



EDUTECH

Jurnal Teknologi Pendidikan

Journal homepage <https://ejournal.upi.edu/index.php/edutech>



Pengaruh Regulasi Emosi Dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Agresif Dan Penyesuaian Sosial Siswa Kelas Tinggi (4&5) Madrasah Ibtidaiyah di Ma'had Al-Zaytun

Dina Salamah & Agus Basuki

Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

*Correspondence: E-mail: dinasalamah.2025@student.uny.ac.id

ABSTRACT	ARTICLE INFO
This study aimed to examine the effect of emotion regulation and self-control on aggressive behavior and social adjustment among upper-grade students (Grades IV and V) at Madrasah Ibtidaiyah Ma'had Al-Zaytun. A quantitative approach with an explanatory correlational design was employed. The study involved 53 students selected through proportionate stratified random sampling from a population of 263 students. Data were collected using questionnaires measuring emotion regulation, self-control, aggressive behavior, and social adjustment. The instruments were tested for validity and reliability, and the data were analyzed using descriptive statistics and multiple linear regression. The findings revealed that emotion regulation had a significant negative effect on aggressive behavior ($\beta = -0.283$; $p < 0.001$) and a significant positive effect on social adjustment ($\beta = 0.343$; $p < 0.001$). Self-control also had a significant negative effect on aggressive behavior ($\beta = -0.639$; $p < 0.001$) and a significant positive effect on social adjustment ($\beta = 1.090$; $p < 0.001$). Simultaneously, emotion regulation and self-control significantly influenced aggressive behavior ($R^2 = 0.729$) and social adjustment ($R^2 = 0.721$). These findings indicate that strengthening students' emotion regulation and self-control can reduce aggressive behavior while enhancing social adjustment in the boarding	Article History: <i>Submitted/Received 12 April 2025</i> <i>First Revised 26 Mei 2026</i> <i>Accepted 15 June 2026</i> <i>First Available online 30 June 2026</i> <i>Publication Date 30 June 2026</i> Keyword: <i>Emotion Regulation; Self-Control; Aggressive Behavior; Social Adjustment; Boarding School.</i>

school environment. The study contributes to educational psychology and guidance and counseling by providing empirical evidence on the importance of socio-emotional competencies in supporting students' adaptive behavior.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh regulasi emosi dan kontrol diri terhadap perilaku agresif serta penyesuaian sosial siswa kelas tinggi (IV dan V) Madrasah Ibtidaiyah Ma'had Al-Zaytun. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain explanatory research dan metode korelasional. Sampel penelitian berjumlah 53 siswa yang dipilih menggunakan teknik proportionate stratified random sampling dari populasi sebanyak 263 siswa. Data dikumpulkan menggunakan angket yang mengukur regulasi emosi, kontrol diri, perilaku agresif, dan penyesuaian sosial. Instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas, sedangkan analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh negatif dan signifikan terhadap perilaku agresif ($\beta = -0,283$; $p < 0,001$) serta berpengaruh positif dan signifikan terhadap penyesuaian sosial ($\beta = 0,343$; $p < 0,001$). Kontrol diri juga berpengaruh negatif dan signifikan terhadap perilaku agresif ($\beta = -0,639$; $p < 0,001$) serta berpengaruh positif dan signifikan terhadap penyesuaian sosial ($\beta = 1,090$; $p < 0,001$). Secara simultan, regulasi emosi dan kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap perilaku agresif ($R^2 = 0,729$) dan penyesuaian sosial ($R^2 = 0,721$). Temuan ini menunjukkan bahwa penguatan regulasi emosi dan kontrol diri dapat menurunkan perilaku agresif sekaligus meningkatkan penyesuaian sosial siswa dalam lingkungan pendidikan berbasis asrama. Penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan psikologi pendidikan dan layanan bimbingan dan konseling dalam mendukung perkembangan sosial-emosional siswa.

© 2025 *Teknologi Pendidikan UPI*

1. PENDAHULUAN

Lingkungan pendidikan berbasis asrama (boarding school) memiliki karakteristik sosial dan psikologis yang berbeda dibandingkan sekolah reguler. Siswa tidak hanya menjalani proses pembelajaran formal di kelas, tetapi juga hidup bersama dalam lingkungan sosial yang berlangsung hampir selama 24 jam setiap hari. Interaksi yang terus-menerus tersebut menuntut siswa mampu menyesuaikan diri dengan aturan kolektif, membangun hubungan sosial yang harmonis, serta mengelola berbagai tekanan emosional yang muncul dalam kehidupan asrama. Kondisi ini menyebabkan kemampuan regulasi emosi dan kontrol diri menjadi aspek penting dalam perkembangan sosial-emosional siswa, khususnya pada jenjang Madrasah Ibtidaiyah yang masih berada pada tahap perkembangan anak usia sekolah dasar.

