

**PENGARUH PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENURUNKAN
PERILAKU AGRESIF PASANGAN MENIKAH MUDA
(STUDI KASUS DI KELURAHAN SIDOLUHUR SLEMAN DIY)**



NASKAH PUBLIKASI

Oleh:

Irvan Anugrah Hutasuhut, Novia Fetri Aliza, M.Psi., Psikolog

NIM 20140710045, Email: irvanpimple@gmail.com, novia.psikologi@gmail.com

PROGRAM STUDI KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM (DAKWAH)
FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

2018

PENGESAHAN

Naskah publikasi berjudul:

**PENGARUH PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENURUNKAN
PERILAKU AGRESIF PASANGAN MENIKAH MUDA
(STUDI KASUS DI KELURAHAN SIDOLUHUR SLEMAN DIY)**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Irvan Anugrah Hutasuhut

NPM : 20140710045

telah dikonsultasikan kepada Dosen Pembimbing dan dinyatakan memenuhi syarat untuk dipublikasikan.

Yogyakarta, 3 September 2018

Dosen Pembimbing,

Dra,Siti Bahiroh..M.Si.
NIK. 19640906199105 113 009

**PENGARUH PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENURUNKAN
PERILAKU AGRESIF PASANGAN MENIKAH MUDA
(STUDI KASUS DI KELURAHAN SIDOLUHUR SLEMAN DIY)**

Oleh:

Irvan Anugrah Hutasuhut¹, Novia Fetri Aliza, M.Psi., Psikolog²
NPM 20140710045, Email: irvanpimple@gmail.com

Dosen Pembimbing:

Dra,Siti Bahiroh.,M.Si

Alamat: Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Agama Islam,
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya (Lingkar Selatan),
Tamantirta, Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55183, Telepon (0274)
387656, Faksimile (0274) 387646, Website <http://www.umy.ac.id>

¹ Mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

² Dosen Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

Abstrak

Nikah muda menjadi sebuah tren yang menjamur di kalangan para muda-mudi dewasa ini. hal ini disadari dengan begitu banyaknya fenomena pacaran yang berujung pada zina dan perbuatan dosa lainnya. Tren ini seperti pisau bermata dua yang disatu sisi baik karena menghindarkan dari perilaku zina, namun disatu sisi membuat para muda-mudi terlalu terbuai dan melupakan kewajiban dalam membangun rumah tangga yang kokoh dan tangguh.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pelatihan regulasi emosi berpengaruh untuk menurunkan perilaku agresif pasangan menikah muda. Subjek penelitian berjumlah empat orang yang berjenis kelamin 2 laki-laki dan 2 perempuan, dengan rentang usia 18-21 tahun, rentang usia pernikahan 0-5 tahun, Empat subjek penelitian masuk pada kelompok eksperimen. Hipotes yang diajukan adalah (1) pelatihan regulasi emosi berpengaruh untuk menurunkan perilaku agresif pasangan menikah muda, (2) pelatihan regulasi emosi tidak berpengaruh untuk menurunkan perilaku agresif pasangan menikah muda.

Penelitian ini menggunakan desain *One Group Pre-test Post-test Design*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode penyebaran skala perilaku agresif yang diisi oleh subjek penelitian sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil uji statistik dengan menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan pelatihan regulasi emosi tidak berpengaruh pada kelompok eksperimen setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pasangan menikah muda. Nilai *Asymp Sig (1-tailed)* $(0,593) > (0,05)$. hasil analisis kualitatif dalam penelitian menunjukkan terdapat perbedaan perilaku subjek penelitian setelah mengikuti kelas pelatihan regulasi emosi, yaitu lebih mampu untuk mengendalikan diri, mulai mencoba untuk tidak pergi saat marah kepada pasangan, dan lebih mampu untuk menghargai pasangan.

