menyebabkan kebahagiaan tersebut muncul				
4	Saya mampu menyadari bahwa emosi tertentu muncul karena pengaruh dari orang lain atau situasi tertentu				
5	Saya sering merasa bingung dengan perasaan yang saya alami				
6	Ketika sedang marah atau sedih, saya sulit mengenali jenis emosi yang saya rasakan				
7	Saya sering merasa emosi muncul begitu saja tanpa memahami penyebabnya				
8	Saya tidak pernah memikirkan apa yang membuat saya merasa bahagia atau kecewa				
9	Saya mampu menyadari apakah emosi yang saya rasakan membuat situasi menjadi lebih baik atau lebih buruk				
10	Saya berusaha menilai apakah perasaan saya, seperti marah atau sedih, membantu saya menyelesaikan masalah				
11	Saya mampu menyadari bahwa emosi negatif, seperti kecewa, dapat menghambat tindakan saya jika tidak dikelola dengan baik				
12	Sebelum bertindak, saya mencoba memahami bagaimana perasaan yang sedang dirasakan akan memengaruhi hasil keputusan saya				
13	Ketika merasa bahagia, saya menyadari bahwa kebahagiaan itu dapat memberi dampak positif pada orang-orang di sekitar saya				
14	Saya mampu menyadari bahwa emosi tertentu, seperti kecewa, bisa berdampak buruk jika tidak segera diatasi				

15	Saya jarang memikirkan apakah perasaan saya berdampak baik atau buruk bagi diri saya.				
16	Saya tidak peduli apakah perasaan saya membuat situasi menjadi lebih baik atau lebih buruk				
17	Ketika sedang marah, saya tidak peduli bagaimana kemarahan itu memengaruhi tindakan saya terhadap orang lain				
18	Saya merasa sulit untuk memahami bahwa emosi saya bisa memengaruhi keputusan yang saya buat				
19	Saya jarang memikirkan apa akibat dari perasaan marah yang saya tunjukkan kepada orang lain				
20	Ketika sedih, saya tidak peduli bagaimana kesedihan itu berdampak pada orang-orang di sekitar saya				
21	Saya mampu mengontrol emosi saya agar tidak meledak meskipun sedang dalam situasi yang sulit				
22	Saat merasa sedih, saya mencoba melakukan hal-hal yang membuat saya lebih tenang				
23	Saya berusaha berpikir bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya, meskipun terasa berat				
24	Saya mencoba untuk tetap optimis meskipun keadaan tidak sesuai harapan				
25	Saya berusaha menjaga konsentrasi pada tujuan utama meskipun sedang menghadapi emosi negatif				
26	Saat sedang sedih atau marah, saya mencoba mencari motivasi agar tetap fokus pada apa yang penting bagi saya				
27	Saya merasa sulit untuk mengendalikan kesedihan saya dan sering menangis tanpa henti				
28	Saya sering melampiaskan kemarahan atau kesedihan saya kepada orang lain tanpa berpikir panjang				
29	Saya merasa sulit untuk melihat sisi baik dari masalah yang sedang saya hadapi				
30	Dalam situasi sulit, saya sering berpikir bahwa semuanya akan berakhir buruk dan tidak ada harapan				
31	Ketika merasa kecewa atau marah, saya sering kehilangan fokus dan melupakan tujuan utama saya				
32	Saya merasa sulit untuk tetap fokus pada tugas ketika sedang diliputi perasaan negatif				