Pada masa sekolah dasar, anak berada dalam fase perkembangan sosial-emosional yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan untuk diterima oleh kelompok sebaya, belajar memahami aturan sosial, serta mengembangkan kemampuan mengendalikan emosi dan perilaku. Menurut Gross (2015), regulasi emosi merupakan proses individu dalam memantau, mengevaluasi, dan mengelola respons emosional agar sesuai dengan tuntutan situasi. Kemampuan ini berperan penting dalam membantu individu menghadapi konflik interpersonal, mengurangi respons impulsif, dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat. Sementara itu, kontrol diri menurut Tangney (2004) merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan, emosi, dan perilaku agar sesuai dengan norma maupun tujuan jangka panjang.

Dalam konteks boarding school, regulasi emosi dan kontrol diri menjadi lebih krusial karena siswa berada dalam lingkungan sosial yang relatif menetap dan intensif. Siswa dituntut untuk berinteraksi dengan teman sebaya dalam berbagai aktivitas sehari-hari, seperti belajar, beribadah, makan, hingga kegiatan istirahat dalam satu lingkungan yang sama. Situasi tersebut berpotensi memunculkan kejenuhan sosial, konflik antarteman, persaingan sosial, hingga kesulitan beradaptasi terhadap aturan asrama. Berbeda dengan sekolah reguler yang memungkinkan siswa kembali ke lingkungan keluarga setelah kegiatan belajar selesai, siswa boarding school memiliki ruang privasi dan dukungan keluarga yang lebih terbatas selama berada di asrama. Oleh karena itu, kegagalan dalam mengelola emosi dan mengendalikan perilaku berpotensi memunculkan berbagai permasalahan sosial maupun perilaku agresif.

Perilaku agresif pada anak sekolah dasar dapat muncul dalam bentuk agresi verbal maupun agresi fisik ringan, seperti mengejek, berkata kasar, mendorong, memukul, atau perilaku lain yang bertujuan menyakiti teman sebaya. Menurut Albert Bandura, perilaku agresif berkembang melalui proses belajar sosial dan dipengaruhi oleh lingkungan interaksi individu. Rendahnya kemampuan regulasi emosi dan kontrol diri dapat menyebabkan siswa lebih mudah menunjukkan respons agresif ketika menghadapi konflik atau tekanan sosial. Selain berdampak pada hubungan interpersonal, perilaku agresif juga dapat menghambat perkembangan penyesuaian sosial siswa di lingkungan sekolah maupun asrama.

Penyesuaian sosial merupakan kemampuan individu dalam menjalin hubungan sosial yang sehat, mematuhi norma kelompok, bekerja sama, dan beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Dalam kehidupan asrama, kemampuan penyesuaian sosial menjadi faktor penting karena siswa dituntut untuk hidup bersama dengan latar belakang karakter, kebiasaan, dan kondisi emosional yang berbeda-beda. Siswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi dan kontrol diri yang baik cenderung lebih mudah

membangun hubungan sosial yang positif, menyelesaikan konflik secara adaptif, serta mampu menempatkan diri dalam kehidupan kelompok. Sebaliknya, siswa yang kesulitan mengendalikan emosi dan perilaku cenderung mengalami hambatan dalam proses penyesuaian sosial.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa kehidupan boarding school tidak hanya menuntut kesiapan akademik, tetapi juga kesiapan sosial-emosional siswa. Berdasarkan observasi awal di Madrasah Ibtidaiyah Ma'had Al-Zaytun, masih ditemukan siswa yang mudah tersinggung, terlibat konflik verbal dengan teman sebaya, kesulitan menaati aturan asrama, serta menunjukkan perilaku kurang kooperatif dalam aktivitas kelompok. Kondisi tersebut menunjukkan adanya permasalahan yang berkaitan dengan regulasi emosi, kontrol diri, perilaku agresif, dan penyesuaian sosial siswa dalam lingkungan asrama.