Kata Kunci : *pasangan menikah muda, pelatihan regulasi emosi, perilaku agresif*

PENDAHULUAN

Maraknya pernikahan muda yang terjadi ditengah-tengah masyarakat Indonesia saat ini tidak terlepas dari peran sosial media, terutama platform *Instagram* dalam mengkampanyekan gerakan nikah muda, memprovokasi para muda-mudi yang masih belia untuk menyegerakan diri menikah. Hal ini terlihat dari banyaknya akun-akun ataupun konten yang memprovokasi untuk menikah muda, terdapat sebanyak 143.817 unggahan di *platform Instagram* mengenai nikah muda.³ Hal ini timbul sebagai aksi untuk melawan fenomena pacaran yang berlebihan yaitu hamil diluar nikah, studi menjadi tidak selesai, dan hal buruk lainnya. Maka muncullah fenomena nikah muda ini untuk mengakomodasi para muda-mudi/*ikhwan akhwat* untuk segera menikah.

Salah satu konten tentang nikah muda ialah unggahan dari akun *@gerakannikahmuda* yaitu foto dengan tulisan “Halalkan atau tinggalkan In sya Allah, keduanya sama-sama baik”.⁴ Logika-logika sederhana seperti “jika sudah siap kenapa harus pacaran”, atau “jika bukan sekarang kapan lagi?” intinya ialah mengajak para muda-mudi untuk segera menikah tanpa harus pacaran terlebih dahulu. Disatu sisi, gerakan nikah muda ialah hal yang bersifat positif karena mengarah dan mengajak kepada kebaikan untuk menghindari perzinahan. Namun disisi lain, terdapat banyak permasalahan yang terjadi saat seseorang memutuskan untuk menikah muda, yang bahkan sangat pelik untuk diselesaikan. Diantaranya

³ Platform Instagram, diakses 5 Januari 2018

⁴ Platform Instagram, diakses 5 Januari 2018

ialah Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT). Melalui Komnas Perempuan Indonesia, tercatat sebanyak 259.150 kasus kekerasan terhadap perempuan yang terjadi pada tahun 2016.⁵ Dalam ranah KDRT jumlah kekerasan terhadap perempuan tercatat 10.205 kasus. Dari jumlah tersebut kekerasan terhadap istri menempati persentasi tertinggi yaitu 57% (5.784 kasus)⁶. Ini adalah salah satu dari cabang perilaku agresif yang terjadi karena ketidakmampuan seseorang -dalam hal ini ialah pasangan suami istri- dalam mengelola emosi.

Persoalan mengelola emosi menjadi hal yang penting bagi setiap manusia, terkhusus bagi remaja, dan bagi mereka yang akan menikah diusia muda, tujuannya supaya terhindar dari perilaku agresif dalam kasus-kasus yang telah dipaparkan diatas. Nikah muda diharapkan menjadi sebuah manuver bagi para remaja akhir yang telah siap secara mental dan fisik untuk melangsungkan pernikahan, agar terhindar dari perzinahan dan fitnah-fitnah lainnya seperti pornografi, prostitusi, dan hal buruk lainnya. Meskipun nikah muda tidak selamanya menjadi solusi atas berbagai macam permasalahan yang dialami oleh remaja akhir, karena masih begitu minimnya pengetahuan ilmu mengenai berumah tangga yang dimiliki oleh remaja yang telah menikah ataupun ingin melangsungkan pernikahan.

Pentingnya regulasi emosi bagi pasangan nikah muda menjadi sebuah hal yang sangat krusial dalam membangun dan menjalani rumah tangga agar terhindar dari kekerasan dalam rumah tangga, trauma, perceraian, dan tentunya menghasilkan

⁵<http://nasional.kompas.com/read/2017/03/07/19240821/2016.ada.259.150.kasus.kekerasan.terhadap.perempuan>. Diakses tanggal 8 Desember 2017

⁶ Catatan Tahunan Komisi Nasional Perempuan Indonesia, hal :22

kepuasan pernikahan. Seperti dalam penelitian yang berjudul Peran Regulasi Emosi dalam Kepuasan Pernikahan pada Pasangan Suami Istri Dewasa Awal, menunjukkan adanya pengaruh positif dengan angka 10,7%, yaitu semakin baik kemampuan individu dalam meregulasi emosinya maka akan semakin tinggi pula kepuasan pernikahan yang dijalaninya.⁷

