

EFEKTIVITAS PROGRAM INTERVENSI “TEMAN” (TEKNIK EMOSI AMAN) DALAM MENGURANGI PERILAKU AGRESIF PADA ANAK SEKOLAH DASAR

Lucy Rachmawati^{1*}
Ratu Abyanti Nursadhrina¹
Sabrina Indah Mulya Ramadhani¹
Sahna Ainaya Faliha¹
Siti Nurkhasanah¹
Thasya Nofridayari Prasetyo¹
Solicha¹

¹Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, Indonesia

Keywords/Kata kunci

Aggressiveness, elementary school, emotion regulation, TEMAN Intervention.

Agresivitas, intervensi TEMAN, pengelolaan emosi, sekolah dasar.

ABSTRACT/ABSTRAK:

This study aims to evaluate the effectiveness of the TEMAN (Teknik Emosi Aman) intervention program in enhancing emotional understanding and reducing aggressiveness among elementary school students. The study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The intervention involved 44 fifth-grade students through psychoeducation, group discussions, and role-play activities. Data analysis using the Paired Sample t-test. The pretest and posttest analysis showed a significant increase in emotion regulation ability, from a mean score of 9.50 to 14.70 ($p = .000$). In addition, aggression levels measured using the Buss-Perry Aggression Questionnaire (BPAQ) significantly decreased from 67.64 to 63.86 ($p = .004$). These findings indicate that the TEMAN intervention program is effective in helping students understand emotions, manage conflicts in a healthy manner, and reduce aggressive behavior. Implicitly, this study suggests that structured emotional regulation skills interventions can serve as practical tools for schools to foster a more positive and safe learning environment. The significance of these results lies in the empirical evidence that a brief, skills-based intervention can function as a strong preventive strategy, enabling schools to proactively disrupt early patterns of aggressive behavior and support students' overall social-emotional well-being.

Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas program intervensi TEMAN (Teknik Emosi Aman) dalam meningkatkan pemahaman dan pengelolaan emosi serta menurunkan agresivitas pada siswa sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan rancangan *one-group pre-posttest*. Partisipan melibatkan 44 siswa kelas 5 melalui pemberian psikoedukasi, diskusi kelompok, dan *roleplay*. Analisis data menggunakan *Paired Sample t-test*. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada kemampuan pemahaman pengelolaan emosi, dari skor rata-rata 9.50 menjadi 14.70 ($p = .000$). Selain itu, tingkat agresivitas yang diukur menggunakan *Buss-Perry Aggression Questionnaire* (BPAQ) mengalami penurunan signifikan dari 67.64 menjadi 63.86 ($p = .004$). Temuan ini menunjukkan bahwa program intervensi TEMAN efektif membantu siswa memahami emosi, mengelola konflik secara sehat, dan mengurangi perilaku agresif. Secara implisit, studi ini mengindikasikan bahwa intervensi keterampilan regulasi emosi yang terstruktur dapat menjadi alat praktis bagi sekolah untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif dan aman. Signifikansi hasil ini terletak pada bukti empiris bahwa intervensi singkat berbasis keterampilan dapat menjadi strategi preventif yang kuat, memungkinkan sekolah untuk proaktif memutus siklus perilaku agresif sejak dini dan mendukung kesejahteraan sosial-emosional siswa secara menyeluruh.

* Korespondensi mengenai isi artikel dapat dilakukan melalui: ucyrachmaa31@gmail.com

Agresi merupakan fenomena yang sering kali terjadi pada masa anak-anak dan remaja (Baker & Jensen, 2024). Dalam konteks ini, sekolah menjadi salah satu ranah sosial penting yang menyediakan kesempatan bagi anak-anak untuk berinteraksi dengan orang lain, mengembangkan keterampilan, dan bersosialisasi, yang mempengaruhi pembentukan dan penerapan nilai-nilai serta perilaku mereka (Choi et al., 2024; Lee & Choi, 2025) khususnya di sekolah dasar. Fenomena perilaku agresif pada anak sekolah dasar menjadi perhatian serius di berbagai negara, termasuk Indonesia. Studi Pikard et al. (2018) menyatakan bahwa agresi pada masa anak-anak merupakan alasan paling umum untuk rujukan ke psikiatri pada anak-anak, mencakup 64% dari seluruh rujukan. Sementara survei International Center for Research on Women (ICRW) mencatat prevalensi tinggi kasus agresivitas di Vietnam (79%), Nepal (79%), Kamboja (73%), dan Pakistan (43%) (Ausrianti & Andayani, 2022). Di Indonesia, berdasarkan data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), 84% anak menjadi korban perilaku agresif di sekolah (Komisi Perlindungan Anak Indonesia, 2017). Data terbaru menunjukkan bahwa dari 114 kasus kekerasan di satuan pendidikan, 35% terjadi di lingkungan sekolah (Komisi Perlindungan Anak Indonesia, 2024). Penelitian Syahadat (2013) menemukan bahwa anak kelas rendah (1–3 sekolah dasar) cenderung menampilkan agresivitas fisik, sedangkan anak kelas tinggi (4–6 sekolah dasar) lebih sering menunjukkan agresivitas verbal. Data tersebut menunjukkan bahwa fenomena perilaku agresif pada anak sekolah dasar merupakan masalah yang membutuhkan perhatian serius.

Agresivitas didefinisikan sebagai kecenderungan perilaku dengan niat untuk menyakiti orang lain secara fisik atau verbal

(Buss & Perry, 1992). Menurut Buss dan Perry, agresivitas meliputi empat dimensi, yaitu (a) agresi fisik, (b) agresi verbal, (c) kemarahan, dan (d) permusuhan. Studi lain menjelaskan bahwa perilaku agresi ditandai dengan tindakan seperti memukul, menendang, menggigit, atau mendorong dengan paksa yang melukai atau mengancam seseorang secara fisik maupun psikologis melalui hubungan interpersonal (Eltink et al., 2018; Hay et al., 2021; Oelfy et al., 2018). Perilaku agresi dapat berdampak negatif seperti penolakan teman sebaya, masalah hubungan, prestasi akademik yang buruk dan tingkat kelulusan yang lebih rendah, *dropout* dari sekolah, masalah penyalahgunaan zat, perilaku kriminal, serta kesulitan keuangan dan pekerjaan (Broidy et al., 2003; Fite et al., 2007, 2008).