2. Skala stres akademik

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya sering merasa sakit kepala ketika memikirkan tugas atau ujian yang sulit				
2	Saya sering pusing saat memikirkan tenggat waktu tugas yang semakin dekat				
3	Ketika stres dengan tugas sekolah, saya kehilangan nafsu makan dan merasa tidak nyaman di perut				
4	Perut saya terasa mulas setiap kali ada banyak tugas yang harus segera diselesaikan				
5	Saya jarang mengalami sakit kepala meskipun sedang banyak tugas atau ujian yang harus dikerjakan				
6	Saya mampu mengelola stres sehingga tidak menyebabkan sakit kepala saat belajar				
7	Saya tetap bisa makan dengan baik meskipun sedang menghadapi tekanan dari tugas atau ujian di sekolah				
8	Saya jarang mengalami masalah pada perut meskipun sedang berada dalam situasi akademik yang menekan				
9	Saya sering merasa lemas atau mudah lelah ketika menghadapi tekanan dari tugas sekolah yang menumpuk				
10	Tubuh saya terasa kaku dan tegang setiap kali ada ujian besar yang harus dihadapi				
11	Saya tetap merasa bugar meskipun sedang menghadapi banyak tugas atau ujian di sekolah				
12	Saya mampu menjaga kondisi fisik saya tetap sehat meskipun ada banyak pekerjaan sekolah yang harus diselesaikan				
13	Saya sering merasa sulit untuk berkonsentrasi saat belajar, terutama saat banyak tugas yang harus diselesaikan				
14	Ketika sedang stres, saya merasa pikiran saya kosong dan tidak bisa fokus pada pelajaran				
15	Saya sering merasa sedih atau depresi tanpa tahu penyebabnya ketika ada banyak pekerjaan akademik				
16	Ketika stres, emosi saya menjadi tidak teratur dan sulit dikendalikan				

17	Ketika stres, saya sering menghindari tugas-tugas sekolah dan menunda-nunda pekerjaan yang harus diselesaikan				
18	Dalam keadaan stres, saya lebih suka menyendiri dan tidak mau berinteraksi dengan orang lain				
19	Meskipun ada banyak tugas, saya masih bisa berkonsentrasi dengan baik saat belajar				
20	Saya mampu mengingat informasi penting yang saya pelajari meskipun dalam situasi yang menekan				
21	Ketika merasa cemas, saya berusaha mencari cara untuk menenangkan diri agar emosi saya stabil kembali				
22	Meskipun ada tekanan akademik, saya tetap bisa menjaga emosi saya agar tidak mudah berubah-ubah				
23	Saya mampu menjaga sikap tenang dan tidak terbawa emosi negatif saat menghadapi tantangan akademik				
24	Meskipun merasa tertekan, saya berusaha untuk tetap menyelesaikan tugas-tugas sekolah tepat waktu tanpa menunda-nunda				

3. Skala agresivitas

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Jika saya dihina atau diprovokasi, saya bisa kehilangan kendali dan menyerang orang tersebut				
2	Jika seseorang memukul saya, saya akan membalasnya				
3	Jika teman saya disakiti, saya hanya diam tidak melakukan apa-apa.				
4	Saya bisa menahan diri supaya tidak menyerang orang lain walaupun sedang marah.				
5	Apabila saya merasa tidak bisa mengendalikan kemarahan saya, maka saya akan membanting sesuatu				
6	Saya pernah merusak sesuatu untuk melampiaskan emosi saya.				
7	Saat marah, saya lebih memilih menenangkan diri daripada merusak barang-barang				
8	Ketika kesal, saya mencari cara lain untuk melampiaskan emosi tanpa merusak apa pun				
9	Jika teman saya tidak setuju dengan pendapat saya, saya cenderung akan menghina mereka				

