Jurnal Multilingual
ISSN: 1412-482x (Print)
ISSN: 2620-625x (Online)

PERAN REGULASI EMOSI TERHADAP TINGKAT AGRESIVITAS ANAK BERUSIA 6-12 TAHUN DI RPTRA

Christian Glenn Budiman, Raja Oloan Tumanggor, Matthew Bonar Piterson Napitupulu, Abigail Callista Kusumo

Universitas Tarumanagara Jakarta, Indonesia

*Corresponding Author:
christian.705230086@stu.untar.ac.id

Abstract

This study aims to examine the relationship between emotion regulation and aggression levels in children aged 6–12 years at RPTRA. This study employs a quantitative approach with a correlational design. The study sample consisted of 23 elementary school-aged children in the middle childhood stage. Data collection was conducted using the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) to measure emotional regulation, while the Aggression Scale (AS) was used to measure aggression levels. The results indicate a strong negative relationship between emotional regulation and aggression in children. Specifically, the pre-test data yielded a Spearman correlation of -0.722, while the post-test yielded a Pearson correlation of -0.463. Descriptive statistical results indicate an improvement in emotional regulation skills following the intervention, marked by an increase in the mean score from 26.26 to 42.00. Additionally, aggression levels decreased significantly, with the mean score dropping from 20.43 to 8.83. This indicates that emotional regulation skills play a crucial role in reducing aggressive behavior in elementary school-aged children. Therefore, interventions and monitoring can serve as effective strategies to support children's social and emotional development.

Keywords: emotion regulation, aggression, middle childhood.

PENDAHULUAN

Masa kanak-kanak merupakan tahap penting dalam perkembangan sosial, kognitif, dan emosional individu. Pada fase middle childhood (6–12 tahun), anak mulai belajar memahami emosi, mengontrol perilaku, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Kemampuan mengelola emosi berperan penting dalam munculnya perilaku adaptif maupun maladaptif. Salah satu perilaku maladaptif yang sering muncul pada anak usia sekolah dasar adalah agresivitas. Perilaku agresif pada anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah regulasi emosi. Anak yang kurang mampu mengelola emosi cenderung lebih mudah menunjukkan perilaku agresif sebagai pelampiasan emosi negatif (Gross, 1998). Menurut James Gross (2015), regulasi emosi adalah proses individu dalam mempengaruhi kapan emosi muncul, bagaimana emosi dirasakan, dan bagaimana emosi diekspresikan.

Regulasi emosi melibatkan berbagai strategi untuk mengelola emosi secara tepat sesuai kondisi, bukan sekadar menekan emosi. Individu yang mampu mengatur emosi dengan baik cenderung lebih mudah mengendalikan perilaku dan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Santrock (2011) menjelaskan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh faktor internal (usia, kematangan kognitif, temperamen) dan faktor eksternal (pola asuh, lingkungan keluarga, hubungan teman sebaya, pengalaman sosial). Pengalaman sosial yang positif membantu individu mengembangkan kemampuan mengekspresikan emosi secara tepat. Gross (2015) membedakan regulasi emosi menjadi dua kategori besar: *antecedent-focused regulation* (meliputi *situation*

selection, *situation modification*, *attentional deployment*, dan *cognitive reappraisal*) serta *response-focused regulation* (meliputi response modulation). Regulasi emosi adaptif merupakan kemampuan mengelola emosi secara efektif, fleksibel, dan sesuai tuntutan situasi (Blanke et al., 2020), sedangkan regulasi emosi maladaptif merujuk pada kesulitan dalam mengelola emosi yang ditandai dengan strategi tidak efektif (Aldao, 2013). Regulasi emosi maladaptif terbukti dapat mengakibatkan kecemasan, agresi, depresi, dan stres (Garnefski & Kraaij, 2006; Martin & Dahlen, 2005).