Tingginya angka agresivitas pada anak mengindikasikan perlunya perhatian terhadap faktor-faktor penyebabnya, antara lain regulasi emosi, depresi, stres akademik, hasil belajar, *value*, dan status sosial ekonomi (Benish-Weisman, 2015; Song, 2025). Park et al. (2014) menunjukkan bahwa untuk mengurangi perilaku agresif, perlu disediakan program sistematis dan terarah yang dapat memperbaiki emosi negatif dengan melatih regulasi emosi. Anak-anak usia sekolah dasar sering kali belum berkembang kemampuan mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosinya secara adaptif (Zahara et al., 2018). Berdasarkan hasil wawancara dan observasi dari guru dan orang tua di salah satu sekolah dasar di Jakarta Selatan, mengemukakan bahwa anak-anak sering mengalami kesulitan mengelola emosi ketika menghadapi larangan bermain gawai, tekanan akademik, atau konflik dengan teman sebaya. Mereka mengekspresikan emosinya dengan menangis, membanting barang, berbicara keras, atau menarik diri. Hal ini menunjukkan belum berkembangnya

pemahaman dan pengelolaan emosi yang sehat (Schick & Cierpka, 2016).

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk memahami, mengelola, dan menyesuaikan reaksi emosional terhadap situasi (McRae & Gross, 2020). Studi sebelumnya menunjukkan bukti bahwa anak-anak (dari taman kanak-kanak ke atas) dengan strategi regulasi emosi yang tidak efektif, lebih agresif daripada teman sebayanya (Gross & Cassidy, 2019; Gülay Ogelman & Fetihi, 2021). Sebaliknya, anak yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung menunjukkan perilaku sosial yang lebih positif dan mampu menghindari perilaku agresif (Putryani et al., 2021; S J Kahar et al., 2022).

Jika perilaku agresif anak tidak segera ditangani, hal ini dapat menimbulkan dampak jangka panjang seperti kesulitan berinteraksi sosial, rendahnya kepercayaan diri, perilaku antisosial, hingga potensi kekerasan di masa depan. Oleh karena itu, dibutuhkan upaya intervensi yang berfokus pada pemahaman dan pengelolaan emosi sejak dini. Intervensi Crean dan Johnson (2013) dengan program Promoting Alternative Thinking Strategies (PATHS) pada 14 sekolah sasar menunjukkan adanya penurunan agresi dan perilaku bermasalah serta perubahan kognitif-emosional yang lebih adaptif dibandingkan kelompok kontrol. Demikian juga penelitian Adesanya et al. (2022) menunjukkan bahwa intervensi berbasis psikoterapi yang menargetkan keterampilan regulasi emosi secara konsisten, efektif dalam menurunkan tingkat agresivitas serta meningkatkan regulasi emosi pada anak dan remaja.

Intervensi sejenis adalah teknik "*Get out, Let it Out dan Think It Out*" (Widiastini & Moeliono, 2024). Teknik tersebut dirancang untuk membantu remaja mengelola emosi intens yang berisiko mendorong perilaku maladaptif dengan cara meninggalkan situasi yang memicu *distress* dan melepaskan energi emosional dengan cara

yang sehat melalui konseling individu. Selain itu intervensi yang efektif adalah *art therapy* yang menggunakan media seni sebagai teknik meningkatkan kontrol emosi pada remaja yang agresif (Setyowati et al., 2025). Kedua teknik tersebut memperlihatkan keberhasilan dalam penerapannya, tetapi masih cenderung menangani perilaku agresif secara kuratif. Pada sisi lain, intervensi TEMAN bukan hanya dapat mengurangi perilaku agresif, tetapi juga dapat menjadi aksi preventif melalui edukasi emosi lebih dini dengan menargetkan siswa-siswi sekolah dasar melalui pengenalan enam emosi dasar, pemahaman faktor pemicu, serta cara mengekspresikan emosi secara sehat. Intervensi TEMAN juga menyajikan pendekatan yang lebih komprehensif dengan melibatkan permainan, diskusi dan interaksi dengan teman sebaya, serta bermain peran. Pemberian intervensi tidak membutuhkan tenaga ahli dengan kualifikasi khusus, sehingga intervensi ini lebih mudah diimplementasikan. Nama program intervensi TEMAN dipilih karena kata ini sering digunakan anak-anak dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini membuat istilah TEMAN terasa dekat dan mudah diterima.

Berdasarkan penjelasan di atas, "Teknik Emosi Aman (TEMAN)" dirancang untuk memberikan psikoedukasi pemahaman dan pengelolaan emosi, serta membantu anak mengendalikan emosi secara sehat. Melalui pendekatan ini, diharapkan anak-anak dapat mengurangi perilaku agresif, meningkatkan regulasi emosi, serta menciptakan lingkungan sekolah yang lebih positif, aman, dan mendukung kesejahteraan sosial-emosional mereka. Dalam program ini, kemampuan regulasi emosi difokuskan pada dua aspek utama, yaitu (a) pemahaman emosi (kemampuan mengenali dan memahami perasaan diri maupun orang lain) (Salovey & Mayer, 1990) dan (b) pengelolaan emosi

(kemampuan mengekspresikan serta mengendalikan emosi secara adaptif) (Salovey & Sluyter, 1997). Penelitian Joseph & Newman (2010) menunjukkan bahwa pemahaman emosi dapat berfungsi sebagai fondasi kognitif yang memungkinkan individu dapat mengelola emosi dengan cara yang adaptif serta efektif, sehingga dapat meningkatkan interaksi sosial dan regulasi diri. Dengan demikian, kedua aspek tersebut tidak hanya sebagai kompetensi pribadi, namun juga sebagai persiapan yang berkontribusi secara optimal dalam program.