Berdasarkan permasalahan-permasalahan yang telah peneliti jelaskan diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui apakah pelatihan regulasi emosi berpengaruh untuk menurunkan perilaku agresif pasangan nikah muda.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimental semu. penelitian eksperimen ini menggunakan rancangan eksperimen *one Group Pretest-Posttest Design* yaitu terdapat satu kelompok subjek yang diberikan pengukuran lalu diberikan perlakuan tertentu dalam jangka waktu tertentu, lalu dilakukan pengukuran kembali untuk melihat adakah pengaruh perlakuan tersebut terhadap subjek eksperimen.⁸ Sampel dalam penelitian ini berjumlah 4 orang yaitu sepasang suami istri, seorang suami, dan seorang istri. Penelitian berlangsung dari Bulan Januari-Juli 2018. Dalam mengumpulkan data dengan menyebarkan skala perilaku agresif berdasarkan teori Buss dan Perry

⁷ Dwi kencana Wulan, Khusnul Chotimah, *Peran Regulasi Emosi dalam Kepuasan Pernikahan pada Pasangan Suami Istri Usia Dewasa Awal*, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, 2017, hal :58

⁸ Sumadyi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta : CV Rajawali, 1983),hal : 45

(1992) yang berjumlah 59 item. Analisis data yang digunakan adalah uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*.

PEMBAHASAN

Tabel 1 Hasil Uji Wilcoxon

	Z	P	Keterangan
<i>Pre-test & post-test</i>	-535	0,593	tidak signifikan

Dari tabel diatas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan regulasi emosi tidak berpengaruh secara langsung dalam menurunkan perilaku agresif pasangan menikah muda. Namun dari analisis kualitatif, terdapat beberapa perbedaan yang dialami subjek setelah mengikuti kelas pelatihan regulasi emosi, yaitu : lebih mampu dalam mengatur dan mengontrol amarah dalam dirinya, lebih mampu untuk menghargai pasangan, mencoba untuk tidak melempar benda kepada pasangan saat sedang marah, dan memulai untuk menyelesaikan masalah dan tidak pergi meninggalkan pasangan ketika marah. Berikut tabel yang disajikan.

Tabel 2 Perbandingan perilaku subjek sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan regulasi emosi

No	Subjek	Sebelum	Sesudah
1	Subjek 2	Menggigit apabila merasa marah dan kesal	Lebih mampu mengendalikan amarah diri, menjadi lebih sabar
		Menghardik pasangan bila pembicaraannya dipotong	Lebih bisa menghargai pasangan dan mengendalikan dirinya, dan tidak terlalu memperlakukan kebiasaan pasangannya yang suka memotong pembicaraan
		Pernah melempar benda kepada pasangan ketika marah	Lebih mampu mengendalikan diri dan mencoba untuk tidak melempar benda saat marah kepada pasangan
2	Subjek 3	Pergi meninggalkan pasangan apabila marah	Mulai mencoba untuk tidak pergi saat marah, mengendalikan emosi dan lebih teratur dalam mengelola amarah di saat sedang marah
		Memiliki perasaan yang campur aduk dan kurang baik akibat masalah keluarga	Merasa senang dan bahagia bisa mengikuti pelatihan regulasi emosi, sehingga subjek mulai mampu untuk mengendalikan perasaan yang kurang baik
3	Subjek 4	Suka mengomel dan berkeluh kesah atau berceletoh kepada pasangannya saat ia marah	Subjek mulai bisa untuk mengalihkan amarahnya kepada hal lain dan mulai mengendalikan amarahnya, menghindari mengomel dan berkeluh kesah berlebihan kepada pasangannya

Data yang diperoleh yaitu skor perilaku agresif pasangan yang menikah muda didapat melalui *pre test* dan *post test*.

Tabel 3 skor perbandingan *pre dan post-test*

Kategori	N	Mean	Std.Deviation	Minimum	Maximum
<i>Pre test</i>	4	102,75	19,636	80	127

<i>Post test</i>	4	100,50	15,155	78	111
------------------	---	--------	--------	----	-----

Terlihat dari data diatas bahwa terdapat penurunan skor dari skor *pre-test* kepada skor *post-test* yaitu skor maksimal dari 127 menurun pada skor 111, dan skor minimal dari 80 menurun pada skor 78.