Sementara itu, agresivitas menurut Allen dan Anderson (2017) merupakan perilaku yang dilakukan secara sengaja dengan tujuan menyakiti orang lain yang berusaha menghindari perlakuan tersebut. Agresivitas tidak hanya terbatas pada tindakan fisik, tetapi juga dapat berbentuk verbal maupun relasional. Buss dan Perry (1992) membedakan agresivitas menjadi dua bentuk utama: agresivitas verbal (menghina, mengejek, membentak, mengancam) dan agresivitas nonverbal (memukul, menendang, mendorong, merusak barang). Gross (1998) menjelaskan bahwa agresivitas dapat dipahami sebagai bentuk kegagalan dalam regulasi emosi, khususnya ketika individu tidak mampu mengelola emosi negatif seperti kemarahan secara adaptif.Hubungan antara regulasi emosi dan agresivitas pada anak telah dibahas dalam berbagai penelitian sebelumnya. Romeo-López et al. (2021) menemukan bahwa anak-anak yang mengikuti intervensi peningkatan kontrol emosi mengalami penurunan perilaku agresif secara signifikan. Vecchio et al. (2023) menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan perilaku agresif anak usia 6–10 tahun. Kristiani dan Suwarjo (2020) juga menemukan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh negatif terhadap agresivitas pada anak usia dini. Auriza et al. (2025) memperkuat temuan tersebut bahwa anak usia 5–6 tahun dengan regulasi emosi baik cenderung mampu mengendalikan perilaku negatif seperti memukul, mengejek, dan berkata kasar. Selain penelitian korelasional, beberapa penelitian intervensi juga menunjukkan bahwa peningkatan regulasi emosi dapat menurunkan perilaku agresif. Sembiring dan Christanti (2024) melaporkan bahwa setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi, anak-anak marginal mengalami penurunan agresivitas baik dalam bentuk fisik, verbal, maupun kemarahan.

Meskipun hubungan regulasi emosi dan perilaku agresivitas anak telah banyak diteliti, masih terdapat beberapa research gap yang perlu dikaji lebih lanjut. Pertama, sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada anak usia dini, khususnya usia 5-6 tahun, sehingga penelitian pada anak usia 6-12 tahun atau middle childhood masih terbatas, padahal fase ini ditandai perkembangan sosial dan emosional yang lebih kompleks. Kedua, mayoritas penelitian dilakukan pada anak di lingkungan sekolah formal, sehingga masih kurang membahas perilaku anak di lingkungan luar sekolah seperti RPTRA, yang memiliki dinamika sosial berbeda dan memungkinkan anak lebih bebas mengekspresikan emosi serta perilaku. Berdasarkan research gap tersebut, penelitian ini menawarkan novelty berupa fokus pada peran regulasi emosi terhadap agresivitas pada anak usia 6-12 tahun dalam lingkungan sosial bermain anak. Penelitian ini mengkaji anak kategori middle childhood serta memperhatikan efektivitas intervensi yang diberikan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran kontekstual mengenai hubungan regulasi emosi dan agresivitas dalam aktivitas sosial anak di lingkungan bermain (RPTRA).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Desain korelasional dipilih karena tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara kemampuan regulasi emosi sebagai variabel bebas dengan tingkat agresivitas sebagai variabel terikat pada anak usia sekolah dasar. Pendekatan kuantitatif memungkinkan peneliti memperoleh data yang objektif, sistematis, dan terukur. Hasil penelitian kemudian dapat

dianalisis secara statistik untuk mengetahui hubungan antar variabel. Subjek dalam penelitian ini merupakan anak-anak dengan usia 6-12 tahun. Instrumen penelitian yang digunakan kelompok peneliti meliputi *Emotion Regulation Questionnaire* (Gambar 1.) yang dikembangkan oleh James J. Gross dan Oliver P. John (Gross & John, 2003) dan sudah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia, yang membagi menjadi dua strategi dalam meregulasi emosi, yakni strategi *cognitive reappraisal* dan strategi *expressive suppression*. ERQ terdiri dari 10 item dengan skala *likert* 5 poin mulai dari "Sangat Tidak Sesuai" hingga "Sangat Sesuai". Untuk mengukur tingkat agresivitas kelompok peneliti menggunakan *aggression scale* (Gambar 2.) yang dikembangkan oleh Orpinas & Frankowski (2001) digunakan untuk mengukur perilaku agresif pada anak. Skala ini terdiri dari 11 item *self-report* yang mencakup agresi verbal, agresi fisik, dan aspek kemarahan, dengan pilihan jawaban frekuensi dalam 7 hari terakhir.