Apakah program TEMAN (Teknik Emosi Aman) efektif dalam meningkatkan pemahaman dan pengelolaan emosi siswa sekolah dasar, serta apakah program tersebut dapat mengurangi perilaku agresif mereka. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas program TEMAN (Teknik Emosi Aman) dalam meningkatkan pemahaman dan pengelolaan emosi pada siswa sekolah dasar, serta menurunkan tingkat agresivitas mereka. Hipotesis penelitian menyatakan bahwa program TEMAN secara signifikan dapat meningkatkan pemahaman dan pengelolaan emosi siswa serta mengurangi perilaku agresif.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimental, yaitu *one-group pretest-posttest design*. Desain ini dipilih karena mempertimbangkan keterbatasan *setting* sekolah dan kondisi lapangan yang tidak memungkinkan pembentukan kelompok kontrol. Meskipun demikian, desain ini tetap sesuai untuk mengevaluasi efektivitas awal program intervensi TEMAN, dengan membandingkan skor pemahaman pengelolaan emosi dan perilaku agresivitas siswa sebelum dan sesudah intervensi diberikan (Capili & Anastasi, 2024). Karena

tidak digunakannya kelompok kontrol yang berpotensi menimbulkan bias pada validitas internal, peneliti melakukan beberapa upaya kontrol penelitian. Upaya ini meliputi: (1) memastikan tidak ada pelaksanaan program intervensi sosial-emosional serupa di sekolah tersebut selama periode penelitian; (2) menjaga konsistensi konteks pembelajaran dengan melaksanakan setiap sesi di hari dan ruang yang sama setiap minggu; dan (3) melakukan *review* kegiatan pada sesi sebelumnya di awal setiap pertemuan. Langkah-langkah ini bertujuan meminimalkan pengaruh faktor eksternal (*history*) dan memastikan bahwa perubahan perilaku yang muncul sebisa mungkin diatribusikan pada intervensi TEMAN.

Subjek Penelitian

Penelitian dilakukan di salah satu sekolah dasar di Jakarta Selatan. Subjek penelitian dipilih melalui teknik *convenience sampling*. Teknik ini dipilih berdasarkan kelayakan lapangan dan aksesibilitas, di mana peneliti mendapatkan izin untuk melaksanakan intervensi pada satu kelompok, yaitu siswa kelas lima yang telah ditentukan oleh pihak sekolah dan sudah mendapatkan persetujuan (*informed consent*) dari orang tua/wali.

Dari total populasi sebanyak 75 siswa, terdapat 44 siswa yang berpartisipasi penuh dalam penelitian. Sebanyak 31 siswa tidak disertakan dalam analisis karena ketidakhadiran pada sesi intervensi atau pengisian kuesioner yang tidak lengkap. Sampel akhir terdiri dari 24 siswa laki-laki (54.5%) dan 20 siswa perempuan (45.5%) dengan rata-rata usia 11 tahun.

Metode Pengumpulan Data

Program TEMAN dilaksanakan dengan memberikan edukasi mengenai pemahaman dan pengelolaan emosi dasar manusia, yaitu bahagia, sedih, marah, takut, terkejut, dan jijik. Proses edukasi dilakukan melalui berbagai kegiatan psiko-edukatif

seperti penyampaian materi, pemutaran video, bermain peran, serta diskusi kelompok.

Agresivitas siswa diukur dengan menggunakan Buss-Perry Aggression Questionnaire (BPAQ) yang dikembangkan oleh Buss dan Perry (1992). Instrumen ini terdiri dari empat dimensi: agresi fisik (*physical aggression*), agresi verbal (*verbal aggression*), kemarahan (*anger*), dan permusuhan (*hostility*), dengan total 29 item. Respon jawaban menggunakan skala Likert dengan 4 alternatif pilihan (sangat tidak sesuai hingga sangat sesuai).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur BPAQ yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Proborini (2012). Adaptasi tersebut memiliki reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar .901 serta nilai *corrected item-total correlation* berkisar antara .215 hingga .662 ($r \geq .20$). Sebagai bagian dari prosedur standar, peneliti tetap melakukan uji reliabilitas ulang terhadap instrumen untuk digunakan pada sampel siswa sekolah dasar dan hasil uji menunjukkan nilai *Cronbach's alpha* sebesar .861.

Pemahaman dan pengelolaan emosi diukur menggunakan instrumen berbentuk soal esai yang dikembangkan peneliti. Instrumen ini terdiri dari enam soal esai, termasuk dua soal studi kasus yang memuat situasi sosial yang sering dialami siswa sekolah dasar. Penyusunan butir skenario dalam instrumen esai dilakukan berdasarkan hasil wawancara *baseline* dengan guru dan orangtua siswa. Wawancara ini memberikan gambaran komprehensif mengenai dinamika emosional anak dalam keseharian mereka (misalnya, konflik saat bermain gawai, tekanan tugas sekolah, atau perselisihan dengan teman sebaya). Dengan demikian, skenario yang digunakan dirancang agar relevan dengan pengalaman personal siswa, sehingga memungkinkan respons yang autentik dan bermakna.

Contoh butir soal yang digunakan dalam penelitian ini mencakup pertanyaan mengenai pemahaman emosi misalnya adalah "Apa saja macam-macam emosi yang kalian tahu?" Adapun pertanyaan berbasis studi kasus untuk mengevaluasi kemampuan pengelolaan emosi misalnya adalah "Guru memintamu maju ke depan kelas dan kamu merasa takut atau gugup. Apa yang akan kamu lakukan untuk mengatasi perasaan tersebut?"

Untuk memastikan kualitas instrumen, validitas isi (*content validity*) diverifikasi melalui proses *expert judgment* oleh dosen pembimbing yang memiliki kualifikasi akademik Doktor (S3) di bidang psikologi serta kompetensi dalam psikologi pendidikan.

Penilaian jawaban esai dilakukan menggunakan rubrik khusus yang disusun untuk menilai kedalaman pemahaman siswa. Setiap butir pertanyaan dilengkapi dengan kata kunci jawaban yang diharapkan, dan jawaban siswa diberi skor mulai dari 0-3. Skor 0 diberikan apabila siswa tidak menjawab atau memberikan jawabannya yang tidak relevan. Skor 1 menunjukkan pemahaman yang sangat minimal, biasanya ditandai dengan penyebutan satu kata kunci atau pemaparan yang sangat sederhana. Skor 2 mencerminkan pemahaman dasar, di mana siswa mampu menyebutkan beberapa kata kunci dan memberikan penjelasan yang relevan meskipun belum mendalam. Skor 3 diberikan kepada jawaban yang lengkap dan komprehensif, yaitu mencakup lebih dari tiga kata kunci atau mampu mengidentifikasi emosi serta memberikan strategi pengelolaan yang tepat. Selanjutnya, skor tingkat pemahaman dan pengelolaan emosi serta agresivitas dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu rendah ($X \leq M - 1SD$), sedang ($M - 1SD \leq X < M + 1SD$), dan tinggi ($M + 1SD \leq X$) (Azwar, 2015).