Berikut adalah data deskripsi hasil skor subjek dalam mengikuti pre dan post-test baik sebelum mengikuti kelas pelatihan regulasi emosi maupun sesudah mengikuti kelas pelatihan regulasi emosi

Tabel 4 Deskripsi Statistik Skor Pre-test dan Post-test

Keadaan	Statistik	Empirik	Hipotetik
Pre Test	Jumlah skor minimal	80	59
	Jumlah skor maksimal	127	236
	Rata-rata	102,75	148
	Simpangan baku	19,636	29,5
Post test	Jumlah skor minimal	78	59
	Jumlah skor maksimal	111	236
	Rata-rata	100,50	148
	Simpangan baku	15,155	29,5

Hasil data hipotetik pada kategori *pre-test* ialah 59 dan skor tertinggi 236 dengan rata-rata hipotetik sebesar 148 dan simpangan baku 29,5..Data empirik dari skor *pre-test* diperoleh skor terendah yaitu 80 dan skor tertinggi ialah 127 dengan rata-rata empirik sebesar 102,75 dan simpangan baku sebesar 19,636.

Pada skor *post-test* diperoleh skor terendah 78 dan skor tertinggi 111 dengan rata-rata empirik sebesar 100,50 dan simpangan baku sebesar 15,155.

Tabel 5 Kategorisasi *Pre-test*

NO	Skor	Frekuensi		Kategorisasi
		F	F%	
1	<118	3	75%	rendah
2	118-178	1	25%	sedang
3	>178	0	0	tinggi
Jumlah		4	100%	

Kategorisasi skor *pre-test* ini merujuk pada pengkategorian skor yang telah dipaparkan sebelumnya pada bagian menentukan batas kategori skor. Terlihat dari tabel data di atas bahwa tiga subjek memiliki kategorisasi tingkat perilaku agresif yang rendah, yaitu subjek 1, 2, dan 4 dan subjek 3 yang memiliki kategorisasi tingkat perilaku agresif sedang. Selanjutnya akan disajikan kategorisasi skor *post-test*.

Tabel 6 Kategorisasi *Post-test*

NO	Skor	Frekuensi		Kategorisasi
		F	F%	
1	<118	4	100%	Rendah
2	118-178	0	0%	Sedang
3	>178	0	0%	tinggi
Jumlah		4	100%	

Berdasarkan data skor *post-test* terdapat empat subjek yang memiliki kategorisasi tingkat perilaku agresif yang rendah, yang sebelumnya terdapat satu subjek yang memiliki tingkat perilaku agresif yang sedang.

Terlihat bahwa adanya penurunan skor oleh dua subjek, yaitu pada subjek 3 dan 4, dan kenaikan skor oleh dua subjek yaitu subjek 1 dan 2. Selama proses pelatihan regulasi emosi, para subjek penelitian mengikuti kelas pelatihan dengan baik dan memperhatikan secara seksama fasilitator saat memberi materi dan

intervensi. Meskipun subjek memperhatikan dengan seksama dan mengikuti pelatihan dengan baik, namun subjek masih belum secara benar-benar terbuka untuk bisa mengungkapkan emosinya secara total, masih cenderung bersifat defensif, dan sedikit tertutup.

Subjek 2 sebelum mengikuti kelas pelatihan regulasi emosi memiliki perilaku agresif, yaitu menggigit apabila ia marah. Selain itu subjek 2 sebelumnya juga pernah melempar benda kepada pasangannya karena marah, namun setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi subjek 2 lebih mampu mengendalikan dirinya saat marah dan mencoba untuk tidak melempar benda kepada pasangannya saat marah.

Selain itu subjek 2 sebelum mengikuti kelas pelatihan regulasi emosi pernah menghardik pasangan ketika pembicaraannya dipotong oleh pasangan, namun setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi, subjek 2 lebih mampu mengendalikan dirinya dan menghargai pasangannya tanpa harus menghardik bila pembicaraannya dipotong dan mulai untuk tidak terlalu mempermasalahkan kebiasaan pasangan yang sering memotong pembicaraan.

Subjek 3 memiliki perilaku agresif apabila marah ia meninggalkan pasangannya pergi, dan subjek 4 apabila marah ia berkeluh kesah dan marah-marah kepada pasangannya.