1. *I control my emotions by changing the way I think about the situation I'm in*
2. *When I want to feel less negative emotion, I change the way I'm thinking about the situation.*
3. *When I want to feel more positive emotion, I change the way I'm thinking about the situation.*
4. *When I want to feel more positive emotion (such as joy or amusement), I change what I'm thinking about.*
5. *When I want to feel less negative emotion (such as sadness or anger), I change what I'm thinking about.*
6. *When I'm faced with a stressful situation, I make myself think about it in a way that helps me stay calm.*
7. *I control my emotions by not expressing them.*
8. *When I am feeling negative emotions, I make sure not to express them.*
9. *I keep my emotions to myself.*
10. *When I am feeling positive emotions, I am careful not to express them.*

Gambar 1. ***Emotion Regulation Questionnaire***

APPENDIX
The Aggression Scale

Please answer the following questions thinking of what you actually did during the last 7 days. For each question, mark with a circle how many times you did that behavior during the last 7 days.

During the last 7 days	*0 times*	*1 time*	*2 times*	*3 times*	*4 times*	*5 times*	*6 or more times*
1. I teased students to make them angry.	0	1	2	3	4	5	6+
2. I got angry very easily with someone.	0	1	2	3	4	5	6+
3. I fought back when someone hit me first.	0	1	2	3	4	5	6+
4. I said things about other kids to make other students laugh.	0	1	2	3	4	5	6+
5. I encouraged other students to fight.	0	1	2	3	4	5	6+
6. I pushed or shoved other students.	0	1	2	3	4	5	6+
7. I was angry most of the day.	0	1	2	3	4	5	6+
8. I got into a physical fight because I was angry.	0	1	2	3	4	5	6+
9. I slapped or kicked someone.	0	1	2	3	4	5	6+
10. I called other students bad names.	0	1	2	3	4	5	6+
11. I threatened to hurt or to hit someone.	0	1	2	3	4	5	6+

Gambar 2. ***Aggression Scale***

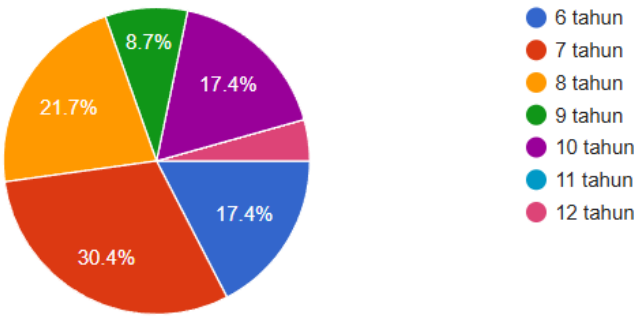
ISSN: 1412-482x (Print)
ISSN: 2620-625x (Online)

Dalam pelaksanaan kegiatan penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Kuesioner merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan beberapa pertanyaan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab sesuai kondisi diri mereka. Kuesioner digunakan untuk mengukur dua variabel utama, yaitu regulasi emosi sebagai variabel bebas dan tingkat agresivitas sebagai variabel terikat. Penyebaran kuesioner akan dilakukan secara langsung, sehingga anak-anak dapat dengan mudah mengisi pertanyaan dan peneliti dapat menjelaskan maksud pertanyaan-pertanyaan tersebut secara langsung. Dengan penyebaran kuesioner ini, peneliti dapat mengetahui sejauh mana kemampuan anak mengelola emosi serta kecenderungan perilaku agresif yang muncul dalam interaksi sehari-hari di lingkungan RPTRA.