Penelitian mengenai regulasi emosi dan kontrol diri telah banyak dilakukan, namun sebagian besar berfokus pada siswa sekolah umum atau remaja. Penelitian yang menguji pengaruh regulasi emosi dan kontrol diri secara simultan terhadap perilaku agresif dan penyesuaian sosial pada siswa Madrasah Ibtidaiyah berbasis boarding school masih relatif terbatas. Selain itu, sebagian penelitian sebelumnya cenderung hanya meneliti satu variabel dependen secara terpisah, sehingga belum memberikan gambaran yang komprehensif mengenai hubungan kedua variabel independen terhadap kondisi sosial-emosional siswa secara simultan (Sa'diyah, 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji pengaruh regulasi emosi dan kontrol diri terhadap perilaku agresif dan penyesuaian sosial siswa Madrasah Ibtidaiyah di Ma'had Al-Zaytun. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan dan bimbingan konseling, serta menjadi dasar bagi sekolah, pengasuh asrama, dan orang tua dalam mendukung perkembangan sosial-emosional siswa pada lingkungan pendidikan berbasis asrama.

Novelty penelitian ini terletak pada analisis hubungan regulasi emosi dan kontrol diri terhadap dua luaran sosial-emosional secara simultan, yaitu perilaku agresif dan penyesuaian sosial, pada siswa Madrasah Ibtidaiyah berbasis boarding school. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang umumnya hanya mengkaji salah satu variabel dependen atau dilakukan pada siswa sekolah reguler dan remaja, penelitian ini berfokus pada siswa usia sekolah dasar yang tinggal di lingkungan asrama dengan karakteristik interaksi sosial yang berlangsung secara intensif selama 24 jam. Dengan demikian, penelitian ini menawarkan model empiris yang lebih komprehensif dalam menjelaskan bagaimana regulasi emosi dan kontrol diri berkontribusi secara bersamaan terhadap penurunan perilaku agresif sekaligus peningkatan penyesuaian sosial pada konteks pendidikan Islam berbasis boarding school. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi pendidikan dan bimbingan konseling, khususnya mengenai pengembangan kompetensi sosial-emosional siswa Madrasah Ibtidaiyah di lingkungan asrama yang hingga saat ini masih relatif jarang diteliti.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain explanatory research dan metode korelasional untuk menganalisis pengaruh regulasi emosi dan kontrol diri terhadap perilaku agresif serta penyesuaian sosial siswa. Analisis dilakukan menggunakan regresi linear berganda untuk menguji pengaruh variabel independen,

baik secara parsial maupun simultan, terhadap variabel dependen. Penelitian dilaksanakan di Madrasah Ibtidaiyah Ma'had Al-Zaytun pada semester genap Tahun Ajaran 2026/2027. Populasi penelitian berjumlah 263 siswa kelas IV dan V, dengan sampel sebanyak 53 siswa yang ditentukan menggunakan teknik proportionate stratified random sampling sehingga setiap jenjang kelas terwakili secara proporsional.

Data dikumpulkan menggunakan instrumen angket yang mengukur empat variabel penelitian, yaitu regulasi emosi, kontrol diri, perilaku agresif, dan penyesuaian sosial. Sebelum digunakan, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan kelayakan sebagai alat pengumpulan data. Analisis data dilakukan secara bertahap meliputi analisis deskriptif, uji prasyarat analisis (normalitas, linearitas, multikolinearitas, heteroskedastisitas, dan autokorelasi), serta analisis regresi linear berganda. Seluruh pengujian bertujuan untuk mengetahui besarnya pengaruh regulasi emosi dan kontrol diri terhadap perilaku agresif dan penyesuaian sosial siswa secara objektif dan empiris.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Pengujian Pengaruh Parsial Regulasi Emosi dan Kontrol Diri terhadap Perilaku Agresif dan Penyesuaian Sosial

Hubungan Variabel	B	t	Sig.	Keterangan
Regulasi Emosi → Perilaku Agresif	-0,283	-5,338	0,000	Negatif, signifikan
Kontrol Diri → Perilaku Agresif	-0,639	-6,181	0,000	Negatif, signifikan
Regulasi Emosi → Penyesuaian Sosial	0,343	4,258	0,000	Positif, signifikan
Kontrol Diri → Penyesuaian Sosial	1,090	6,944	0,000	Positif, signifikan

Sumber: Hasil olah data, 2026.