Subjek 3 yang sebelumnya memiliki perilaku agresif yaitu meninggalkan pasangannya bila ia marah, setelah mengikuti kelas pelatihan regulasi emosi, lebih bisa dan paham untuk mengendalikan emosi dengan lebih baik. Selain itu setelah subjek 3 mengikuti pelatihan regulasi emosi subjek sudah mulai lebih paham

bagaimana mengendalikan emosi dengan baik, merasa lebih senang dari sebelumnya karena sebelumnya subjek 3 memiliki masalah dengan keluarga sehingga perasaannya sedikit kacau dan tidak terkendali.

Subjek 4 yang sebelumnya memiliki perilaku agresif yaitu berkeluh kesah dan marah-maraha pada pasangannya bila ia sedang marah, setelah mengikuti kelas pelatihan regulasi emosi, ia lebih bisa menyalurkan emosi dengan baik tanpa harus mengomel dan memarah-marahi pasangannya.

Subjek 4 juga merasa lebih lega dan mampu mengendalikan emosinya setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi, meski ia merasa lelah setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi tersebut.

Sebagaimana diungkapkan Prayitno seperti dikutip oleh Novi Kristina⁹ bahwa perilaku agresif ialah sebuah perilaku yang berusaha untuk membatasi dirinya untuk bisa fokus dalam waktu yang singkat, fikiran yang sulit untuk mampu fokus, banyak melakukan tindakan yang tidak memiliki tujuan dan begitu minimnya akan pengendalian diri. Hal ini terlihat dan IAF kerap kali memandang suaminya, mengganggu, menunjukkan masih minimnya pengendalian diri belum begitu kenal satu sama lain walau sudah berumah tangga dalam rentang waktu 2 tahun. Sikap subjek IA juga bertolak belakang dengan teori regulasi emosi Gross(2007) bahwa seseorang itu mampu untuk mengatur hal-hal seperti pemikirannya, emosi-emosi dalam dirinya yang mengacu pada keberagaman proses emosi.

⁹ Novi Kristina, *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok terhadap Perilaku Agresif pada Siswa kelas VIII MTs At-Taqwa Jatingarang Bodeh Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011*, Skripsi, Maret 2011, hal : 9

Kemampuan untuk meregulasi emosi bagi masing-masing individu tentu berbeda-beda, ada yang mampu bertahan di kala guncangan dan emosi yang meluap-luap, namun ada juga yang bersifat reaktif saat emosi negatif datang menghampiri sehingga melakukan tindakan di luar norma seperti mengumpat dengan kata-kata kasar, memukul, menendang, menampar, dan sebagainya. Regulasi emosi hadir sebagai tujuan untuk membuat setiap individu percaya akan dirinya sendiri bahwa ia harus mampu dan kuat untuk menghadapi emosi-emosi yang telah di titipkan kepadanya.

Pada dasarnya regulasi emosi ialah kapabilitas setiap individu untuk mampu mengontrol dan menyesuaikan emosi-emosi yang muncul dalam dirinya pada intensitas dan kuantitas yang tepat sehingga mampu mencapai tujuan yang diinginkan.

SIMPULAN

Pelatihan regulasi tidak berpengaruh secara langsung dalam menurunkan perilaku agresif pasangan menikah muda, meskipun terdapat penurunan skor subjek penelitian dari *pre-test* ke *post-test* setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi. Hasil dari uji *Wilcoxon* ialah *Asymp Sig (1-tailed)* $(0,593) > (0,05)$, yang berarti pelatihan regulasi emosi tidak berpengaruh dalam menurunkan perilaku agresif pasangan menikah muda.

Meskipun demikian, terdapat analisis kualitatif dalam penelitian ini yang menunjukkan beberapa perbedaan sikap dari subjek penelitian setelah mengikuti kelas pelatihan regulasi emosi. Perbedaan sikap tersebut yaitu lebih bisa mengendalikan amarah diri, menjadi lebih sabar dalam menghadapi pasangannya, mencoba untuk lebih menghargai pasangannya, dan mulai untuk tidak melempar benda kepada pasangannya saat marah.

Selain itu juga sikap mencoba untuk tidak pergi meninggalkan pasangan saat marah, lebih teratur dalam mengelola amarah, dan merasa senang serta bahagia bisa mengikuti kelas pelatihan regulasi emosi sehingga subjek mulai mampu untuk mengendalikan perasaan yang kurang baik.