Data yang diperoleh dari kuesioner dianalisis menggunakan pendekatan statistik kuantitatif untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan tingkat agresivitas pada anak usia sekolah dasar. Tahap awal analisis meliputi *coding*, *scoring*, dan tabulasi data jawaban responden menggunakan SPSS, di mana skor ERQ diperoleh dari penjumlahan item *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, sedangkan skor *Aggression Scale* diperoleh dari total frekuensi perilaku agresif dalam tujuh hari terakhir. Selanjutnya, dilakukan uji normalitas sebagai uji asumsi untuk memastikan data memenuhi syarat analisis. Setelah asumsi terpenuhi, hubungan antar variabel dianalisis menggunakan korelasi *Pearson* jika data berdistribusi normal atau korelasi *Spearman* jika tidak normal, lalu hasilnya diinterpretasi berdasarkan koefisien korelasi dan signifikansi. Terakhir, nilai *pre-test* dan *post-test* dihitung nilai rata-rata (mean) menggunakan *descriptive statistics*, kemudian dibandingkan dan diinterpretasikan untuk menarik kesimpulan akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, diperoleh sebanyak 23 anak-anak berusia 6-12 tahun yang menjadi subjek penelitian ini. Berdasarkan Grafik 1., dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden pada penelitian ini adalah anak berusia 7 tahun, yaitu sebanyak 7 anak atau 30,4%. Dilanjutkan dengan anak-anak berusia 8 tahun, sebanyak 5 anak atau 21,7%. Lebih lanjut, usia 6 tahun dan 10 tahun memiliki persentase yang sama besar, yakni 4 anak atau 17,4%. Akan tetapi, penelitian ini tidak mendapatkan responden dengan usia 11 tahun, dan untuk usia 12 tahun memiliki persentase paling kecil yaitu 1 anak saja atau sebesar 4,3%.



Grafik 1. Data Usia Responden

Semua data yang telah diperoleh dari *pre-test* maupun *post-test* dilanjutkan dengan uji asumsi atau uji normalitas. Dikarenakan jumlah sampel pada penelitian ini adalah 23 responden

ISSN: 1412-482x (Print)
ISSN: 2620-625x (Online)
(n < 50), maka acuan utama yang digunakan adalah nilai Shapiro-Wilk.Berdasarkan hasil uji normalitas *Pre-test* (Tabel 1.) menggunakan Shapiro-Wilk, variabel regulasi emosi memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 (p < 0,05) sehingga data dinyatakan *tidak berdistribusi normal*. Sementara itu, variabel agresivitas memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,097 (p > 0,05) sehingga data dinyatakan *berdistribusi normal*. Oleh karena itu, analisis korelasi dilakukan menggunakan uji non-parametrik *Spearman Rank*. Namun untuk uji normalitas data *post-test*, variabel regulasi emosi memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,225 (p > 0,05) dan variabel agresivitas menghasilkan nilai 0,208 (p > 0,05). Dengan demikian kedua variabel pada *post-test*, terdistribusi normal, sehingga uji korelasi menggunakan *Pearson Rank*.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Total_ERQ	.202	23	.016	.824	23	.001
Total_AS	.150	23	.199	.928	23	.097

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas *Pre-test*

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Total_ERQ	.209	23	.010	.945	23	.225
Total_AS	.157	23	.149	.943	23	.208

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas *Post-test*

Pada Tabel 3., hubungan antara kedua variabel adalah negatif, karena nilai korelasi Spearman yang diperoleh adalah -0,722. Perolehan data ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara kedua variabel, dimana semakin tinggi regulasi anak, maka tingkat agresivitasnya akan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi anak, maka semakin tinggi tingkat agresivitasnya. Hasil yang serupa juga diperoleh pada saat *post-test* (Tabel 4.), meskipun jenis korelasi yang digunakan berbeda, namun hubungan antara kedua variabel tetap menunjukkan hasil yang negatif dan kuat. Dimana data korelasi Pearson pad *post-test* memperoleh nilai sebesar -0,463.

Correlations

			Total_ERQ	Total_AS
Spearman's rho	Total_ERQ	Correlation Coefficient	1.000	-.722**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	23	23
	Total_AS	Correlation Coefficient	-.722**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	23	23

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel 3. Hasil Korelasi Spearman *Pre-test*

Correlations

		Total_AS	Total_ERQ
Total_AS	Pearson Correlation	1	-.463*
	Sig. (2-tailed)		.026
	N	23	23
Total_ERQ	Pearson Correlation	-.463*	1
	Sig. (2-tailed)	.026	
	N	23	23

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Tabel 4. Hasil Korelasi Pearson *Post-test*