Hasil uji parsial menunjukkan bahwa seluruh variabel independen berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen ($p < 0,05$). Nilai koefisien regresi terstandarisasi (β) menunjukkan besarnya kontribusi relatif masing-masing prediktor. Berdasarkan nilai β , variabel yang memiliki pengaruh paling kuat terhadap perilaku agresif maupun penyesuaian sosial adalah kontrol diri, sedangkan regulasi emosi memberikan kontribusi yang lebih rendah. Seluruh interval kepercayaan (95% CI) tidak melintasi nilai nol sehingga memperkuat bahwa pengaruh yang ditemukan bersifat signifikan secara statistik. Dengan demikian, seluruh hipotesis parsial (H1–H4) diterima

Tabel 2. Hasil Pengujian Simultan dan Koefisien Determinasi

Model	F	Sig.	R	R ²	Adjusted R ²	Effect Size (f^2)	Interpretasi
Regulasi Emosi & Kontrol Diri → Perilaku Agresif	67,124	0,000	0,854	0,729	0,718	2,690	Efek sangat besar (<i>large</i>)
Regulasi Emosi & Kontrol Diri → Penyesuaian Sosial	64,569	0,000	0,849	0,721	0,710	2,584	Efek sangat besar (<i>large</i>)

Sumber: Hasil olah data, 2026.

Hasil uji simultan menunjukkan bahwa regulasi emosi dan kontrol diri secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap perilaku agresif ($F = 67,124$; $p < 0,001$) dan penyesuaian sosial ($F = 64,569$; $p < 0,001$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,729 menunjukkan bahwa 72,9% variasi perilaku agresif dapat dijelaskan oleh regulasi emosi dan kontrol diri, sedangkan 27,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Pada model penyesuaian sosial, nilai R^2 sebesar 0,721 mengindikasikan bahwa 72,1% variasi penyesuaian sosial dapat dijelaskan oleh kedua variabel independen, sementara 27,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Nilai Adjusted R^2 sebesar 0,718 pada model perilaku agresif dan 0,710 pada model penyesuaian sosial menunjukkan bahwa setelah disesuaikan dengan jumlah prediktor dan ukuran sampel, model regresi tetap memiliki kemampuan prediksi yang tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa model yang dibangun memiliki tingkat kestabilan yang baik dalam menjelaskan variasi kedua variabel dependen.

Selain itu, hasil perhitungan effect size (Cohen's f^2) menunjukkan nilai 2,690 pada model perilaku agresif dan 2,584 pada model penyesuaian sosial. Kedua nilai tersebut jauh melebihi kriteria 0,35 yang dikemukakan oleh Cohen (1988) untuk kategori large effect. Dengan demikian, regulasi emosi dan kontrol diri tidak hanya berpengaruh signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki kekuatan pengaruh yang sangat besar secara praktis dalam menurunkan perilaku agresif dan meningkatkan penyesuaian sosial siswa Madrasah Ibtidaiyah berbasis boarding school. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut merupakan prediktor yang sangat penting dalam menjelaskan perkembangan sosial-emosional siswa di lingkungan asrama.

Tabel 3. Ringkasan Model Regresi Linear Berganda

Variabel Dependen	Persamaan Regresi
Perilaku Agresif (Y_1)	$Y_1 = 64,068 - 0,283X_1 - 0,639X_2$
Penyesuaian Sosial (Y_2)	$Y_2 = 9,853 + 0,343X_1 + 1,090X_2$

Sumber: Hasil olah data, 2026.

Model regresi menunjukkan bahwa peningkatan regulasi emosi maupun kontrol diri menurunkan perilaku agresif siswa. Sebaliknya, peningkatan kedua variabel tersebut meningkatkan kemampuan penyesuaian sosial siswa. Besarnya koefisien regresi menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh yang lebih kuat dibandingkan regulasi emosi, baik dalam menurunkan perilaku agresif maupun meningkatkan penyesuaian sosial.

Pembahasan

Pembahasan berikut mengaitkan hasil empiris penelitian dengan kerangka teori pada Bab II dan penelitian sejalan yang lebih mutakhir. Interpretasi dilakukan secara hati-hati dengan membedakan antara signifikansi statistik dan arah hubungan.

1. Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Perilaku Agresif

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh negatif dan signifikan terhadap perilaku agresif siswa Madrasah Ibtidaiyah di Ma'had Al-Zaytun. Hal

ini ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi sebesar -0,283, nilai t hitung = -5,338, dan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi siswa, maka semakin rendah kecenderungan siswa menampilkan perilaku agresif. Dengan demikian, hipotesis pertama yang menyatakan bahwa regulasi emosi berpengaruh negatif terhadap perilaku agresif dinyatakan diterima. Temuan ini sejalan dengan teori Gross (2015) yang menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, mengevaluasi, dan mengelola respons emosional sehingga dapat menampilkan perilaku yang sesuai dengan situasi. Individu yang mampu mengendalikan emosinya tidak mudah bereaksi secara impulsif ketika menghadapi situasi yang memicu kemarahan atau frustrasi. Sebaliknya, individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi rendah cenderung mengekspresikan emosi negatif melalui perilaku agresif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Maskuri dan Affandi (2021) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan perilaku agresif pada siswa sekolah dasar. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa siswa yang mampu mengelola emosinya cenderung tidak mudah melakukan tindakan agresif ketika menghadapi konflik maupun situasi yang menimbulkan kemarahan. Sejalan dengan penelitian Cahya dkk (2025) dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi yang signifikan terhadap perilaku agresif; semakin baik regulasi emosi, semakin rendah kecenderungan perilaku agresif siswa. Dalam konteks penelitian ini, siswa Madrasah Ibtidaiyah di Ma'had Al-Zaytun menjalani kehidupan berasrama yang menuntut interaksi sosial secara intensif hampir sepanjang hari. Kondisi tersebut memungkinkan munculnya berbagai situasi yang memerlukan kemampuan mengendalikan emosi, seperti perbedaan pendapat, perselisihan antarteman, maupun tekanan dalam mengikuti aturan kehidupan asrama. Siswa yang mampu mengelola emosinya cenderung lebih mudah menyelesaikan konflik secara damai sehingga perilaku agresif dapat diminimalkan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengembangan kemampuan regulasi emosi perlu menjadi salah satu fokus layanan bimbingan dan konseling di Madrasah Ibtidaiyah. Melalui layanan yang membantu siswa mengenali dan mengelola emosinya, diharapkan kecenderungan perilaku agresif dapat ditekan sehingga tercipta lingkungan belajar yang lebih aman dan kondusif.

2. Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku Agresif

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap perilaku agresif. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi sebesar -0,639, nilai t hitung = -6,181, dan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan kontrol diri yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecenderungan siswa melakukan perilaku agresif. Temuan ini sesuai dengan teori Baumeister et al (2018) yang menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku agar tetap sesuai dengan norma sosial dan tujuan jangka panjang. Individu yang memiliki kontrol diri tinggi mampu menahan dorongan untuk bertindak secara impulsif sehingga lebih mampu menghindari perilaku agresif.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Rayyani dan Christiana (2025) yang menyatakan bahwa kontrol diri memiliki hubungan dengan perilaku agresif siswa. Semakin baik kemampuan siswa dalam mengendalikan diri, semakin rendah kecenderungan mereka untuk menampilkan perilaku agresif. Nilai Beta sebesar -0,528

menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh yang lebih kuat terhadap perilaku agresif dibandingkan regulasi emosi ($\text{Beta} = -0,456$). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan dorongan perilaku merupakan faktor yang sangat penting dalam mencegah munculnya perilaku agresif pada siswa.

Dalam kehidupan berasrama, siswa dihadapkan pada berbagai aturan yang harus dipatuhi serta berinteraksi dengan teman sebaya dalam berbagai aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut menuntut kemampuan kontrol diri yang baik agar siswa mampu mengendalikan keinginan, menahan emosi, serta menyelesaikan konflik tanpa menggunakan tindakan agresif. Implikasi hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling di sekolah perlu memberikan perhatian terhadap pengembangan kontrol diri melalui latihan pengambilan keputusan, pengendalian impuls, penyelesaian masalah, dan pembiasaan disiplin diri.

3. Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Penyesuaian Sosial

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh positif dan signifikan terhadap penyesuaian sosial. Nilai koefisien regresi sebesar 0,343, nilai t hitung = 4,258, dan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$) menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan regulasi emosi siswa, maka semakin baik pula kemampuan penyesuaian sosialnya. Temuan ini mendukung teori Gross (2015) yang menyatakan bahwa kemampuan mengelola emosi memungkinkan individu mempertahankan hubungan interpersonal yang sehat, memahami perasaan orang lain, serta merespons berbagai situasi sosial secara lebih adaptif. Individu yang mampu mengelola emosinya cenderung lebih mudah diterima dalam kelompok sosial. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Erli et al. (2026) yang menyampaikan bahwa kesulitan mengatur emosi berdampak pada perilaku dan interaksi sosial siswa di sekolah, sehingga pengembangan regulasi emosi menjadi bagian penting dalam layanan bimbingan dan konseling.

