Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat dan Sosial (JIKAS)
Volume 4, Nomor 4, November 2026
e-ISSN: 2964-3155, p-ISSN: 2964-3120, Hal. 113-123
DOI: https://doi.org/10.59024/jikas.v4i4.2364
Tersedia: https://jurnal.alimspublishing.co.id/index.php/JIKAS

Kontribusi Regulasi Emosi terhadap Perilaku Agresif pada Warga Binaan Permasyarakatan di Rutan Kelas IIB Padang Panjang

Apriyani[1*], Yuninda Tria Ningsih[2]
[1,2]Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang, Indonesia
**Penulis Korespondensi: apriyanii1004@gmail.com*

Abstract. *Emotional regulation refers to a person's ability to manage, control, and express their emotions adaptively. A person with good emotional regulation tends to be able to restrain and control aggressive behavior. The goal is to regulate emotions, especially negative emotions, which have the potential to trigger aggressive actions. The purpose of this study was to determine which emotional regulation contributes to aggressive behavior in correctional inmates (WBP) at Class IIB Padang Panjang Penitentiary. A quantitative approach was used with a causal design used in this study. A total of 34 WBP involved in cases of violence became the subject participants in this study who were selected using a saturated sampling technique. The research instrument consisted of an emotional regulation scale and an aggressive behavior scale. Data were analyzed using simple linear regression to measure the contribution of emotional regulation to aggressive behavior. The results of the analysis obtained a significant emotional regulation and aggressive behavior (sig. 0.003 <0.05), with a contribution of 24.4%.*

Keywords: *Aggressive Behavior; Emotional Regulation; Inmates; Psychology; Violence*

Abstrak. Regulasi emosi merujuk pada kemampuan seseorang dalam mengelola, mengendalikan, serta mengekspresikan emosi secara adaptif. Individu dengan regulasi emosi yang baik cenderung mampu menahan perilaku agresif, sedangkan ketidakmampuan mengatur emosi, terutama emosi negatif, berpotensi memicu tindakan agresif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana regulasi emosi berkontribusi terhadap perilaku agresif pada warga binaan pemasyarakatan di Rutan Kelas IIB Padang Panjang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausal. Subjek penelitian berjumlah 34 WBP yang terlibat dalam kasus kekerasan dan dipilih menggunakan teknik *saturated sampling*. Instrumen penelitian berupa skala regulasi emosi dan skala perilaku agresif. Data dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil analisis menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap perilaku agresif (sig. 0,003 < 0,05) dengan kontribusi sebesar 24,4%, sehingga semakin baik regulasi emosi maka semakin rendah perilaku agresif pada WBP dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini diharapkan menjadi dasar intervensi psikologis guna meningkatkan kontrol emosi dan mengurangi perilaku kekerasan di lingkungan.

Kata Kunci: Kekerasan; Perilaku Agresif; Psikologi; Regulasi Emosi; Warga Binaan Pemasyarakatan

1. PENDAHULUAN

Pada zaman sekarang, tindakan agresif merupakan peristiwa yang sedang banyak terjadi di masyarakat. Wilkinson & Pickett (2020), menunjukkan bahwa tindakan agresif bisa terjadi di berbagai belahan dunia dan di semua lapisan masyarakat, dengan bentuk yang kian beragam dan kompleks. Menurut Synder (2020), remaja tergolong kelompok yang memiliki potensi besar untuk terlibat dalam perilaku agresif. Pada umumnya, perilaku agresif bahkan sering dianggap sebagai hal yang normal dan dialami oleh banyak remaja sebagai bentuk respons terhadap masalah psikologis yang mereka hadapi. Dalam menghadapi gejolak emosi, mereka kerap memilih cara penyelesaian yang kurang tepat, seperti melakukan tindakan agresif yang dapat berakhir pada perilaku kriminal.