10	Saya suka mengejek teman yang tidak suka dengan saya				
11	Saya akan minta maaf ke orang lain jika saya melakukan kesalahan				
12	Saya berusaha untuk tidak menggunakan kata-kata yang menyakitkan saat berbicara dengan orang lain				
13	Ketika orang lain mengganggu saya, saya akan membentak mereka				
14	Saya akan diam saja jika saya marah dengan orang lain				
15	Saya lebih suka mengungkapkan pendapat saya dengan cara yang sopan tanpa harus membentak				
16	Saya merasa tidak sabar dan membentak orang lain ketika mereka mengganggu saya				
17	Saya sering marah hanya karena hal-hal kecil yang tidak berjalan sesuai keinginan saya				
18	Terkadang saya sulit mengendalikan diri untuk alasan yang tidak pasti				
19	Saya lebih memilih untuk berbicara dengan tenang tentang apa yang membuat saya marah daripada meledak-ledak				
20	Saya berusaha untuk tidak membiarkan kemarahan menguasai diri saya dan mencari cara positif untuk mengekspresikannya				
21	Saya merasa senang ketika melihat orang yang saya benci mengalami kesulitan				
22	Saya tidak ingin bergaul dengan orang-orang yang pernah menyakiti saya, meskipun mereka sudah minta maaf				
23	Saya berusaha untuk tidak menyimpan rasa benci pada teman yang membuat saya kesal				
24	Saya merasa sulit untuk mempercayai teman-teman saya, bahkan ketika mereka menunjukkan kebaikan				
25	Kecurigaan saya membuat saya sulit menjalin hubungan yang baik dengan orang lain				
26	Saya berprasangka baik terhadap teman-teman saya				
27	Saya percaya bahwa semua orang bisa berubah, jadi saya berusaha untuk tidak membenci orang lain				
28	Saya mencoba untuk berbicara langsung dengan orang yang saya curigai daripada hanya berpikir negatif tentang mereka				

B. Hasil Uji Validitas, Reliabilitas, dan Daya Beda Item

1. Reliabilitas

Hasil sebelum item gugur

Regulasi emosi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.873	32

Stres akademik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.898	24

Agresivitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.837	28

Hasil setelah item gugur

Regulasi emosi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.887	26

Stres akademik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.903	22

Agresivitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.897	21

2. Daya beda item

Regulasi emosi

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	89.2258	154.981	.375	.870
P02	89.0000	152.067	.489	.867
P03	88.6452	156.437	.436	.869
P04	88.7742	155.781	.352	.870
P05	90.0323	155.166	.249	.874

P06	89.7742	159.114	.140	.875
P07	89.4194	156.518	.227	.874
P08	89.3871	150.312	.459	.868
P09	89.0000	152.800	.452	.868
P10	89.0968	154.290	.467	.868
P11	88.7742	152.647	.492	.868
P12	89.1613	159.473	.124	.875
P13	88.6774	154.492	.443	.869
P14	88.9032	150.624	.593	.865
P15	89.7097	155.546	.273	.872
P16	89.4516	151.323	.396	.870
P17	89.5161	150.658	.487	.867
P18	89.8387	156.673	.201	.875
P19	89.5161	148.258	.649	.864
P20	89.5161	154.791	.306	.872
P21	88.9677	149.432	.642	.864
P22	88.8065	152.161	.408	.869
P23	88.7419	152.665	.518	.867
P24	88.8387	156.140	.399	.872
P25	89.0645	154.996	.444	.869
P26	88.9032	155.557	.338	.871
P27	89.1290	151.583	.481	.867
P28	89.0968	151.957	.453	.868
P29	89.6774	152.626	.381	.870
P30	89.2581	150.998	.452	.868
P31	89.9677	153.899	.371	.870
P32	90.1290	150.649	.462	.868

Stres akademik

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	58.0000	110.933	.532	.893
P02	58.0645	113.329	.527	.893
P03	58.6774	113.359	.446	.895
P04	58.9032	112.090	.614	.891
P05	58.2258	110.847	.631	.891
P06	58.5484	111.456	.653	.891
P07	59.3871	116.578	.376	.896
P08	58.9355	112.396	.463	.895
P09	57.9677	107.899	.632	.890
P10	58.2581	111.465	.528	.893
P11	58.5484	109.723	.684	.889
P12	59.2903	111.480	.571	.892
P13	58.0645	112.929	.552	.893
P14	57.7742	113.914	.539	.893
P15	58.8065	113.028	.381	.898
P16	58.2581	111.731	.599	.892
P17	58.0000	114.933	.382	.897
P18	58.6452	115.037	.282	.900
P19	58.3226	112.159	.667	.891
P20	58.5806	115.718	.356	.897
P21	59.3226	119.226	.186	.900
P22	59.1613	115.273	.391	.896