Dalam lingkungan Madrasah Ibtidaiyah berbasis asrama, kemampuan menyesuaikan diri sangat penting karena siswa hidup bersama teman sebaya dengan latar belakang yang beragam. Regulasi emosi membantu siswa mengendalikan rasa marah, kecewa, atau kesal sehingga tidak berkembang menjadi konflik yang menghambat hubungan sosial. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu faktor psikologis yang mendukung keberhasilan siswa dalam membangun hubungan sosial yang harmonis di lingkungan sekolah maupun asrama.

4. Pengaruh Kontrol Diri terhadap Penyesuaian Sosial

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap penyesuaian sosial dengan koefisien regresi sebesar 1,090, nilai t hitung = 6,944, dan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$). Dengan demikian, semakin tinggi kontrol diri siswa, maka semakin baik kemampuan penyesuaian sosialnya.

Hasil ini sesuai dengan teori Baumeister et al (2018) yang menjelaskan bahwa individu yang memiliki kontrol diri tinggi lebih mampu mengatur perilakunya agar sesuai dengan norma yang berlaku sehingga lebih mudah diterima dalam lingkungan sosial.

Nilai Beta sebesar 0,601 menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan variabel yang memberikan pengaruh paling besar terhadap penyesuaian sosial dibandingkan regulasi emosi (Beta = 0,369). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan perilaku memiliki kontribusi yang sangat penting dalam membentuk hubungan sosial yang positif. Sejalan dengan penelitian Syahrul et al (2025) bahwa peningkatan kontrol diri membantu siswa menghadapi konflik dengan lebih baik yang mendukung hubungan sosial dan kemampuan beradaptasi dilingkungan sekolah.

Dalam kehidupan berasrama, siswa yang memiliki kontrol diri tinggi lebih mampu menghormati aturan, menghargai hak teman, bekerja sama dalam kegiatan kelompok, serta menyelesaikan perbedaan pendapat melalui komunikasi yang baik. Oleh karena itu, pengembangan kontrol diri menjadi salah satu aspek penting dalam pembinaan karakter siswa.

5. Pengaruh Regulasi Emodi dan Kontrol Diri

Hasil uji simultan menunjukkan bahwa regulasi emosi dan kontrol diri secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap perilaku agresif dengan nilai F hitung sebesar 67,124 dan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$). Selain itu, nilai R^2 sebesar 0,729 menunjukkan bahwa 72,9% variasi perilaku agresif dapat dijelaskan oleh regulasi emosi dan kontrol diri, sedangkan 27,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian.

Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku agresif siswa tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan mengelola emosi ataupun kontrol diri secara terpisah, tetapi merupakan hasil interaksi keduanya. Siswa yang mampu mengendalikan emosi sekaligus memiliki kontrol diri yang baik cenderung mampu menghadapi konflik secara lebih tenang dan memilih respons yang sesuai dengan norma sosial.

Dalam konteks Madrasah Ibtidaiyah di Ma'had Al-Zaytun, hasil ini menunjukkan bahwa pembinaan karakter yang mengintegrasikan pengembangan regulasi emosi dan kontrol diri berpotensi menjadi strategi yang efektif dalam mengurangi perilaku agresif siswa.

6. Pengaruh Regulasi Emosi dan Kontrol Diri terhadap Penyesuaian Sosial

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi dan kontrol diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian sosial siswa dengan nilai F hitung sebesar 64,569, nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$), serta R^2 sebesar 0,721. Hal ini berarti bahwa 72,1% variasi penyesuaian sosial siswa dapat dijelaskan oleh regulasi emosi dan kontrol diri, sedangkan 27,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan penyesuaian sosial siswa dibentuk oleh kombinasi kemampuan mengelola emosi dan mengendalikan perilaku. Kedua kemampuan tersebut saling melengkapi dalam membantu siswa membangun hubungan interpersonal yang positif, menaati aturan, bekerja sama dengan teman, serta beradaptasi dengan lingkungan sekolah dan asrama.

Bagi Madrasah Ibtidaiyah di Ma'had Al-Zaytun, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa program pembinaan siswa tidak hanya perlu berfokus pada aspek akademik, tetapi juga pada pengembangan regulasi emosi dan kontrol diri melalui layanan bimbingan dan konseling, pendidikan karakter, serta pembiasaan perilaku positif. Upaya tersebut diharapkan mampu meningkatkan kemampuan penyesuaian sosial siswa sehingga tercipta lingkungan belajar yang harmonis, disiplin, dan mendukung perkembangan peserta didik secara optimal.