Berdasarkan tabel deskriptif statistik pada data *pre-test* dan *post-test*, dapat dilihat perbandingan dan perubahan perilaku sebelum dan sesudah menerima intervensi. Pada data *pre-test* (Tabel 5.), variabel regulasi emosi memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 26,26 dengan standar deviasi 9,319. Dengan nilai minimum yang diperoleh oleh responden adalah 18, sedangkan nilai maksimum sebesar 47. Sementara itu pada data *post-test* (Tabel 6.), nilai *mean* variabel regulasi emosi meningkat secara drastis, hingga mencapai nilai 42.00 dengan standar deviasi 2,714. Nilai minimum yang diperoleh mengalami peningkatan menjadi 37, sedangkan nilai maksimum tetap sebesar 47. Peningkatan rata-rata dari 26,26 menjadi 42,00 menunjukkan adanya peningkatan kemampuan dalam meregulasi emosi.

Lebih lanjut pada variabel agresivitas, data *pre-test* (Tabel 5.) menunjukkan nilai *mean* sebesar 20,43 dengan standar deviasi 11,265. Dengan nilai minimum sebesar 1 dan nilai maksimum sebesar 53. Setelah mengikuti program intervensi dan rutin dipantau, pada data *post-test* (Tabel 6.), nilai *mean* agresivitas anak mengalami penurunan yang signifikan menjadi 8,83 dengan standar deviasi 3,869. Nilai minimum menjadi 0, sedangkan nilai maksimum mengalami penurunan menjadi 18. Penurunan rata-rata dari 20,43 menjadi 8,83 menunjukkan penurunan yang drastis dan menunjukkan adanya penurunan perilaku agresif setelah mengikuti program intervensi.

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Total_ERQ	23	18	47	26.26	9.319
Total_AS	23	1	53	20.43	11.265
Valid N (listwise)	23				

Tabel 5. Hasil data *Pre-test*

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Total_ERQ	23	37	47	42.00	2.714
Total_AS	23	0	18	8.83	3.869
Valid N (listwise)	23				

Tabel 6. Hasil data *Post-test*

Berdasarkan hasil penelitian dan olah data menggunakan SPSS, ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang kuat antara regulasi emosi dengan tingkat agresivitas pada anak usia 6-12 tahun. Hasil uji korelasi *pre-test* menunjukkan nilai korelasi *Spearman* sebesar -0,722 yang berarti terdapat hubungan negatif yang kuat antara regulasi emosi dan agresivitas. Artinya, semakin tinggi kemampuan anak dalam meregulasi emosi, maka semakin rendah perilaku agresivitas yang dimunculkan. Sebaliknya, anak yang memiliki kesulitan dalam mengendalikan emosinya cenderung lebih mudah menunjukkan perilaku agresif, baik secara verbal maupun fisik. Hubungan negatif ini juga tetap ditemukan pada hasil *post-test* dengan nilai korelasi *Pearson* sebesar -0,463, meskipun kekuatan hubungan berada pada kategori sedang. Temuan ini memperlihatkan bahwa regulasi emosi memiliki peran penting dalam menekan munculnya perilaku agresif pada anak usia sekolah dasar.

Secara teoritis, hasil penelitian ini sejalan dengan konsep regulasi emosi yang dikemukakan oleh James L. Gross, dimana menurutnya regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengelola dan mengendalikan respons emosional supaya mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan. Anak yang mampu mengelola emosi negatif seperti marah, frustrasi, atau kecewa memiliki kecenderungan mengontrol perilaku agresif dan impulsif yang baik. Sebaliknya, ketidakmampuan dalam mengatur emosi dapat menyebabkan anak meluapkan emosi secara maladaptif, seperti melakukan tindakan agresif (Gross, 2015). Hal tersebut didukung oleh penelitian dari Adrian Faupel dan rekan-rekan yang menemukan bahwa rendahnya kemampuan regulasi emosi berkaitan dengan meningkatnya perilaku agresif pada anak usia sekolah. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan faktor protektif yang penting dalam perkembangan sosial dan perilaku anak (Faupel et al., 2011).