P23	59.1290	116.183	.347	.897
P24	59.0968	112.224	.577	.892

Agresivitas

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	59.9355	110.729	.547	.825
P02	59.4839	111.325	.608	.824
P03	59.4194	127.518	-.264	.851
P04	60.6452	113.103	.593	.825
P05	59.9032	115.624	.304	.834
P06	59.4194	116.318	.201	.840
P07	60.4839	112.525	.603	.825
P08	60.2581	116.131	.359	.832
P09	60.6774	111.892	.562	.825
P10	60.3548	109.503	.614	.822
P11	61.0000	118.933	.262	.835
P12	60.8710	115.449	.458	.829
P13	59.5161	106.191	.646	.819
P14	60.4194	113.385	.483	.828
P15	60.6774	113.026	.592	.825
P16	59.7742	109.181	.578	.823
P17	59.8387	110.873	.480	.827
P18	59.4516	111.923	.529	.826
P19	60.4839	114.125	.448	.829

P20	60.5806	113.252	.501	.827
P21	59.7742	112.114	.424	.829
P22	59.6129	113.312	.467	.828
P23	60.1613	132.606	-.468	.860
P24	60.2258	114.581	.396	.830
P25	59.8710	114.649	.350	.832
P26	60.5484	122.789	-.006	.841
P27	59.7419	121.531	.040	.842
P28	59.5806	121.585	.019	.845

C. Skala Penelitian

Skala Regulasi Emosi

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya dapat mendeskripsikan perasaan saya, seperti marah, sedih, atau bahagia, kepada orang lain				
2	Saya mampu mengenali apakah emosi yang saya rasakan itu positif atau negatif				
3	Saat senang, saya bisa memahami penyebab kebahagiaan itu				
4	Saya menyadari bahwa emosi tertentu muncul karena pengaruh orang lain atau situasi				
5	Saya bisa menyadari apakah emosi saya memperbaiki atau memperburuk situasi				
6	Saya tidak pernah memikirkan apa yang membuat saya merasa bahagia atau kecewa				
7	Saya berusaha menilai apakah perasaan saya membantu saya menyelesaikan masalah				
8	Saya menyadari bahwa emosi negatif dapat menghambat tindakan saya				
9	Saya tidak peduli apakah perasaan saya memperbaiki atau memperburuk situasi				
10	Ketika sedang marah, saya tidak peduli bagaimana tindakan saya terhadap orang lain				

11	Saat bahagia, saya menyadari bahwa kebahagiaan itu berdampak positif pada orang di sekitar saya				
12	Saya jarang memikirkan akibat dari perasaan marah yang saya tunjukkan kepada orang lain				
13	Saya menyadari bahwa emosi tertentu, seperti kecewa, bisa berdampak buruk jika tidak diatasi segera				
14	Saat sedih, saya tidak peduli bagaimana kesedihan itu memengaruhi orang di sekitar saya				
15	Saya mampu mengontrol emosi agar tidak meledak meskipun dalam situasi sulit				
16	Saya merasa sulit untuk mengendalikan kesedihan dan sering menangis tanpa henti.				
17	Saat sedih, saya melakukan hal-hal yang membuat saya lebih tenang				
18	Saya sering melampiaskan kemarahan atau kesedihan saya kepada orang lain				
19	Saya berusaha berpikir bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya				
20	Saya merasa sulit untuk melihat sisi baik dari masalah yang sedang hadapi				
21	Saya mencoba untuk tetap optimis meskipun keadaan tidak sesuai harapan				
22	Saya berusaha menjaga konsentrasi pada tujuan utama meskipun sedang menghadapi emosi negatif				
23	Dalam situasi sulit, saya merasa bahwa semuanya akan berakhir buruk dan tidak ada harapan.				
24	Ketika merasa kecewa atau marah, saya sering kehilangan fokus dan melupakan tujuan utama saya				
25	Saat sedang sedih atau marah, saya mencoba mencari motivasi agar tetap fokus pada hal yang penting				
26	Saya merasa sulit untuk tetap fokus pada tugas ketika sedang diliputi perasaan negatif				