Kriminalitas yang tercatat pada tahun 2022-2024, menduduki angka yang cukup tinggi. Dihimpun dari Pusat Informasi Kriminal Nasional Bareskrim Polri (Pusiknas) pada tahun 2024, kriminalitas tercatat sebanyak 326.588 jumlah perkara pada 2022, kemudian mengalami

Naskah Masuk: 03 Juni 2026; Revisi: 03 Juli 2026; Diterima: 06 Agustus 2026; Terbit: 01 November 2026

peningkatan sebanyak 433.419 pada tahun 2023, dan terakhir tercatat 409.268 jumlah perkara pada tahun 2024. Sementara itu, untuk kejahatan kekerasan selama periode 2022-2024 juga mengalami peningkatan. Berdasarkan pada data Pusat Informasi Kriminal Nasional Bareskrim Polri (2024), pada tahun 2022 terjadi 39.721 kasus kekerasan, pada tahun 2023 meningkat menjadi 68.846 kasus, dan 2024 menjadi 73.859 kasus kekerasan.

Menurut data dari *The World Prison Brief*, jumlah WBP di Indonesia menempati posisi ke-7 terbanyak di dunia pada September 2024 yang mencapai 275.518 WBP. Pada tahun 2023, Indonesia memiliki sekitar 526 Lembaga Permasyarakatan (Lapas) dan Rumah Tahanan (Rutan) berkapasitas 140.424 orang. Tingkat kepadatan penjara di Indonesia mencapai 196%, artinya dari kapasitas yang seharusnya dihuni 135.561 orang penjara di Indonesia dihuni oleh 265.840 orang WBP.

Hal serupa juga terjadi pada Rumah Tahanan Kelas IIB Padang Panjang, yang dimana kapasitas seharusnya 75 orang disesaki oleh 195 orang Warga Binaan Permasyarakatan (WBP), sehingga terjadinya kelebihan kapasitas sebesar 150%. Data terakhir pada 29 April 2025 Warga Binaan Permasyarakatan (WBP) yang terdaftar di Rumah Tahanan Kelas IIB Padang Panjang adalah sebanyak 195 orang penghuni, dengan kasus 103 orang pidana umum, 86 orang narkoba, dan 6 orang tindak pidana korupsi. Adapun 34 diantaranya terlibat dalam kasus kekerasan, yakni 24 orang dengan kasus perlindungan anak dan 10 orang dengan kasus penganiayaan. Jumlah ini mengalami peningkatan dari yang sebelumnya pada 14 Januari 2025 WBP yang terdaftar di Rumah Tahanan Kelas IIB Padang Panjang yaitu sebanyak 177 orang, dengan kasus 89 orang pidana umum, 84 orang narkoba, dan 4 orang tindak pidana korupsi.

Menurut Pasal 22 KUHP, seseorang yang melakukan tindak pidana dapat dikenakan hukuman penjara atau kurungan setelah melewati proses persidangan. Cullen & Jonson (2017), menyatakan bahwa tujuan dari hukuman pidana adalah untuk memberikan sanksi, memperbaiki perilaku pelaku kejahatan melalui rehabilitasi, mencegah kejahatan di masa depan, serta memberikan hukuman yang sesuai dengan tindakan yang dilakukan. Jika terbukti bersalah, individu tersebut akan menjalani masa hukuman dan disebut sebagai Warga Binaan Permasyarakatan (WBP). Herman (2020) menyatakan bahwa WBP adalah seseorang yang telah dijatuhi hukuman dan berada di lembaga pemasyarakatan untuk menjalani proses rehabilitasi, pendidikan, serta pembinaan mental agar dapat kembali berfungsi secara positif dalam masyarakat.