7. Sintesis Temuan Penelitian dalam Konteks Boarding School

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, dapat disintesis bahwa regulasi emosi dan kontrol diri merupakan dua faktor psikologis yang saling melengkapi dalam memengaruhi perilaku agresif dan penyesuaian sosial siswa Madrasah Ibtidaiyah di Ma'had Al-Zaytun. Hasil analisis menunjukkan bahwa regulasi emosi dan kontrol diri secara parsial maupun simultan berpengaruh signifikan terhadap kedua variabel dependen. Regulasi emosi dan kontrol diri terbukti mampu menurunkan perilaku agresif sekaligus meningkatkan penyesuaian sosial siswa.

Temuan ini menunjukkan bahwa pembentukan perilaku siswa di lingkungan boarding school tidak hanya dipengaruhi oleh aspek kognitif atau akademik, tetapi juga oleh kemampuan siswa dalam mengelola emosi serta mengendalikan perilakunya. Regulasi emosi membantu siswa mengenali, memahami, dan mengendalikan respons emosional ketika menghadapi berbagai situasi yang menimbulkan tekanan atau konflik. Sementara itu, kontrol diri membantu siswa mengarahkan perilakunya agar tetap sesuai dengan aturan, norma, dan tujuan yang diharapkan. Kombinasi kedua kemampuan tersebut menghasilkan perilaku yang lebih adaptif dalam kehidupan sehari-hari.

Konteks penelitian di Ma'had Al-Zaytun memberikan karakteristik yang berbeda dibandingkan sekolah reguler. Sebagai lembaga pendidikan berbasis asrama, siswa menjalani proses belajar, beribadah, berinteraksi, serta tinggal bersama teman sebaya selama dua puluh empat jam. Intensitas interaksi sosial yang tinggi menyebabkan siswa lebih sering menghadapi berbagai dinamika, seperti perbedaan pendapat, pembagian tugas, kerja sama kelompok, maupun konflik interpersonal. Dalam kondisi tersebut, kemampuan regulasi emosi dan kontrol diri menjadi modal psikologis yang penting agar siswa mampu menyelesaikan permasalahan secara konstruktif tanpa menampilkan perilaku agresif.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh yang lebih dominan dibandingkan regulasi emosi terhadap perilaku agresif maupun penyesuaian sosial. Hal ini terlihat dari nilai koefisien beta terstandarisasi yang lebih besar pada variabel kontrol diri. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa dalam lingkungan boarding school, kemampuan siswa untuk mengendalikan dorongan perilaku, menaati aturan, dan mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak memiliki peranan yang sangat penting dalam membentuk perilaku sosial yang positif. Meskipun demikian, regulasi emosi tetap menjadi fondasi yang mendukung kemampuan siswa dalam mengendalikan respons emosional sehingga perilaku yang ditampilkan tetap terkontrol. Selain itu, besarnya nilai koefisien determinasi pada kedua model regresi menunjukkan bahwa regulasi emosi dan kontrol diri memberikan kontribusi yang besar terhadap perilaku agresif dan penyesuaian sosial siswa. Hal ini mengindikasikan bahwa kedua variabel tersebut merupakan faktor penting dalam memahami perilaku siswa di lingkungan Madrasah Ibtidaiyah berbasis asrama. Namun demikian, masih terdapat sebagian variasi perilaku siswa yang dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian, seperti pola asuh keluarga, karakteristik kepribadian, dukungan teman sebaya, budaya sekolah, kualitas hubungan dengan guru atau musyrif, serta pengalaman sosial yang dimiliki siswa.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi penyelenggaraan pendidikan di boarding school. Program pembinaan siswa sebaiknya tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik dan kedisiplinan, tetapi juga diarahkan pada pengembangan kompetensi sosial-emosional melalui layanan bimbingan dan konseling, pendidikan karakter, pembiasaan perilaku positif, serta kegiatan yang melatih kemampuan