Skala Stres akademik

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya sering merasa sakit kepala ketika memikirkan tugas atau ujian yang sulit				
2	Saya sering pusing saat memikirkan tenggat waktu tugas yang semakin dekat				
3	Ketika stres dengan tugas sekolah, saya kehilangan nafsu makan dan merasa tidak nyaman di perut				
4	Perut saya terasa mulas setiap kali ada banyak tugas yang harus segera diselesaikan				
5	Saya jarang mengalami sakit kepala meskipun sedang banyak tugas atau ujian yang harus dikerjakan				
6	Saya mampu mengelola stres sehingga tidak menyebabkan sakit kepala saat belajar				
7	Saya tetap bisa makan dengan baik meskipun sedang menghadapi tekanan dari tugas atau ujian di sekolah.				
8	Saya tetap bisa makan dengan baik meskipun sedang menghadapi tekanan dari tugas atau ujian di sekolah.				
9	Saya jarang mengalami masalah pada perut meskipun sedang berada dalam situasi akademik yang menekan				
10	Saya sering merasa lemas atau mudah lelah ketika menghadapi tekanan dari tugas sekolah yang menumpuk				
11	Tubuh saya terasa kaku dan tegang setiap kali ada ujian besar yang harus dihadapi				
12	Saya tetap merasa bugar meskipun sedang menghadapi banyak tugas atau ujian di sekolah				
13	Saya mampu menjaga kondisi fisik saya tetap sehat meskipun ada banyak pekerjaan sekolah yang harus diselesaikan				
14	Saya sering merasa sulit untuk berkonsentrasi saat belajar, terutama saat banyak tugas yang harus diselesaikan				
15	Ketika sedang stres, saya merasa pikiran saya kosong dan tidak bisa fokus pada pelajaran				
16	Saya sering merasa sedih atau depresi tanpa tahu penyebabnya ketika ada banyak pekerjaan akademik				

17	Ketika stres, emosi saya menjadi tidak teratur dan sulit dikendalikan				
18	Ketika stres, saya sering menghindari tugas-tugas sekolah				
19	Meskipun ada banyak tugas, saya masih bisa berkonsentrasi dengan baik saat belajar				
20	Saya mampu mengingat informasi penting yang saya pelajari meskipun dalam situasi yang menekan				
21	Meskipun ada tekanan akademik, saya tetap bisa menjaga emosi saya agar tidak mudah berubah-ubah				
22	Saya mampu menjaga sikap tenang dan tidak terbawa emosi negatif saat menghadapi tantangan akademik				
23	Meskipun merasa tertekan, saya berusaha untuk tetap menyelesaikan tugas-tugas sekolah				

Skala Agresivitas

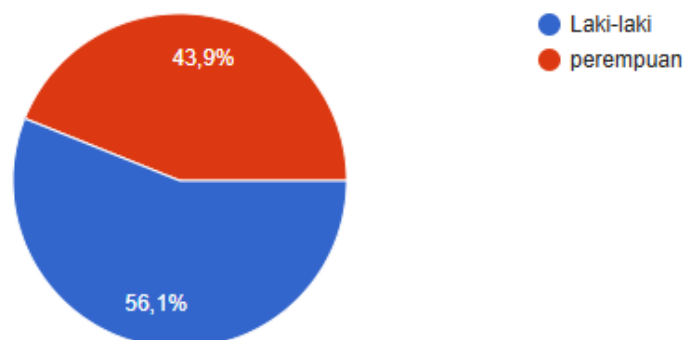
No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Jika saya dihina atau diprovokasi, saya bisa kehilangan kendali dan menyerang orang tersebut				
2	Jika seseorang memukul saya, saya akan membalasnya				
3	Saya bisa menahan diri supaya tidak menyerang orang lain walaupun sedang marah.				
4	Apabila saya merasa tidak bisa mengendalikan kemarahan saya, maka saya akan membanting sesuatu				
5	Saat marah, saya lebih memilih menenangkan diri daripada merusak barang-barang.				
6	Ketika kesal, saya mencari cara lain untuk melampiaskan emosi tanpa merusak apa pun				
7	Jika teman saya tidak setuju dengan pendapat saya, saya cenderung akan menghina mereka				
8	Saya suka mengejek teman yang tidak suka dengan saya				
9	Saya berusaha untuk tidak menggunakan kata-kata yang menyakitkan saat berbicara dengan orang lain.				
10	Ketika orang lain mengganggu saya, saya akan membentak mereka				