Prosedur Penelitian

Pelaksanaan intervensi dibagi menjadi tiga tahap utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap analisis data. Pada tahap persiapan, Peneliti menyusun modul intervensi TEMAN berdasarkan prinsip Pembelajaran Sosial-Emosional (*Social and Emotional Learning*) yang menekankan pengembangan kesadaran diri, pengelolaan emosi, dan keterampilan sosial adaptif (Crean & Johnson, 2013; Jones & Bouffard, 2012). Modul tersebut berisi materi pengenalan enam emosi dasar, fungsi dan kontribusinya dalam aktivitas sehari-hari, strategi pengekspresian emosi yang sehat, teknik pengelolaan emosi, serta naskah bermain peran. Modul disesuaikan untuk anak usia sekolah dasar (Zakiah et al., 2024) dengan menggunakan bahasa yang sederhana, contoh situasi yang konkret, dan aktivitas belajar berbasis pengalaman (misalnya melalui permainan dan cerita). Penyesuaian ini memastikan materi dapat dicerna oleh gaya belajar konkret khas anak pada rentang usia ini (Denham et al., 2012). Selanjutnya, peneliti melakukan finalisasi instrumen, pengurusan izin, dan pengumpulan *informed consent* dari orang tua/wali siswa.

Pada tahap pelaksanaan prates, peserta diberikan pengarahan dan diminta untuk mengisi instrumen BPAQ serta soal esai. Setelah prates, intervensi dilaksanakan dalam empat sesi utama, masing-masing dilakukan satu kali setiap minggu dengan durasi setiap sesi sekitar 60 menit. Sesi pertama adalah psikoedukasi, di mana peserta diberikan materi dasar mengenai konsep, bentuk, ciri, dan cara ekspresi emosi yang sehat. Materi disampaikan melalui ceramah interaktif, video pendek, dan kuis yang bertujuan mengevaluasi pemahaman awal peserta. Psikoedukasi dipilih karena terbukti membantu anak memahami konsep emosi dan meningkatkan kesadaran emosional (Rachmayani et al., 2025).

Sesi kedua berupa diskusi kelompok terfokus (*focus group discussion*) yang diawali dengan pemutaran video pendek yang menampilkan situasi emosional sehari-hari. Peserta diajak untuk mengidentifikasi emosi yang muncul dalam video dan mendiskusikan cara-cara sehat mengekspresikan emosi tersebut. Selain itu, mereka juga berlatih teknik pengelolaan emosi seperti *deep breathing* dan *positive self-talk*.

Sesi ketiga adalah bermain peran, di mana peserta dibagi menjadi lima kelompok, masing-masing memerankan skenario yang mencerminkan emosi tertentu seperti marah, sedih, senang, takut, dan jijik. Setelah bermain peran, dilakukan refleksi dan diskusi untuk mengeksplorasi cara sehat mengekspresikan emosi dalam situasi yang berbeda.

Sesi keempat yaitu penutupan kegiatan intervensi dan pengisian pascates. Pada sesi ini, peserta diminta mengisi kembali instrumen BPAQ dan soal esai. Pengisian pascates dilakukan untuk mengevaluasi perubahan tingkat agresivitas serta kemampuan pemahaman dan pengelolaan emosi setelah mengikuti seluruh rangkaian intervensi. Sesi ini juga mencakup evaluasi singkat dan refleksi penutup, di mana peserta dapat berbagi pengalaman, mengekspresikan perasaan, dan menyimpulkan pembelajaran dari program intervensi.

Tahap akhir yaitu tahap analisis data. Data yang diperoleh dari prates dan pascates dianalisis menggunakan uji statistik *paired sample t-test* untuk mengevaluasi perubahan signifikan pada tingkat agresivitas dan kemampuan pemahaman dan pengelolaan emosi setelah intervensi.

Teknik Analisis Data

Analisis data diawali dengan uji normalitas *Shapiro-Wilk* untuk sampel kecil ($n \leq 50$) dengan bantuan *software* SPSS. Jika nilai $p > .05$, maka berdistribusi normal,

sehingga dapat dilanjutkan dengan uji parametrik (*paired sample t-test*). Selanjutnya, dilakukan analisis statistik deskriptif untuk memberikan gambaran umum data, termasuk skor rata-rata prates dan pascates, guna melihat perubahan pada agresivitas (penurunan) dan pengelolaan emosi (peningkatan). Tahap akhir adalah uji hipotesis (uji beda) untuk menguji efektivitas intervensi Teknik Emosi Aman (TEMAN).

HASIL PENELITIAN

Data Penelitian

Berdasarkan hasil dari penilaian 44 siswa pada salah satu SD di Jakarta Selatan yang diikutsertakan dalam pengolahan data, maka dapat diketahui bahwa responden yang mengisi kuesioner dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 24 siswa (54.55%), sedangkan perempuan berjumlah 20 siswa (45.45%). Tabel 1 berikut menunjukkan persentase siswa berdasarkan usia:

Tabel 1. Usia Subjek

Usia	N	%
10 tahun	9	20.45%
11 tahun	31	70.45%
12 tahun	4	9.09%

Uji normalitas dilakukan untuk memastikan data prates dan pascates berdistribusi normal

sebelum melanjutkan dengan uji statistik parametrik, yaitu *paired t-test*.

Tabel 2. Uji Normalitas

	Kolmogorof-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	p	Statistic	df	p
Pra-Agresivitas	.101	44	.200	.963	44	.163
Pasca-Agresivitas	.089	44	.200	.968	44	.251
Pra-Emosi	.111	44	.200	.965	44	.204
Pasca-Emosi	.136	44	.040	.970	44	.300

Berdasarkan hasil uji normalitas yang disajikan dalam Tabel 2, digunakan uji *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50. Hasil uji menunjukkan nilai $p > .05$ untuk semua variabel, yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Ini terlihat dari nilai signifikansi *pre-test* agresivitas sebesar .163, nilai signifikansi *posttest* agresivitas sebesar .251, nilai signifikansi *prates* pemahaman dan pengelolaan emosi sebesar .204, dan nilai signifikansi *posttest* pemahaman dan pengelolaan emosi sebesar

.300. Dikarenakan nilai $p > .05$, maka H_0 tidak ditolak atau diterima. Dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

Uji Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif disajikan untuk melihat nilai minimum, maksimum, rata-rata (M), simpangan baku (SD), dan standar eror (SE) pada skor prates dan pascates. Adapun hasil analisis deskriptif menggunakan SPSS disajikan dalam tabel 3.