Rehabilitasi adalah suatu proses yang mengintegrasikan intervensi psikologis, medis, dan sosial untuk mendukung individu dalam mengatasi kecanduan atau perilaku menyimpang (Marlatt & Donovan, 2021). Sedangkan pembinaan adalah bagian dari rehabilitas (Stewart &

Stenning, 2020). Proses rehabilitasi dan pembinaan di Lapas dan Rutan sangat penting untuk mengurangi kemungkinan perilaku kekerasan. Suhartono (2021) menjelaskan bahwa Lapas dan Rutan bertujuan untuk menjalankan sistem pemasyarakatan, yang diharapkan dapat mengubah perilaku Warga Binaan Permasyarakatan (WBP) menjadi lebih positif. Proses ini termasuk pelatihan mental agar Warga Binaan Permasyarakatan (WBP) dapat kembali berfungsi dengan baik di masyarakat dan tidak mengulangi perilaku yang bertentangan dengan norma, seperti perilaku agresif (kekerasan).

Perilaku agresif didefenisikan sebagai perbuatan yang dimotivasi oleh niat untuk merugikan atau menyakiti secara fisik atau psikologis orang lain (Buss & Perry, 1992). Kekerasan seksual, pemukulan, dan penganiayaan merupakan bentuk masalah tentang perilaku agresif yang sering dilaporkan, terutama di kalangan WBP (Tjandra, 2019). Dampak dari kekerasan pada seorang individu sangatlah beragam, tidak hanya berupa cedera fisik yang serius, tetapi juga gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, depresi, dan gangguan stres pascatrauma (PTSD) (Kaltiala, Rimpela, & Hamalainen, 2020).

Pada penelitian yang dilakukan Murphy & Closkey (2022), dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa lebih dari 35% pelaku agresif melakukan pemukulan dan penganiayaan ketika tidak dapat mengontrol emosi. Kemudian sejalan dengan penelitian Gottfried & Eisenberg (2021), mengidentifikasi bahwa kemarahan yang tidak dikelola dengan baik meningkatkan kemungkinan individu untuk terlibat dalam perilaku agresif.

Hal ini sejalan dengan fenomena yang terjadi dilapangan, beberapa kejadian terjadi akibat individu tidak dapat menahan rasa kemarahan. Pada 17 Januari 2025 terjadinya penusukan di depan kampus Universitas Negeri Padang, Air Tawar dikarenakan emosi saling berebut penumpang (Kompas.com, 2025). Kejadian lainnya pada 14 September 2024, terjadinya pembunuhan karena individu tidak dapat menahan keinginan seksualnya kepada seorang remaja perempuan, akibatnya korban mendapatkan kekerasan fisik di bagian kaki dan juga kekerasan seksual di Kabupaten Padang Pariaman (CNN Indonesia, 2024).

Berdasarkan temuan dilapangan melalui hasil wawancara dengan 6 Warga Binaan Permasyarakatan di Rutan Kelas IIB Padang Panjang pada 14 Januari 2025, disimpulkan bahwa para pelaku kekerasan tidak mampu mengendalikan perasaan marah dalam situasi tertentu. Salah satu dari WBP ada yang melakukan kekerasan fisik berupa penusukan karena seorang pengendara motor mengenai mobil yang sedang dia bawa. Sebelum melakukan penusukan yang akhirnya membuat WBP masuk ke dalam Rutan, WBP juga pernah terlibat dalam aksi tawuran. WBP mengatakan bahwa ketika melakukan penusukan tidak ada pemikiran apapun yang terlintas, selain untuk melepaskan emosi kemarahan. Selain itu, juga ada WBP yang tidak

dapat menahan perasaan untuk melakukan hubungan seksual sehingga melakukan hubungan seksual dengan anak dibawah umur. Pemerkosaan ini sudah dilakukan beberapa kali oleh WBP sebelum akhirnya masuk ke dalam Rutan. Kemudian WBP juga melakukan kekerasan verbal berupa pelontaran kalimat kasar kepada salah seorang oknum. WBP sering melontarkan kata-kata cacian atau kalimat kasar pada kegiatan sehari-hari ketika sedang merasa emosi. Kondisi emosional yang tidak terkendali ini berkontribusi pada terjadinya perilaku agresif.