Selain itu, penurunan tingkat agresivitas setelah intervensi juga dapat dijelaskan melalui teori *social learning* dari Albert Bandura. Menurut Bandura (1977), perilaku anak dipengaruhi oleh proses belajar melalui pengamatan, pengalaman, dan penguatan dari lingkungan sekitar. Ketika anak mendapatkan intervensi yang membantu mereka menggali serta mengelola emosi

ISSN: 1412-482x (Print)
ISSN: 2620-625x (Online)
dengan lebih baik, anak akan belajar respon perilaku yang lebih adaptif dibandingkan perilaku agresif. Dari hasil penelitian, terdapat penurunan rata-rata agresivitas dari 20,43 menjadi 8,83 setelah intervensi dilakukan. Penurunan rata-rata yang terbilang drastis tersebut menunjukkan bahwa pemberian stimulasi, pelatihan regulasi emosi, dan pemantauan lebih lanjut mampu membantu anak mengontrol dorongan agresif yang sebelumnya muncul secara spontan.

Hasil deskriptif statistik juga memperlihatkan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi pada peserta penelitian. Nilai *mean* regulasi emosi meningkat dari 26,26 pada *pre-test* menjadi 42,00 saat *post-test*, sedangkan standar deviasi mengalami penurunan dari 9,319 menjadi 2,714. Penurunan standar deviasi menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi antar responden menjadi lebih homogen setelah intervensi diberikan. Hal ini mengindikasikan bahwa program intervensi tidak hanya efektif meningkatkan kemampuan regulasi emosi secara umum, namun juga membantu sebagian besar anak mencapai stabilitas yang merata dalam mengelola emosinya. Pada saat yang sama, nilai maksimum regulasi emosi tetap tinggi, menunjukkan bahwa beberapa anak telah mampu mencapai tingkat regulasi emosi optimal sejak awal penelitian.

Sementara itu, pada variabel agresivitas ditemukan penurunan *mean* dari 20,43 menjadi 8,83 disertai penurunan standar deviasi dari 11,265 menjadi 3,869. Hasil ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti intervensi, perilaku agresif pada anak tidak hanya menurun secara rata-rata, tetapi juga menjadi lebih terkendali antar individu. Temuan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Eisenberg Nancy yang menyatakan bahwa kemampuan regulasi emosi berhubungan erat dengan kompetensi sosial dan rendahnya perilaku *eksternalizing* seperti agresivitas. Anak yang mampu memahami dan mengelola emosinya cenderung lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan sosial, menyelesaikan konflik dengan positif, dan tidak mudah melampiaskan emosi melalui tindakan agresif (Eisenberg et al., 2010). Oleh karena itu, regulasi emosi dapat disimpulkan sebagai salah satu keterampilan penting yang perlu dikembangkan sejak masa kanak-kanak untuk mencegah munculnya perilaku agresif di kemudian hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dan agresivitas pada anak usia 6-12 tahun di RPTRA. Anak dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki tingkat agresivitas lebih rendah, sedangkan kesulitan mengelola emosi berkaitan dengan meningkatnya perilaku agresif. Selain regulasi emosi serta menurunkan agresivitas anak.

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan. Pertama, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan jumlah responden yang lebih besar, distribusi usia yang lebih merata, serta waktu pemantauan yang lebih panjang untuk melihat efektivitas intervensi secara menyeluruh. Kedua, bagi sekolah maupun RPTRA diharapkan menyediakan kegiatan yang mendukung perkembangan regulasi emosi anak, seperti permainan edukatif, konseling sederhana, dan aktivitas kerja sama tim. Ketiga, bagi orang tua disarankan untuk memberikan pendampingan emosional kepada anak serta melatih strategi regulasi emosi adaptif seperti cognitive reappraisal dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

Allen, J. J., & Anderson, C. A. (2017). Aggression and violence: Definitions and distinctions. In P. Sturmey (Ed.), The Wiley handbook of violence and aggression. John Wiley & Sons. https://doi.org/10.1002/9781119057574.whbva001

Auriza, M., Muthmainah, & Syamsudin, A. (2025). Emotion regulation in children aged 5–6 years. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha, 13(1), 67–79. https://doi.org/10.23887/paud.v13i1.87003

Bandura, A. (1977). Social learning theory. Prentice Hall.