Tabel 3. Statistik Deskriptif

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>SE</i>	<i>SD</i>
Pra-Agresivitas	44	48	89	67.64	1.755	11.640
Pasca-Agresivitas	44	34	84	63.86	1.818	12.057
Pra-Emosi	44	2	15	9.50	.509	3.379
Pasca-Emosi	44	2	25	14.70	.797	5.285

Berdasarkan Tabel 3, nilai rata-rata (*M*) prates untuk agresivitas adalah 67.64, sementara pascates menurun menjadi 63.86. Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat agresivitas setelah penerapan program TEMAN. Selain itu, untuk pemahaman dan pengelolaan emosi, nilai *M* prates adalah 9.50, dan pascates meningkat menjadi 14.70 yang

menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan pengelolaan emosi setelah penerapan program TEMAN.

Dalam pelaksanaan intervensi TEMAN, dilakukan pula kategorisasi tingkat pemahaman dan pengelolaan emosi, serta tingkat agresivitas siswa, sebagaimana ditampilkan dalam Tabel 4.

Tabel 4. Kategorisasi Skor

	Rendah	Sedang	Tinggi
Prates-Agresivitas	8 (18.2%)	26 (59.1%)	10 (22.7%)
Pascates-Agresivitas	13 (29.5%)	31 (70.4%)	0 (0%)
Prates-Emosi	5 (11.3%)	24 (54.5%)	15 (34.1%)
Pascates-Emosi	1 (2.27%)	13 (29.5%)	30 (68.2%)

Berdasarkan Tabel 4, hasil prates dan pascates menunjukkan adanya perubahan pada tingkat agresivitas serta pemahaman dan pengelolaan emosi siswa setelah mengikuti intervensi TEMAN. Pada tingkat agresivitas, jumlah siswa dalam kategori rendah meningkat, sedangkan jumlah siswa dalam kategori tinggi berkurang. Di sisi lain, pemahaman dan pengelolaan emosi siswa mengalami peningkatan, yang terlihat dari bertambahnya jumlah siswa dalam kategori pemahaman dan pengelolaan emosi yang lebih tinggi. Meskipun hasil ini menunjukkan

perubahan yang positif, perlu dilakukan analisis statistik lebih lanjut untuk memastikan apakah perubahan ini signifikan.

Uji Paired Sample T-test

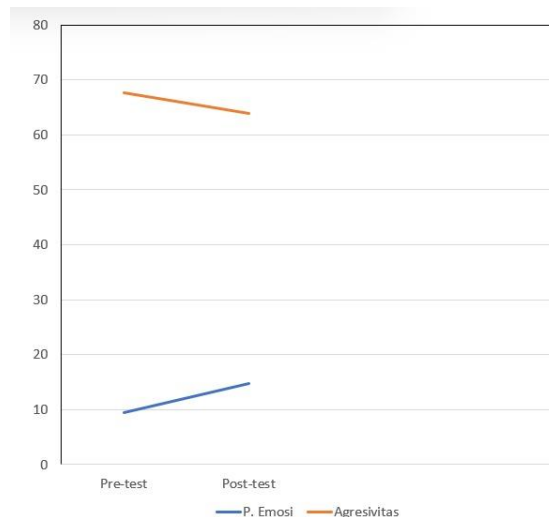
Untuk menguji signifikansi perbedaan antara skor prates dan pascates, dilakukan uji *paired sample t-test*. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara skor prates dan pascates pada variabel agresivitas serta pemahaman dan pengelolaan emosi. Hasil *t-test* disajikan dalam Tabel 5.

Tabel 5. Paired Sample T-Test

		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>SEM</i>	<i>Lower</i>	<i>Upper</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Pair-1	Prates Agresi	3.77	8.15	1.23	1.29	6.25	3.07	43	.004
Pair-2	Prates Emosi	-5.02	3.28	.495	-6.20	-4.21	-10.5	43	.000

Hasil menunjukkan bahwa nilai signifikansi p two-tailed sebesar .004 ($p < .05$) untuk agresivitas dan .000 ($p < .05$) untuk pemahaman pengelolaan emosi, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata

tingkat agresivitas serta tingkat pemahaman dan pengelolaan emosi siswa. Artinya, program TEMAN efektif dalam meningkatkan pemahaman pengelolaan emosi, sekaligus mengurangi tingkat agresivitas siswa sekolah dasar seperti pada Gambar 1.



Gambar 1. Visualisasi Grafik

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini secara signifikan menunjukkan bahwa program intervensi TEMAN (Teknik Emosi Aman) efektif dalam meningkatkan pemahaman dan pengelolaan emosi serta menurunkan tingkat agresivitas pada siswa sekolah dasar. Temuan ini didukung oleh perbedaan signifikan secara statistik antara skor pretes dan pascates variabel pemahaman dan pengelolaan emosi serta agresivitas siswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Widyowati, 2024), yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman emosi setelah pelaksanaan intervensi.

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa program intervensi yang berfokus pada pengembangan keterampilan emosional berperan penting dalam pembelajaran berbasis emosi positif. Ketika siswa mampu memahami emosi dasar dan mengidentifikasi perasaan mereka secara

lebih akurat, mereka cenderung merespons situasi sosial dengan cara yang lebih terkontrol. Melalui intervensi TEMAN, siswa diajak untuk mengenal jenis-jenis emosi, mempelajari teknik pengelolaan emosi, dan mempraktekannya melalui simulasi bermain peran.