Para WBP melakukan perilaku agresif karena mereka cenderung mudah tersaut emosi. Perilaku agresif juga berdampak membuat tingkat empati menjadi rendah, yang memperburuk kemampuan untuk merasakan perasaan orang lain, sehingga berkontribusi pada peningkatan perilaku kekerasan (Shamay et al., 2022). Pernyataan ini seiring dengan hasil penelitian Nussbaum, et al (2023), penurunan empati dan regulasi emosi berujung pada kesulitan dalam memahami perspektif orang lain, yang sering kali menyebabkan individu memilih perilaku agresif untuk menyelesaikan konflik.

Sejalan dengan penelitian Berkowitz (2022), penurunan dalam regulasi emosi terutama ketika individu tidak mampu mengendalikan kemarahan dan frustrasi, berkontribusi pada perilaku agresif yang lebih tinggi. Thohar (2018), menjelaskan kemampuan yang efektif dalam mengelola emosi dapat menurunkan emosi buruk yang dapat timbul karena peristiwa emosional yang kuat. Hal tersebut sejalan dengan Goh & Ang (2020) bahwa seseorang dengan regulasi emosi yang baik memiliki pengelolaan emosi negatif seperti kemarahan dan frustrasi yang lebih efektif.

Dari penelitian Goh & Ang (2020), bahwa regulasi emosi menjadi faktor munculnya perilaku agresif. Regulasi emosi merujuk kepada mekanisme yang digunakan individu dalam mengelola dan mengubah pengalaman emosional mereka, baik dengan cara mengubah intensitas, durasi, atau sifat emosinya (Adrian Wells, 2021). Regulasi emosi dapat diartikan tentang pemahaman bagaimana individu mengelola dan mengatur emosi mereka untuk beradaptasi dan mencapai tujuan hidup yang sehat dan efektif (Thomson, 2009). Fox & Delisi (2016), menunjukkan bahwa individu yang kesulitan dalam mengatur emosi cenderung mudah terpengaruh oleh perilaku agresif, secara fisik maupun verbal. Sejalan dengan Thohar (2018) mengungkapkan regulasi emosi berpengaruh secara signifikan dalam munculnya perilaku agresif.

Dengan keterampilan dalam mengatur emosi yang efektif, individu dapat mengontrol perilaku agresif yang akan dilakukan. Hal ini memungkinkan untuk mengurangi perilaku agresif yang akan berujung pada tindakan kriminalitas. Sebaliknya, jika individu tidak memiliki keterampilan dalam meregulasi emosi, maka reaksi yang ditunjukkan cenderung

impulsif dan agresif, yang dalam beberapa kasus dapat berkembang menjadi tindakan kriminal. Dalam kondisi ini, perilaku agresif terjadi karena ketidakmampuan individu dalam meregulasikan emosinya (Thohar, 2018).

2. KAJIAN PUSTAKA

Perilaku Agresif

Perilaku agresif merujuk pada sikap yang cenderung menyebabkan tindakan menyakiti, baik dalam bentuk fisik dan verbal, sebagai bentuk ekspresi *negative feelings* untuk meraih tujuan yang diharapkan (Buss & Perry, 1992). Menurut Anderson & Bushman (2002), mengemukakan perilaku agresif yakni tindakan dengan tujuan menyakiti orang lain, yang dapat terjadi secara langsung berupa fisik atau verbal maupun tidak langsung yang berbentuk psikologis. Aksi yang bertujuan menimbulkan kerugian atau rasa sakit pada individu lain, baik secara jasmani maupun emosional adalah bentuk dari perilaku agresif (Goh & Ang, 2022).

