

# **PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP AGRESIVITAS PENUMPANG KRL JABODETABEK**

**Yunisa Hanifah (11520122)**

**Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma**

## **ABSTRAK**

*Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik pengaruh regulasi emosi terhadap agresivitas penumpang KRL Jabodetabek. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Adapun responden dalam penelitian ini adalah penumpang aktif KRL Jabodetabek sebanyak 147 responden dengan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik non-probability sampling. Metode pengumpulan data yang dipakai menggunakan kuesioner regulasi emosi dan agresivitas. Skala regulasi emosi diukur dengan menggunakan alat ukur Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) berdasarkan dimensi regulasi emosi yaitu cognitive reappraisal dan expressive suppression. Sedangkan skala agresivitas diukur dengan menggunakan alat ukur The Buss Perry Aggression Questionnaire (BPAQ) berdasarkan aspek agresivitas yaitu physical aggression, verbal aggression, anger dan hostility. Analisis data menggunakan regresi sederhana. Hasil yang diperoleh adalah terdapat pengaruh negatif yang signifikan dengan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,011. Dapat diketahui juga besar pengaruh yang menunjukkan pengaruh regulasi emosi terhadap agresivitas penumpang KRL Jabodetabek sebesar 4,4% yang mana sisanya 95,6% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Berdasarkan hasil perhitungan mean empirik total, variabel regulasi emosi berada pada kategori sangat tinggi sedangkan variabel agresivitas berada pada kategori sedang.*

**Kata Kunci: Regulasi Emosi, Agresivitas, Penumpang KRL Jabodetabek**

(xii + 62 + Lampiran)

Daftar Pustaka (1978 – 2024)