Secara psikologis, perubahan perilaku siswa tidak terjadi secara langsung, tetapi muncul melalui dinamika proses belajar selama intervensi. Pada tahap psikoedukasi, siswa mengalami peningkatan kesadaran emosional (*emotional awareness*), yaitu kemampuan mengenali, memberi label, dan memahami sumber emosinya. Menurut Gullone dan Taffe (2012), kemampuan mengenali emosi diri merupakan dasar penting bagi proses regulasi emosi yang efektif pada anak. Setelah siswa mampu mengidentifikasi emosinya, sesi diskusi memberi ruang bagi mereka untuk berbagi pengalaman, melihat

perspektif teman sebaya, dan memaknai konsekuensi dari perilaku agresif. Interaksi ini dapat membentuk dinamika empati dan perspektif sosial, dan validasi emosional yang merupakan komponen penting dalam pembentukan perilaku prososial (Jones & Bouffard, 2012). Hal ini juga sejalan dengan temuan Schick dan Cierpka (2016), yang menjelaskan bahwa peningkatan *emotional awareness* dapat mengurangi reaksi impulsif yang mengarah pada agresivitas.

Selain aspek kognitif, metode bermain peran dalam intervensi TEMAN memfasilitasi pembelajaran perilaku (*behavioral learning*). Vaughn dan Bos (2012) menekankan bahwa latihan perilaku dalam situasi terstruktur dapat memperkuat kemampuan sosial-emosional. Seiring keberhasilan siswa dalam mengendalikan reaksi emosionalnya, muncul peningkatan keyakinan bahwa mereka mampu mengelola emosinya secara mandiri. Dengan demikian, dinamika psikologis yang terjadi pada siswa selama intervensi TEMAN berkontribusi terhadap penurunan agresivitas melalui peningkatan pemahaman, regulasi, empati, dan efikasi diri emosional.

Pendekatan intervensi TEMAN juga menunjukkan kebaruan dibandingkan penelitian sebelumnya yang cenderung teoritis atau kurang interaktif. Dengan memadukan psikoedukasi, diskusi kelompok, dan bermain peran, program ini menawarkan pendekatan yang lebih praktis dan holistik. Fokus pada anak usia sekolah dasar juga mengisi celah penelitian, di mana intervensi serupa lebih sering menargetkan remaja. Selain itu, program ini menggunakan pengukuran yang lebih lengkap, dengan memadukan instrumen Buss-Perry Aggression Questionnaire untuk menilai agresivitas dan soal esai untuk mengevaluasi pemahaman emosi anak. Pendekatan ini memberikan hasil yang lebih akurat dan menyeluruh.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan perubahan positif, namun ada beberapa keterbatasan diantaranya terletak pada penggunaan desain *one-group pre-post test*. Desain ini tidak menggunakan kelompok kontrol, sehingga rentan terhadap ancaman validitas internal. Artinya, penurunan agresivitas tidak dapat 100% diatribusikan hanya pada intervensi TEMAN. Ada kemungkinan faktor-faktor lain yang tidak terkendali turut berpengaruh, di antaranya (a) adanya kejadian signifikan lain di sekolah atau di rumah siswa selama periode intervensi (misalnya, ujian sekolah atau acara keluarga) yang mungkin mempengaruhi emosi dan perilaku mereka, (b) proses perkembangan alami siswa yang menjadi lebih matang secara emosional seiring berjalannya waktu selama satu bulan penelitian, serta (c) siswa mungkin menunjukkan skor yang lebih baik pada pascates hanya karena mereka sudah familiar dengan instrumen penelitian (BPAQ dan soal esai) setelah mengerjakannya pada pretes. Selain itu, keterbatasan jumlah sampel dan konteks penelitian yang hanya dilakukan pada satu kelompok, tanpa adanya kelompok kontrol, menyebabkan tingkat generalisasi hasil menjadi terbatas.

Guna meminimalkan adanya keterlibatan faktor lain yang dapat memengaruhi perubahan skor agresivitas, peneliti juga memastikan bahwa tidak ada pelaksanaan program yang serupa di sekolah tersebut selama intervensi TEMAN berlangsung. Setiap sesi dalam penelitian ini juga diadakan di hari dan ruang yang sama setiap minggunya dengan memberikan siswa stimulasi pertanyaan berupa *review* kegiatan pada sesi sebelumnya. Langkah ini bertujuan untuk menjaga konsistensi konteks pembelajaran dan memastikan bahwa perubahan perilaku yang muncul berasal dari proses pemberian materi intervensi, bukan dari faktor eksternal seperti pengaruh guru, kegiatan sekolah lain, atau dinamika sosial di luar kelas.

Keterbatasan lainnya adalah durasi intervensi yang terbatas (empat sesi). Durasi ini mungkin belum cukup untuk menanamkan perubahan keterampilan secara mendalam dan konsisten bagi semua siswa, mengingat kecepatan belajar yang berbeda (Vaughn & Bos, 2012).

SIMPULAN DAN SARAN

Program intervensi TEMAN (Teknik Emosi Aman) terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan pengelolaan emosi sekaligus mengurangi tingkat agresivitas pada siswa sekolah dasar. Secara teoritis, hasil ini memperkuat pandangan Buss dan Perry (1992) bahwa agresivitas merupakan perilaku yang muncul ketika individu tidak mampu menyalurkan emosi negatif secara adaptif. Peningkatan kemampuan pengelolaan emosi yang diperoleh peserta intervensi menunjukkan bahwa perilaku agresif dapat ditekan melalui pemahaman regulasi emosi yang sesuai dengan teori tersebut. Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan teori *Social-Emotional Learning* (CASEL, 2013) yang menjelaskan bahwa kemampuan seperti kesadaran diri, pengelolaan emosi, dan keterampilan hubungan berperan penting dalam pembentukan penyesuaian sosial yang positif. Anak yang memiliki kompetensi sosial-emosional yang baik menunjukkan perilaku yang lebih adaptif dan tingkat agresivitas yang lebih rendah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukasi yang disertai diskusi kelompok dan bermain peran dapat dijadikan strategi intervensi yang efektif untuk mengembangkan regulasi emosi anak di lingkungan sekolah. Program serupa dapat diterapkan oleh guru maupun konselor sekolah sebagai upaya preventif untuk mengurangi perilaku agresif dan membangun lingkungan belajar yang lebih positif dan aman. Dukungan dari keluarga dan pihak sekolah diperlukan agar hasil intervensi dapat bertahan dalam jangka

panjang serta diintegrasikan secara optimal dalam program pembelajaran sosial-emosional anak.