Regulasi Emosi

Regulasi emosi merujuk kepada kemampuan individu dalam pengelolaan dan pengaturan emosi ketika situasi tertentu (Gross & John, 2003). Selain itu Thomson (2009), menjelaskan regulasi emosi merupakan pemahaman individu tentang mengelola dan mengatur emosi untuk beradaptasi dengan lingkungan dan mencapai tujuan hidup yang sehat dan efektif. Regulasi emosi diperlukan sebagai suatu strategi yang dapat digunakan dalam menghadapi situasi afektif yang bertujuan untuk menurunkan perasaan negatif serta perilaku yang tidak adaptif (Gross & John, 2003).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausalitas untuk menguji kontribusi regulasi emosi terhadap perilaku agresif pada warga binaan pemasyarakatan (WBP) di Rutan Kelas IIB Padang Panjang yang terlibat kasus kekerasan. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen (X) yaitu regulasi emosi dan variabel dependen (Y) yaitu perilaku agresif. Regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam mengelola dan mengekspresikan emosi secara adaptif, sedangkan perilaku agresif merupakan tindakan yang bertujuan melukai atau merugikan orang lain baik secara fisik maupun verbal. Populasi penelitian adalah seluruh WBP yang terlibat dalam kasus kekerasan, dengan jumlah sampel sebanyak 34 orang yang diambil menggunakan teknik *saturated sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dengan skala Likert, yaitu skala perilaku agresif berdasarkan aspek Buss & Perry dan skala regulasi emosi berdasarkan

aspek Gross & John. Uji validitas menggunakan validitas konstruk dan seluruh item dinyatakan valid, sedangkan uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha menunjukkan nilai di atas 0,70 sehingga instrumen dinyatakan reliabel. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS untuk menguji hubungan antar variabel penelitian.

4. HASIL PENELITIAN

Analisis Data Penelitian

Uji Normalitas

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitiaan.

Variabel	Sig.	Keterangan
Regulasi Emosi	0,160	Normal
Perilaku Agresif	0,061	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas yang ditampilkan pada Tabel 14, variabel regulasi emosi memperoleh nilai sig. yaitu 0,160, sehingga dapat dijelaskan data yang diperoleh berdistribusi normal. Sementara itu, variabel perilaku agresif memiliki nilai sig. yaitu 0,061, yang juga menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas Variabel Penelitian.

Variabel	*Deviation from linearity*	Keterangan
Regulasi Emosi* Perilaku Agresif	0, 475	Linear

Berdasarkan data pada Tabel 15 di atas, nilai signifikansi uji linearitas untuk variabel regulasi emosi dan perilaku agresif adalah 0,475. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel, karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

Uji Hipotesis

Tabel 3. Uji Analisis Regresi Linear Sederhana.

Model Summary			
Model	**Koefisien B**	***R Square***	**Sig.**
1	-721	0,244	0,003

Dalam tabel *summary model,* didapatkan nilai *R Square* (koefisien determinasi) yaitu 0,244 atau setara dengan 24,4%. Angka ini memiliki makna variabel regulasi emosi (X) memberikan kontribusi sebesar 24,4% terhadap perilaku agresif (Y), sementara sisanya disebabkan faktor lain di luar cakupan penelitian ini. Uji hipotesis mendapatkan nilai signifikansi yaitu 0,003 < 0,05, maka hipotesis alternatif (Ha) penelitian diterima. Dengan

demikian, diperoleh hasil terdapat hubungan signifikan antara regulasi emosi dan perilaku agresif. Koefisien regresi (B) sebesar -0,721 mengindikasikan bahwa kontribusi tersebut bersifat negatif, artinya, semakin baik regulasi emosi seseorang, semakin kecil kecenderungan perilaku agresif yang muncul. Temuan ini relevan dengan kondisi Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Rutan Kelas IIB Padang Panjang, yang sebagian besar tersangkut kasus tindak pidana kekerasan. Oleh karena itu, hasil ini menegaskan pentingnya pengembangan kemampuan regulasi emosi sebagai strategi efektif untuk mengurangi perilaku agresif, khususnya pada individu yang memiliki risiko tinggi melakukan kekerasan.