DAFTAR PUSTAKA

A,Budi dan Hafsa Siti, “Studi Kasus tentang Kekerasan terhadap Perempuan dalam Rumah Tangga di Kota Yogyakarta”, Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa, Volume 3 Nomor 2, Agustus 2006

Aesijah ,S., Prihartanti,dan Pratisti ,Wiwien Dinar, “Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yatim Piatu”, *Jurnal Indigenous Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*, Volume 1 nomor 1, Mei 2016

Al-Quran dan Terjemahannya

Buss ,Arnold H dan Perry,Mark, “Personality Processes and Individual Differences The Aggression Questionare”, *Journal of personality and social psychology*, Volume 63 No 3, 1992

Catatan Tahunan Komisi Nasional Perempuan Indonesia 2017

Erlina Anggraini, *Strategi Regulasi Emosi dan Perilaku Koping Religius Narapidana Wanita dalam Masa Pembinaan*, Skripsi, Juni 2015

Furi,Syaikh Shafiyur al-Mubarak.2006. *Shahih Tafsir Ibnu Katsir (Al Mishbaahul muniir fi tahdziibi tafsiiri ibni katsir)*.Abu Ihsan al-Atsari(penj.). Bogor : Pustaka Ibnu Katsir.

Goleman ,Daniel.1998.*Emotional Intelligence, Mengapa EI lebih penting daripada IQ*, , Jakarta:PT Gramedia Pustaka Utama

Gratz, L Kim dan Roemer, Lizabeth “Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation : Development, Factor Structure, and Initial Validation of The Difficulties In Emotion Regulation Scale”, *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* , Volume 26 No 1,Maret 2004

Gross,James J. 2007.*Handbook of Regulation Emotion*, New York : The Guilford Press.

Haditono,Sri Rahayu.2006. *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagianya*, Yogyakarta:Gadjah Mada University Press

<http://www.aets.org/article145.htm> diakses tanggal 6 Januari 2018

<http://nasional.kompas.com/read/2017/03/07/19240821/2016.ada.259.150.kasus.k.ekerasan.terhadap.perempuan>. Diakses tanggal 8 Desember 2017

<http://news.liputan6.com/read/684005/video-kesal-dihina-diludahi-siswa-smp-bunuh-teman> diakses tanggal 5 Januari 2018

<https://www.jawapos.com/read/2017/05/01/127092/gara-gara-miras-tiga-remaja-bunuh-teman> diakses tanggal 5 Januari 2018

<http://www.tribunnews.com/nasional/2017/12/31/heboh-remaja-diduga-bunuh-temannya-sendiri-karena-beda-ini-5-fakta-tentang-kasus-tersebut?page=2> diakses tanggal 5 Januari 2018

<http://www.tribunnews.com/seleb/2017/12/21/ayah-taqy-malik-angkat-bicara-soal-alasan-putranya-talak-salma-fina-via-telepon> diakses tanggal 5 Januari 2018

Joseph J Campos, (*et.al*), *Reconceptualizing Emotion Regulation*, Januari 2011

Kristina ,Novi, *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok terhadap Perilaku Agresif pada siswa kelas VIII MTs At-Taqwa Jatingarang Bodeh Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011*, Skripsi

Kurniasih ,Wulan dan Pratisti ,Wiwien Dinar. “Prosiding Seminar Nasional Parenting” Makalah seminar pada seminar nasional parenting ,2013

MM ,Yuli Handayani dan Widyarini ,Nilam, “Pelatihan untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Pekerja Sosial Rumah Perlindungan Sosial Anak (RPSA)”,*Jurnal Psikologi Universitas Gunadarma*, Volume 2 Nomor 7, Desember 2014

Mutia Mawardah, MG Adiyati, “Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying”, *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada*, Volume 41 Nomor 1, Juni 2014

Nisfiannoor ,M dan Kartika ,Yuni, “Hubungan antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya pada Remaja”, *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Tarumanegara*, Volume 2 nomor 2, Desember 2004

Nisfiannoor ,M dan Yulianti, Eka, “Perbandingan Perilaku Agresif antara Remaja yang berasal dari Keluarga yang bercerai dengan Keluarga Utuh”, *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Tarumanegara*, Volume 3 nomor 1, Juni 2005