Saran

Berdasarkan temuan dan keterbatasan yang ada, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol untuk memperkuat validitas internal serta memastikan bahwa perubahan yang muncul benar-benar dipengaruhi oleh program intervensi. Selain itu, perlu dilakukan pengukuran tindak lanjut (*follow-up*) 1-2 bulan pasca-intervensi untuk melihat retensi perubahan perilaku, serta mempertimbangkan metode campuran (*mixed-methods*) dengan melibatkan observasi guru atau orang tua untuk data yang lebih objektif. Penelitian mendatang juga disarankan untuk menambah jumlah atau durasi pertemuan sehingga memperkuat pemahaman dan keterampilan siswa.

Secara praktis, program serupa perlu diintegrasikan dalam kegiatan Bimbingan dan Konseling (BK) sekolah sebagai bagian dari layanan pembelajaran sosial-emosional yang berkelanjutan. Implementasi praktisnya tidak harus berupa program besar, tetapi dapat dilakukan melalui sesi konseling kelompok mingguan yang berfokus pada keterampilan pengelolaan emosi dan pencegahan agresivitas. Konselor atau guru BK dapat menggunakan modul TEMAN atau mengadaptasi aktivitasnya, misalnya latihan bermain peran untuk menghadapi situasi pemicu emosi, latihan pernapasan tenang, simulasi penyelesaian konflik, atau refleksi emosi setelah kejadian tertentu di sekolah. Kegiatan-kegiatan ini dapat disisipkan dalam pembelajaran tematik atau kegiatan rutin kelas sehingga keterampilan emosional anak berkembang secara bertahap dan berulang.

Selain itu, keterlibatan guru dan orang tua juga sangat penting untuk menjaga konsistensi perilaku positif yang sedang dikembangkan siswa. Pelatihan singkat untuk guru, misalnya mengenai strategi merespons ledakan emosi siswa secara suportif, teknik *emotion coaching*, atau cara memfasilitasi komunikasi asertif di kelas, akan membantu menciptakan lingkungan sekolah yang responsif terhadap emosi anak. Orang tua juga perlu diberikan panduan praktis agar dapat memperkuat keterampilan regulasi emosi anak di rumah,

seperti bagaimana mengelola amarah anak tanpa hukuman fisik, bagaimana menggunakan bahasa emosi dalam percakapan sehari-hari, atau cara membantu anak mengenali pemicu kemarahan mereka. Dengan pendekatan yang lebih terstruktur dan melibatkan ekosistem pendidikan secara menyeluruh, program pengelolaan emosi seperti TEMAN berpotensi memberikan dampak yang lebih kuat dan berkelanjutan dalam menurunkan perilaku agresif pada siswa sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adesanya, D. O., Johnson, J., & Galanter, C. A. (2022). Assessing and treating aggression in children and adolescents. *Pediatric Medicine*, 5, 1–13. <https://doi.org/10.21037/pm-20-109>
- Ausrianti, R., & Andayani, R. P. (2022). Hubungan kekerasan emosional dengan perilaku agresif pada anak usia sekolah. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 5(1), 56–62. <https://doi.org/10.36984/jkm.v5i1.252>
- Azwar, S. (2015). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Baker, E. R., & Jensen, C. J. (2024). Linking teacher- versus child self-report discrepancies in aggression to demographic and cognitive profiles. *Early Childhood Education Journal*, 52(2), 443–458. <https://doi.org/10.1007/s10643-023-01446-2>
- Benish-Weisman, M. (2015). The interplay between values and aggression in adolescence: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 51(5), 677–687. <https://doi.org/10.1037/dev0000015>
- Broidy, L. M., Tremblay, R. E., Brame, B., Fergusson, D., Horwood, J. L., Laird, R., Moffitt, T. E., Nagin, D. S., Bates, J. E., Dodge, K. A., Loeber, R., Lynam, D. R., Pettit, G. S., & Vitaro, F. (2003). Developmental trajectories of childhood disruptive behaviors and adolescent delinquency: A six-site, cross-national study. *Dev Psychol*, 39(2), 222–245.
- 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>
- Capili, B., & Anastasi, J. K. (2024). An Introduction to types of quasi-experimental designs. *American Journal of Nursing*, 124(11), 50–52. <https://doi.org/10.1097/01.NAJ.0001081740.74815.20>
- CASEL. (2013). *CASEL guide: Effective social and emotional learning programs*. CASEL: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED581699.pdf>

- Choi, M., Lee, S.-Y., Kim, J., & Lee, J. (2024). The interaction of race/ethnicity and school-connectedness in presenting internalizing and externalizing behaviors among adolescents. *Children and Youth Services Review*, 161, 107605. <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2024.107605>
- Crean, H. F., & Johnson, D. B. (2013). Promoting Alternative Thinking Strategies (PATHS) and elementary school aged children's aggression: Results from a cluster randomized trial. *American Journal of Community Psychology*, 52(1-2), 56-72. <https://doi.org/10.1007/s10464-013-9576-4>
- Denham, S. A., Bassett, H. H., Way, E., Mincic, M., Zinsser, K., & Graling, K. (2012). Preschoolers' emotion knowledge: Self-regulatory foundations, and predictions of early school success. *Cognition & Emotion*, 26(4), 667-679. <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.602049>
- Eltink, E. M. A., Ten Hoeve, J., De Jongh, T., Van der Helm, G. H. P., Wissink, I. B., & Stams, G. J. J. M. (2018). Stability and change of adolescents' aggressive behavior in residential youth care. *Child & Youth Care Forum*, 47(2), 199-217. <https://doi.org/10.1007/s10566-017-9425-y>
- Fite, P. J., Colder, C. R., Lochman, J. E., & Wells, K. C. (2007). Pathways from proactive and reactive aggression to substance use. *Psychology of Addictive Behaviors*, 21(3), 355-364. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.21.3.355>
- Fite, P. J., Colder, C. R., Lochman, J. E., & Wells, K. C. (2008). The relation between childhood proactive and reactive aggression and substance use initiation. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36(2), 261-271. <https://doi.org/10.1007/s10802-007-9175-7>
- Gross, J. T., & Cassidy, J. (2019). Expressive suppression of negative emotions in children and adolescents: Theory, data, and a guide for future research. *Developmental Psychology*, 55(9), 1938-1950. <https://doi.org/10.1037/dev0000722>
- Gülay Ogelman, H., & Fetihi, L. (2021). Examination of the relationship between emotional regulation strategies of 5-year-old children and their peer relationships. *Early Child Development and Care*, 191(1), 49-57. <https://doi.org/10.1080/03004430.2019.1600513>
- Gullone, E., & Taffe, J. (2012). The Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA): A psychometric evaluation. *Psychological Assessment*, 24(2), 409-417. <https://doi.org/10.1037/a0025777>
- Hay, D. F., Paine, A. L., Perra, O., Cook, K. V., Hashmi, S., Robinson, C., Kairis, V., & Slade, R. (2021). Prosocial and aggressive behavior: A longitudinal study. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 86(2), 7-103. <https://doi.org/10.1111/mono.12427>
- Jones, S. M., & Bouffard, S. M. (2012). Social and emotional learning in schools: From programs to strategies and commentaries. *Child Policy Nexus*, 26(4), 1-33. <https://doi.org/10.1002/j.2379-3988.2012.tb00073.x>