Pembahasan

Penelitian ini mengkaji kontribusi regulasi emosi terhadap perilaku agresif pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Rutan Kelas IIB Padang Panjang dengan kasus tindak pidana kekerasan. Hasil menunjukkan kontribusi signifikan sebesar 24,4%, yang berarti kemampuan mengatur emosi berperan dalam melakukan perilaku agresif WBP. Menurut Sugiyono (2017), kontribusi sebesar 24,4% termasuk kategori rendah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Thohar (2018) yang menemukan regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap perilaku agresif sebesar 15,4%.

Kemampuan regulasi emosi yang baik membantu seseorang mengendalikan diri dan mengarahkan perilakunya secara lebih bertanggung jawab, terutama saat menghadapi masalah dan tekanan (Thohar, 2018). Temuan ini sejalan dengan teori Gross & John (2003) yang mengatakan bahwa regulasi emosi merupakan proses penting dalam mengontrol respon emosional seseorang. Regulasi emosi yang efektif diantaranya melibatkan pemahaman, kesadaran, dan respons emosional yang jelas dapat memengaruhi perilaku agresif (Juanda, 2018). Individu yang kesulitan mengatur emosi cenderung terlibat dalam tindakan maladaptif seperti agresif verbal atau fisik, namun dengan strategi regulasi emosi seperti mengenali amarah, mengatur emosi negatif, dan menilai kembali situasi, mereka dapat merespons secara lebih adaptif (Kahar et al., 2022).

Buss dan Perry (1992) mengemukakan perilaku agrasif disusun atas empat aspek, yaitu agresif fisik, agresif verbal, kemarahan, dan permusuhan. Agresif fisik dan verbal merupakan bentuk tindakan yang terlihat, sedangkan kemarahan dan permusuhan merupakan komponen yang bersifat kognitif dan afektif yang mendasari perilaku agresif. Berdasarkan hasil, terlihat bahwa Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Rutan Kelas IIB Padang Panjang yang turut terlibat kasus tindak pidana kekerasan menunjukkan tingkat perilaku agresif pada kategori sedang, yang ditandai dengan ketidakstabilan emosi dan kesulitan dalam meregulasi emosinya, sehingga meningkatkan risiko terjadinya agresif verbal maupun fisik, di mana mereka

cenderung memiliki emosi yang bergejolak dan kesulitan dalam meregulasi emosinya. Sejalan dengan Sendow et al., (2023) yang mengungkapkan bahwa narapidana mengalami kesulitan dalam mengatur emosi mereka, yang pada akhirnya berdampak pada munculnya perilaku agresif serta masalah psikologis lainnya.

WBP di Rutan Kelas IIB Padang Panjang yang terjerat kasus tindak pidana kekerasan, mengalami kesulitan dalam menahan diri dalam melakukan perilaku agresif fisik seperti memukul, merusak, menyerang fisik dan berkelahi. Kondisi ini mencerminkan kurang baiknya kemampuan dalam regulasi emosi yang dimiliki oleh WBP. Sejalan dengan penelitian Sendow et al., (2023) apabila WBP memiliki kemampuan untuk mengurangi emosi negatif yang tinggi, maka WBP dapat mengontrol perilaku agresifnya.

WBP di Rutan Kelas IIB Padang Panjang yang terjerat kasus tindak pidana kekerasan mengekspresikan emosi negatif yang dirasakan dengan mengeluarkan perkataan yang buruk. Apabila WBP dapat meregulasikan emosi dengan mengurangi mengeluarkan perkataan buruk, maka WBP akan dapat menahan perilaku agresif verbal. Hal ini menggambarkan semakin baik kemampuan regulasi emosi seseorang, semakin rendah kecenderungan untuk melakukan agresif verbal. Ini menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengontrol emosi dan tidak mengeluarkan perkataan buruk dapat mencegah perilaku agresif (Kiranadevi & Aryanti, 2022).