Nila Anggraeny, *Rational Emotive Behavioural Therapy (REBT) untuk Meningkatkan kemampuan Regulasi Emosi Remaja Korban Kekerasan Seksual*, Tesis Master Universitas Sumatera Utara, Maret 2014

Rahmawati, D., Hardjajani, dan Karyanta ,Nugraha Arif “Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi dengan menggunakan Menulis Catatan Harian pada

Mahasiswa Psikologi UNS yang sedang Mengerjakan Skripsi”, Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, 2015

Rasyid ,Miranti, ”Hubungan antar Peer Attachment dengan Regulasi Emosi Remaja yang Menjadi Siswa di Boarding School SMA Negeri 10 Samarinda”, *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya*, Volume 1 Nomor 3, Desember 2012

Restu ,Yoshi dan Yusri, “Studi tentang Perilaku Agresif Siswa di Sekolah”, *Jurnal Ilmiah Konseling* Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, Volume 2 No 1, Januari 2013

Sandra,Inneke,(*et.al*).”Laporan Anatomi dan Fisiologi Prefrontal Cortex”.2011

Saputra W., Supriyanto, dan Handaka ,Irvan Budhi, “Pelatihan Anger Management untuk Mengembangkan Regulasi Emosi Siswa di SMK Muhammadiyah Se-Kecamatan Lendah, Kulonprogo, Yogyakarta”, *Jurnal Bagimu Negeri Universitas Ahmad Dahlan*, Volume 1 Nomor 1, April 2017

Setianingrum ,Oktavia Dewi, “Regulasi Emosi Istri yang Memiliki Suami Stroke”, *Jurnal Empathy* Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, Volume 1 Nomor 1, Desember 2012,

Siddiqah ,Laela, “Pencegahan dan Penanganan Perilaku Agresif Remaja Melalui Pengelolaan Amarah”, *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada*, Volume 37 nomor 1, Juni 2010

Silaen ,Anastasia Christie dan Dewi ,Kartika Sari, “Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Asertivitas”, *Jurnal Empati Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*, Volume 4 Nomor 2, April 2015

Siswanti ,Yuni, “Analisis Pengaruh Stres Kerja dalam memediasi Hubungan antara Politik Organisasional dengan Perilaku Agresif(Studi Kasus pada RS PKU Muhammadiyah dan DKT di Yogyakarta)”, *Jurnal UPN Veteran Yogyakarta*, Volume 11 No 2, Agustus 2006

Sugiyono.2014. *Metode Penelitian Bisnis*,Bandung:Alfabeta

Sugiyono.2015.*Metode Penelitian Kuantitatif,Kualitatif dan R&D*, Bandung :Alfabeta

Sunita ,Beriyanti, *Hubungan Kohesivitas dengan Perilaku Agresi pada Anggota Geng Motor di Kota Medan*, Skripsi,4 April 2011, Universitas Sumatera Utara

Suryabrata ,Sumadyi.1983.*Metodologi Penelitian*, Jakarta : CV Rajawali

Susantyo ,Badrun, “Memahami Perilaku Agresif:Sebuah Tinjauan Konseptual”, *Jurnal Informasi*, Volume 16 Nomor 3, Desember 2011

Syahadat ,Yustisi Maharani, “Pelatihan Regulasi Emosi untuk menurunkan Perilaku Agresif pada Anak”, *Jurnal Humanitas* Volume 10 nomor 1, Januari 2013

Thalib ,Syamsul Bahri.2010.*Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*, Jakarta : Kencana Prenada Media Group

Undang-Undang Republik Indonesia No 1 tahun 1974

Umasugi ,Siti Chairani, “Hubungan antara Regulasi Emosi dan Religiusitas dengan Kecenderungan Perilaku Bullying pada Remaja”, Universitas Ahmad Dahlan, 2013

Wahyuni, Sri,”Hubungan Efikasi diri dan Regulasi Emosi dengan Motivasi Berprestasi pada Siswa SMK Negeri 1 Samarinda”, *Jurnal Psikologi Universitas Mulawarman*, 2013

Wulan, Dwi kencana dan Chotimah, Khusnul, “Peran Regulasi Emosi dalam Kepuasan Pernikahan pada Pasangan Suami Istri Usia Dewasa Awal”, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, 2017