11	Saya akan diam saja jika saya marah dengan orang lain				
12	Saya lebih suka mengungkapkan pendapat dengan cara yang sopan tanpa harus membentak				
13	Saya merasa tidak sabar dan membentak orang lain ketika mereka mengganggu saya				
14	Saya sering marah hanya karena hal-hal kecil yang tidak berjalan sesuai keinginan saya				
15	Terkadang saya sulit mengendalikan diri untuk alasan yang tidak pasti				
16	Saya lebih memilih untuk berbicara dengan tenang tentang apa yang membuat saya marah daripada meledak-ledak				
17	Saya berusaha untuk tidak membiarkan kemarahan menguasai diri saya dan mencari cara positif untuk mengekspresikannya				
18	Saya merasa senang ketika melihat orang yang saya benci mengalami kesulitan				
19	Saya tidak ingin bergaul dengan orang-orang yang pernah menyakiti saya, meskipun mereka sudah minta maaf				
20	Saya merasa sulit untuk mempercayai teman-teman saya, bahkan ketika mereka menunjukkan kebaikan.				
21	Kecurigaan saya membuat saya sulit menjalin hubungan yang baik dengan orang lain.				

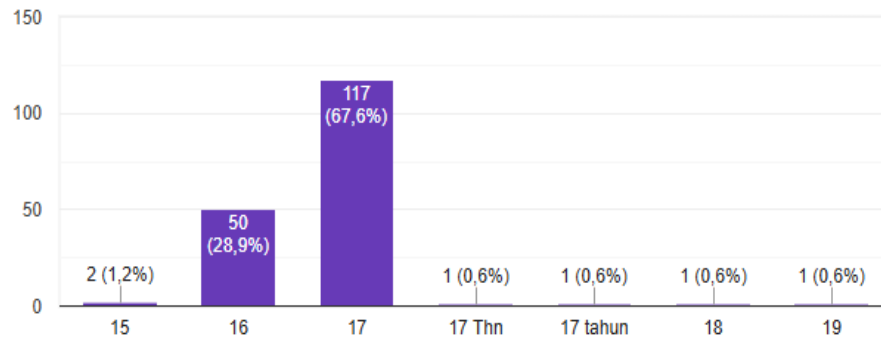
D. Hasil Penelitian

1. Hasil Uji Deskriptif

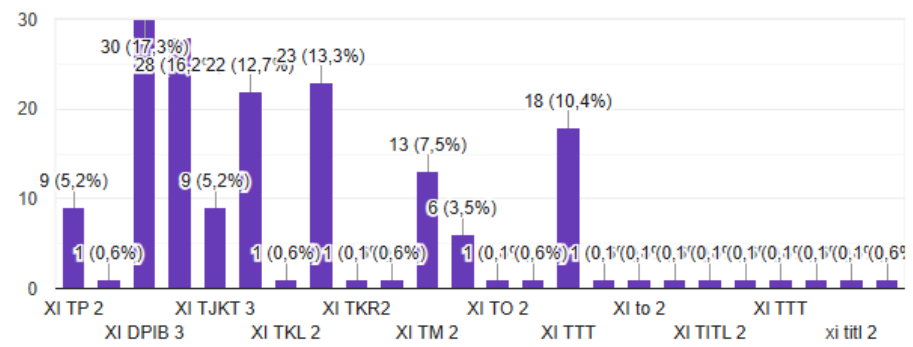
Jenis Kelamin



Usia



Kelas



Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Regulasi Emosi	173	61.00	102.00	78.1734	6.96870
Stres Akademik	173	25.00	71.00	50.6532	8.84597
Agresivitas	173	27.00	72.00	43.8439	7.14012
Valid N (listwise)	173				