WBP di Rutan Kelas IIB Padang Panjang yang terjerat kasus tindak pidana kekerasan juga kesulitan dalam meregulasikan emosi seperi perasaan marah, kesal dan frustasi yang dirasakan. Dampak dari ini akan membuat WBP melakukan perilaku agresif. Sejalan dengan penelitian Thohar (2018), mengungkapkan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap perilaku agresif. Artinya, kesulitan mengelola emosi seperi marah dapat meningkatkan perilaku agresif pada WBP.

Pada hasil regulasi emosi pada WBP di Rutan Kelas IIB Padang Panjang yang terjerat kasus tindak pidana kekerasan berada pada kategori sedang. Ini berarti bahwa WBP memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi, tetapi belum sepenuhnya stabil atau konsisten, sehingga dalam situasi tertentu WBP masih mudah terpancing secara emosional dan melakukan perilaku agresif.

Terdapat 2 aspek dalam regulasi emosi diantaranya *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* merupakan upaya melihat suatu situasi dari sudut pandang berbeda agar dampak emosionalnya berkurang. Pada WBP di Rutan Kelas IIB Padang Panjang yang terjerat kasus tindak pidana kekerasan, memiliki kemampuan untuk melakukan itu, hanya saja belum sepenuhnya yang dapat untuk melakukan. Apabila WBP dapat melihat situasi dari sudut pandang berbeda dengan baik, maka kemungkinan untuk melakukan

perilaku agresifnya akan berkurang. Strategi ini membantu individu menjadi merespons situasi secara lebih positif (Gross dan John, 2003)

Kemudian, ***expressive suppression*** adalah menahan atau menyembunyikan ekspresi emosi, seperti tidak menunjukkan kemarahan meskipun merasa marah. WBP sering kali tidak mampu untuk menahan dan menyembunyikan ekspresi emosi. WBP cenderung memperlihatkan perasaan emosi yang sedang mereka rasakan. Temuan ini sejalan dengan Junaidi & Siti Zakiah (2023), yang menyatakan bahwa individu yang kurang mampu mengelola emosi seperti marah dan frustasi lebih cenderung melakukan perilaku agresif. Regulasi emosi yang baik dapat membantu para WBP agar lebih mampu untuk mengendalikan emosi dan mengubah pola pikir pada saat dihadapi dengan situasi kondisi terntentu.

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang penting untuk menjadi perhatian. Desain penelitian ini hanya melihat kontribusi antara regulasi emosi dengan perilaku agresif. Selain itu, penelitian lebih lanjut diharapkan dapat memperoleh informasi lebih mendalam dengan mewawancarai subjek guna memperoleh data yang lebih kaya.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kontribusi regulasi emosi terhadap perilaku agresif pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Rutan Kelas IIB Padang Panjang yang terlibat dalam kasus tindak pidana kekerasan, dapat disimpulkan bahwa tingkat regulasi emosi WBP berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan WBP dalam mengelola, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara adaptif berada pada tingkat yang cukup baik, namun masih belum sepenuhnya optimal. Selain itu, tingkat perilaku agresif WBP juga berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa perilaku agresif yang muncul masih dalam batas cukup terkendali, tetapi tetap memerlukan perhatian dan upaya pengendalian. Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara regulasi emosi terhadap perilaku agresif pada WBP di Rutan Kelas IIB Padang Panjang dengan nilai kontribusi sebesar 24,4%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran. Bagi WBP, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya kemampuan mengendalikan emosi sebagai salah satu upaya dalam mencegah munculnya perilaku agresif. WBP diharapkan mampu mengembangkan kemampuan regulasi emosi serta memperbaiki pola pikir ketika menghadapi situasi yang dapat memicu munculnya emosi negatif. Bagi peneliti

selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian serupa, disarankan untuk memperluas kajian dengan menambahkan metode pengumpulan data lain, seperti wawancara langsung dengan subjek penelitian, sehingga dapat memperoleh informasi yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi dan perilaku agresif.