Baron, R. A., & Richardson, D. R. (1994). Human aggression (2nd ed.). Plenum Press.

Blossom, J. B., Adrian, M. C., & colleagues. (2016). Parental psychological control and aggression in youth: Moderating effect of emotion dysregulation. Journal of Applied Developmental Psychology, 44, 12–20. https://doi.org/10.1016/j.appdev.2016.02.006

Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. Journal of Personality and Social Psychology, 63(3), 452–459. https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.3.452

Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. Annual Review of Clinical Psychology, 6, 495–525. https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208

Ersan, C. (2020). Physical aggression, relational aggression and anger in preschool children: The mediating role of emotion regulation. The Journal of Genetic Psychology, 181(2–3), 159–170. https://doi.org/10.1080/00221309.2019.1609897

Faupel, A., Herrick, E., & Sharp, P. (2011). Anger management: A practical guide. Routledge.

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. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychological Inquiry, 26(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

Kristiani, A. O., & Suwarjo. (2020). *Pengaruh empati dan regulasi emosi terhadap agresivitas pada anak usia dini* (Tesis Magister, Universitas Negeri Yogyakarta). Lumbung Pustaka UNY (eprints.uny.ac.id)

Lubis, R., Rahmi, D. A., Kania, D. A., Pawira, E. A. S., Imelda, I., Andini, N., & Nadella, N. (2024). Masa sekolah dan perkembangan anak usia 6–12 tahun. Jurnal Pendidikan Tambusai, 8(2), 22304–22314.

Orpinas, P., & Frankowski, R. (2001). The Aggression Scale:: A Self-Report Measure of Aggressive Behavior for Young Adolescents. The Journal of Early Adolescence 2001 21: 50. DOI: 10.1177/0272431601021001003

Radde, H. A., Nurrahmah, Nurhikmah, & Saudi, A. N. A. (2021). Uji validitas konstrak dari *Emotion Regulation Questionnaire* versi bahasa Indonesia dengan menggunakan *Confirmatory Factor Analysis*. *Jurnal Psikologi Karakter, 1*(2), 152–160. https://journal.unibos.ac.id/jpk

Rakhmawati, I., Nurhayati, S., & Putri, A. (2023). Emotional regulation therapy training to reduce the level of aggressivity of school-age children. Prosiding Poltekkes Kemenkes Jakarta III, 1(1), 45–52. https://ejurnal.poltekkesjakarta3.ac.id/index.php/ProsidingJKT3/article/view/1390

Romero-López, M., Pichardo, M. C., Justicia-Arráez, A., & Bembibre-Serrano, J. (2021). Reducing aggression by developing emotional and inhibitory control. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(10), 5263. https://doi.org/10.3390/ijerph18105263

Salazar-Kämpf, A., Mohnke, S., Kanske, P., & Singer, T. (2023). *A meta-analysis of the relationship between emotion regulation and social affect and cognition*. *Clinical Psychological Science, 11*(6), 1160–1185. https://doi.org/10.1177/21677026221149953

Santrock, J. W. (2011). Life-span development (13th ed.). McGraw-Hill.

Sembiring, T. N. C., & Christanti, D. (2024). *Pelatihan regulasi emosi dalam menurunkan agresivitas anak marginal usia 6–11 tahun di pinggiran rel kereta api Kecamatan X Surabaya*. Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia, 4(3), 228–238. https://doi.org/10.59141/cerdika.v4i3.2363

Smith, K., Jones, A., Daly, N., Widdrington, H., Garofalo, C., & Gillespie, S. M. (2025). Emotion regulation and aggression: A systematic review and meta-analysis. Aggressive Behavior, 52. https://doi.org/10.1002/ab.70055

Vecchio, G. M., Zava, F., Cattelino, E., Zuffianò, A., & Pallini, S. (2023). *Children's prosocial and aggressive behaviors: The role of emotion regulation and sympathy*. *Journal of Applied Developmental Psychology, 89*, 101598. https://doi.org/10.1016/j.appdev.2023.101598

Zahrani, & Ambarini, T. K. (2019). Pelatihan kontrol diri untuk menurunkan perilaku agresif siswa. Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA, 11(2), 104–113.https://doi.org/10.31289/analitika.v11i2.2798