- Joseph, D. L., & Newman, D. A. (2010). Emotional intelligence: An integrative meta-analysis and cascading model. *Journal of Applied Psychology*, 95(1), 54–78.
<https://doi.org/10.1037/a0017286>
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia. (2017, February 22). *Berdasarkan rilis KPAI, 84 persen anak di Indonesia mengalami kekerasan di sekolah*.
<https://www.kpai.go.id/publikasi/berdasarkan-rilis-kpai-84-persen-anak-di-indonesia-mengalami-kekerasan-di-sekolah>
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia. (2024, March 8). *Kasus kekerasan terhadap anak pada satuan pendidikan terus terjadi: KPAI lakukan FGD dengan stakeholder dan sepakati beberapa langkah*.
<https://www.kpai.go.id/publikasi/kasus-kekerasan-terhadap-anak-pada-satuan-pendidikan-terus-terjadi-kpai-lakukan-fgd-dengan-stakeholder-dan-sepakati-beberapa>
- Lee, S.-Y., & Choi, M. (2025). Changes in aggressive behaviors over time in children with adverse childhood experiences: Focusing on the role of school connectedness. *Social Sciences*, 14(6), 385.
<https://doi.org/10.3390/socsci14060385>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9.
<https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Oelfy, N., Basaria, D., & Ananta, S. N. (2018). Penerapan asertive behavior therapy dan positive reinforcement untuk mengurangi kecenderungan perilaku agresivitas verbal pada anak usia tengah. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(1), 165–172.
<https://doi.org/10.24912/jmishumse.n.v2i1.1619>
- Park, M., Choi, J., & Lim, S.-J. (2014). Factors affecting aggression in South Korean middle school students. *Asian Nursing Research*, 8(4), 247–253.
<https://doi.org/10.1016/j.anr.2014.05.007>
- Pikard, J., Roberts, N., & Groll, D. (2018). Pediatric referrals for urgent psychiatric consultation: Clinical characteristics, diagnoses and outcome of 4 to 12 year old children. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 27(4), 245.
- Proborini, N. (2012). *Hubungan eksposur kekerasan dalam video game dengan perilaku agresif siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Suruh Kabupaten Semarang* [Skripsi]. Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP-UKSW.
- Putryani, S., Zulida Situmorang, N., Bashori, K., Nur Syuhada, M., Studi Magister Psikologi, P., Psikologi, F., Ahmad Dahlan, U., & Suci, I. (2021). Perilaku agresif siswa dilihat dari regulasi emosi. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(2).
- Rachmayani, D., Yusainy, C., & Bonafita Zahro, E. (2025). Psikoedukasi strategi regulasi emosi pada anak usia 5-7 tahun. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 4(2), 191–200.
<https://doi.org/10.56303/jppmi.v4i2.594>
- S J Kahar, M. K., Situmorang, N. Z., & Urbayatun, S. (2022). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku agresif pada siswa SMA di Yogyakarta. *Psyche 165 Journal*, 15(1), 7–12.
<https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i1.143>

- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
<https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Salovey, P., & Sluyter, D. J. (1997). Emotional development and emotional intelligence: Educational implications. In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. Basic Books.
- Schick, A., & Cierpka, M. (2016). Risk factors and prevention of aggressive behavior in children and adolescents. *Journal for Educational Research Online*, 8(1), 90–99.
<https://doi.org/10.25656/01:12034>
- Setyowati, L., Noviekayati, I., & Evita Santi, D. (2025). Efektivitas Art Therapy untuk meningkatkan regulasi emosi remaja yang agresif ditinjau dari kepribadian Big Five Personality pada SMP “X” di Surabaya. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(4), 330–344.
<https://www.rcn.org.uk/ProfessionalDevelopment/publications/pub-003311>
- Song, J. (2025). Patterns of adverse childhood experiences and psychiatric disorders among adolescents with ADHD: A latent class analysis. *Child Psychiatry & Human Development*, 56(5), 1287–1298.
<https://doi.org/10.1007/s10578-023-01645-3>
- Syahadat, Y. M. (2013). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada anak. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 10(1), 19–30.
<https://doi.org/10.26555/humanitas.v10i1.326>
- Vaughn, Sharon., & Bos, C. S. . (2012). *Strategies for teaching students with learning and behavior problems* (8th Ed.). Pearson.
- Widiastini, M. N. A., & Moeliono, M. F. (2024). Teknik “Get Out”, “Let It Out”, dan “Think It Out”: Intervensi regulasi emosi untuk remaja dengan perilaku menyakiti diri. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 12(2), 71–78.
<https://doi.org/10.22219/procedia.v12i2.32737>
- Widyowati, A. (2024). Efektivitas psikoedukasi pengenalan emosi untuk meningkatkan pemahaman emosi pada remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Mulia Madani Yogyakarta*, 2(2), 42–51.
- Zahara, F. H., Yulianti, D. B., & Pranawati, S. Y. (2018). Penerapan group art therapy bagi anak-anak masa pertengahan yang memiliki kecenderungan agresi verbal. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(1), 97–107.
<https://doi.org/10.24912/jmishumse.n.v2i1.1831>
- Zakiyah, S., Hasibuan, N. H., Yasifa, A., Siregar, S. P., & Ningsih, O. W. (2024). Perkembangan anak pada masa sekolah dasar. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(1), 71–79.
<https://doi.org/10.54259/diajar.v3i1.2338>