Frekuensi Agresivitas

Kategori Skor	Rumus Interval	Rentang Skor
Rendah	$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$< 36,703$
Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$36,703 \leq X < 50,983$
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 50,983$

Kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	27	15.6	15.6	15.6
	Sedang	119	68.8	68.8	84.4
	Tinggi	27	15.6	15.6	100.0
	Total	173	100.0	100.0	

Frekuensi Regulasi Emosi

Kategori Skor	Rumus Interval	Rentang Skor
Rendah	$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$< 71,205$
Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$71,205 \leq X < 85,141$
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 85,141$

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	28	16.2	16.2	16.2
	Sedang	121	69.9	69.9	86.1
	Tinggi	24	13.9	13.9	100.0
	Total	173	100.0	100.0	

Frekuensi Stres Akademik

Kategori Skor	Rumus Interval	Rentang Skor
Rendah	$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$< 41,808$
Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$41,808 \leq X < 59,498$
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 59,498$

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	20	11.6	11.6	11.6
	Sedang	127	73.4	73.4	85.0
	Tinggi	26	15.0	15.0	100.0
	Total	173	100.0	100.0	

2. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		173
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.31170645
Most Extreme Differences	Absolute	.059
	Positive	.059
	Negative	-.026
Test Statistic		.059
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

3. Hasil Uji Linearitas

Regulasi Emosi dengan Agresivitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Agresivitas *Regulasi Emosi	Between Groups	(Combined)	3951.681	33	119.748	3.455	.000
		Linearity	3170.745	1	3170.745	91.493	.000
		Deviation from Linearity	780.936	32	24.404	.704	.876
	Within Groups		4817.105	139	34.655		
	Total		8768.786	172			

Stres Akademik dengan Agresivitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Agresivitas * Stres Akademik	Between Groups	(Combined)	3758.501	40	93.963	2.476	.000
		Linearity	2626.502	1	2626.502	69.197	.000
		Deviation from Linearity	1132.000	39	29.026	.765	.833
	Within Groups		5010.285	132	37.957		
	Total		8768.786	172			

4. Hasil Uji Hipotesis

Hasil Regresi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.668 ^a	.447	.440	5.34286

a. Predictors: (Constant), Stres Akademik, Regulasi Emosi

b. Dependent Variable: Agresivitas

Hasil Perhitungan Anova

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3915.939	2	1957.970	68.590	.000 ^b
	Residual	4852.847	170	28.546		
	Total	8768.786	172			

a. Dependent Variable: Agresivitas

b. Predictors: (Constant), Stres Akademik, Regulasi Emosi

Hasil Regresi Linear Berganda

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	65.359	6.947		9.409	.000
	Regulasi Emosi	-.450	.067	-.439	-6.721	.000
	Stres Akademik	.269	.053	.334	5.109	.000

a. Dependent Variable: Agresivitas

Lampiran

A. Daftar Riwayat Hidup

1. Nama Lengkap : Ritno Andri Yanto
2. Tempat, Tanggal Lahir : Purworejo, 07 Oktober 2002
3. Alamat Rumah : Cacaban RT 03 RW 02 Desa Kaliwungu
Kec. Bruno, Kab. Purworejo
4. Nomer Telepon : 085728597313
5. Email : 2107016068@student.walisongo.ac.id

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. TK Eka Bakti
 - b. SD Negeri Kaliwungu
 - c. SMP Negeri 21 Purworejo
 - d. MA Negeri Purworejo
 - e. Universitas Islam Negeri Walisongo
2. Pendidikan Non-Formal
 - a. Pondok Pensantren At-Tin Doplang