DAFTAR PUSTAKA

Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2002). Human aggression. *Annual Review of Psychology, 53*, 27–51. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135231

Berkowitz, L. (2003). *Emotional behavior: Mengenal perilaku dan tindakan kekerasan di lingkungan sekitar kita & cara penanggulangannya* (H. W. Susianti, Trans., Buku 1). Penerbit PPM.

Berkowitz, L. (2022). *Aggression: Its causes, consequences, and control*. Cambridge University Press.

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

Cullen, F. T., & Jonson, C. L. (2017). *Rehabilitation and treatment of criminal offenders: Evidence-based approaches*. Routledge.

Fox, B. H., & DeLisi, M. (2016). Emotional dysregulation and violence: An exploratory investigation. *Aggression and Violent Behavior, 31*, 215–222.

Goh, T. L., & Ang, R. P. (2020). Emotion regulation and adaptive outcomes: The role of emotional control in enhancing personal and social functioning. *Psychology of Well-Being, 10*(4), 457–468. https://doi.org/10.1037/wellbeing0000278

Herman, A. (2020). *Pemasyarakatan di Indonesia: Rehabilitasi, pendidikan, dan pembinaan mental warga binaan*. Penerbit Universitas Indonesia.

Juanda, M. J. N. (2018). *Hubungan kelekatan anak pada orang tua terhadap perilaku agresi yang dimediasi regulasi emosi pada siswa*.

Kahar, M. K., Situmorang, N. Z., & Urbayatun, S. (2022). Regulasi emosi berpengaruh pada perilaku agresif siswa SMA. *15*, 7–12.

Kaltiala, R., Rimpela, A., & Hämäläinen, T. (2020). The long-term psychological effects of violence: A study of children and adolescents. *Journal of Abnormal Psychology, 120*(3), 689–700.

Kiranadevi, S. Y., & Aryanti, K. S. (2022). The correlation between emotional regulation and aggressive behavior in inmates at the Class IIA Correctional Institution Ambarawa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha, 13*(1). https://doi.org/10.23887/jibk.v13i1.43150

Marlatt, G. A., & Donovan, D. M. (2021). *Relapse prevention: A cognitive-behavioral approach to the treatment of addiction*. Guilford Press.

Murphy, C. M., & McCloskey, L. A. (2022). The role of anger in domestic violence: Mechanisms and interventions. *Psychology of Violence, 12*(4), 383–393.

Nussbaum, A., McCallum, M., & Finkel, L. (2023). Aggression and empathy deficits: An examination of the correlation between aggressive behaviors and empathic responses. *Journal of Psychology and Behavioral Science, 58*(2), 145–160.

Sendow, A. R. E., Tiwa, T. M., & Sengkey, S. B. (2023). Regulasi emosi pada narapidana kasus pembunuhan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Tondano. *Psikopedia, 4*(4), 259–266. https://doi.org/10.53682/pj.v4i4.7636

Shamay-Tsoory, S. G., Tibi-Elhanany, Y., & Levkovitz, Y. (2022). The neurobiological roots of aggression and empathy deficits. *Psychological Science, 33*(2), 163–174. https://doi.org/10.1177/09567976221118135

Stewart, C., & Stenning, P. (2020). The role of corrections and rehabilitation in reducing recidivism. *Journal of Criminal Justice, 67*, 101–109.

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-13). Alfabeta.

Thomson, S. (2009). Emotion regulation and emotional well-being. *Psychology & Health, 24*(7), 1–25. https://doi.org/10.1080/08870440902761142

Thohar, S. F. (2018). Regulasi emosi sebagai prediktor perilaku agresivitas remaja warga binaan LPKA. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam, 15*(1), 29–34. https://doi.org/10.18860/psi.v15i1.6660