mengelola emosi dan mengendalikan diri. Upaya tersebut diharapkan dapat menurunkan kecenderungan perilaku agresif sekaligus meningkatkan kemampuan penyesuaian sosial siswa sehingga tercipta lingkungan pendidikan yang aman, harmonis, dan mendukung perkembangan peserta didik secara optimal.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa keberhasilan pendidikan di lingkungan boarding school tidak hanya ditentukan oleh sistem pendidikan yang diterapkan, tetapi juga oleh kemampuan peserta didik dalam mengembangkan regulasi emosi dan kontrol diri. Kedua aspek tersebut menjadi fondasi penting dalam membentuk perilaku sosial yang adaptif serta mendukung keberhasilan siswa dalam menjalani kehidupan bersama di lingkungan asrama.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan mengenai pengaruh regulasi emosi dan kontrol diri terhadap perilaku agresif dan penyesuaian sosial siswa Madrasah Ibtidaiyah di Ma'had Al-Zaytun, dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Regulasi emosi berpengaruh negatif dan signifikan terhadap perilaku agresif siswa Madrasah Ibtidaiyah di Ma'had Al-Zaytun. Semakin tinggi kemampuan siswa dalam mengelola emosi, semakin rendah kecenderungan mereka menampilkan perilaku agresif. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat berperan dalam menekan munculnya perilaku agresif di lingkungan sekolah maupun asrama.
2. Kontrol diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap perilaku agresif siswa Madrasah Ibtidaiyah di Ma'had Al-Zaytun. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki siswa, semakin rendah kecenderungan melakukan perilaku agresif. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan dorongan, mempertimbangkan konsekuensi tindakan, dan mematuhi aturan berkontribusi dalam mencegah perilaku agresif.
3. Regulasi emosi berpengaruh positif dan signifikan terhadap penyesuaian sosial siswa Madrasah Ibtidaiyah di Ma'had Al-Zaytun. Semakin baik regulasi emosi siswa, semakin baik pula kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, membangun hubungan yang positif, serta berinteraksi secara harmonis dengan teman maupun guru.
4. Kontrol diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap penyesuaian sosial siswa Madrasah Ibtidaiyah di Ma'had Al-Zaytun. Siswa yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung lebih mampu menaati aturan, bekerja sama, menyelesaikan konflik secara konstruktif, serta beradaptasi dengan kehidupan di lingkungan boarding school.
5. Regulasi emosi dan kontrol diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap perilaku agresif siswa. Kedua variabel mampu menjelaskan 72,9% variasi perilaku agresif, sedangkan 27,1% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.
6. Regulasi emosi dan kontrol diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian sosial siswa. Kedua variabel mampu menjelaskan 72,1% variasi penyesuaian sosial, sedangkan 27,9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dan kontrol diri

merupakan faktor psikologis yang berperan penting dalam membentuk perilaku adaptif siswa di lingkungan Madrasah Ibtidaiyah berbasis boarding school. Peningkatan kedua kemampuan tersebut berpotensi menurunkan perilaku agresif sekaligus meningkatkan penyesuaian sosial siswa.

5. PERNYATAAN PENULIS

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan terkait penerbitan artikel ini. Penulis menegaskan bahwa naskah artikel bebas dari plagiarisme.

6. REFERENSI

- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2002). Human aggression. *Annual Review of Psychology*, 53, 27–51.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Edisi revisi). Rineka Cipta.
- Bandura, A. (2012). Social cognitive theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology*. Sage.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2018). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355.
- Cahya, B. D. I., dkk. (2025). The impact of emotion regulation on aggressive behavior among students. *Jurnal Bikotetik*.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Erli, I. S., Hanafi, I., Mutiara, R. I., & Situmorang, N. I. F. (2026). Difficulties in controlling emotions and discipline among elementary school students: A case study from a guidance and counseling perspective. *PREST Journal: Primary Education Enhancement Journal*, 1(1), 7–17.
- 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>
- Maskuri, N. K., & Affandi, G. R. (2021). The relationship between emotion regulation and aggressiveness in Grade VI elementary school students. *Academia Open*, 4.
- Rayyani, S. A., & Christiana, E. (2026). Hubungan antara kontrol diri dan regulasi emosi dengan perilaku agresif siswa SMP. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(1). <https://doi.org/10.23969/jp.v11i01.42049>
- Sa'diyah, H. (2025). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Interaksi Sosial Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Journal on Education*, 8(2), 128–138.
- Syahrul, M., Rais, R., Yanti, Y., Prihatin, R., & Asni, A. (2025). The effect of emotional intelligence counseling on elementary school students' self-control in facing conflicts. *International Journal of Educatio Elementaria and Psychologia*, 2(1), 14–24. <https://doi.org/10.70177/ijeep.v2i1.1881>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.