

Efektivitas *Self-Monitoring* Berbasis *Reinforcement* dalam Menurunkan Agresivitas Verbal pada Dewasa Awal

Az Zahra Salsabilla Iswahyudi^{1*}, Azzahro Atsna Karima², Muhammad Jamaluddin³

¹⁻³Program Studi Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang, Indonesia

E-mail: 230401110105@student.uin-malang.ac.id, 230401110112@student.uin-malang.ac.id,
Jamaluddin@psi.uin-malang.ac.id

*Penulis Korespondensi: 230401110105@student.uin-malang.ac.id

Abstract. *Verbal aggressiveness is a common behavior found in young adults, however, research specifically examiing interventions to reduce this behavior in this population remains limited. This study aims to examine the effectiveness of reinforcement-based self-monitoring training in reducing verbal aggressiveness in young adults. The methods used was an experimental approach with a Single Subject Design (SSD) A-B-A, consisting of a baseline phase (A1), an intervention phase (B), and a final baseline phase (A2). The research subject was a 21 year old female young adult who demonstrated a tendency toward verbal aggressiveness in daily social interactions. Data were collected through behavioral observation and a verbal aggressiveness checklist. The results indicated a decrease in the frequency of verbal aggressiveness from the A1 phase to the B phase, and this reduction tended to persist during the A2 phase even after external reinforcement had been withdrawn. These findings suggest that reinforcement-based self-monitoring training is effective in building the subject's self-awareness and self-regulation capacity, thereby enabling a sustained reduction in verbal aggressive behavior.*

Keywords: *Behavior Modification; Reinforcement; Self-Monitoring; Verbal Aggressiveness; Young Adult.*

Abstrak. Agresivitas verbal merupakan perilaku umum yang ditemukan pada dewasa awal, namun penelitian yang secara khusus menguji intervensi untuk menurunkan perilaku tersebut pada populasi ini masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan self-monitoring berbasis reinforcement dalam menurunkan agresivitas verbal pada dewasa awal. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain Single Subject Design (SSD) A-B-A, yang terdiri atas fase baseline awal (A1), fase intervensi (B), dan fase baseline akhir (A2). Subjek penelitian adalah seorang perempuan dewasa awal berusia 21 tahun yang menunjukkan kecenderungan agresivitas verbal dalam interaksi sosial sehari-hari. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan checklist perilaku agresivitas verbal. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan frekuensi agresivitas verbal dari fase A1 ke fase B, dan penurunan tersebut cenderung bertahan pada fase A2 meskipun reinforcement eksternal telah dihentikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa pelatihan self-monitoring berbasis reinforcement efektif dalam membangun kesadaran diri dan kapasitas regulasi diri subjek sehingga mampu mengurangi perilaku agresivitas verbal secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Modifikasi Perilaku; Penguatan; Pemantauan Diri; Agresivitas Verbal; Dewasa Muda.

1. LATAR BELAKANG

Agresivitas verbal merupakan perilaku atau tindakan yang menyerang konsep diri individu dengan maksud menyakiti secara psikologis (Infante & Wigley, 1986). Perilaku agresivitas verbal dapat muncul dalam kehidupan sosial dan berbagai rentang usia seperti pada usia dewasa awal, sebab individu dalam rentang usia tersebut berada pada fase tingginya intensitas interaksi sosial dengan teman sebaya. Sebuah penelitian oleh Kreuder et al. (2024) pada 500 orang dewasa awal dengan rentang usia 16–29 tahun menunjukkan bahwa norma kelompok yang mendukung agresi secara signifikan meningkatkan kecenderungan individu untuk menampilkan perilaku agresif dalam interaksi kelompok. Selain itu, perilaku agresivitas verbal dapat menimbulkan dampak negatif berupa kerusakan psikologis pada korban (Buss & Perry, 1992). Oleh sebab itu, individu dengan agresivitas verbal memerlukan intervensi yang

sesuai dan mendalam guna membantu individu tersebut mengontrol perilaku agresivitas verbal dan mengembangkan pola komunikasi yang lebih baik.

Berdasarkan penelitian terdahulu, teknik self-monitoring dapat membantu perubahan perilaku maladaptif melalui peningkatan kesadaran diri terhadap perilaku yang ditampilkan. Melalui tinjauan sistematis dan meta-analisis, Compernelle et al. (2019) menemukan bahwa intervensi berbasis self-monitoring mampu meningkatkan kesadaran individu terhadap perilaku otomatis sehingga mendukung terjadinya perubahan perilaku yang bermakna. Penemuan tersebut didukung oleh penelitian Gatto et al. (2022) yang menunjukkan bahwa penerapan self-monitoring pada mahasiswa secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan dan stres dibandingkan kelompok kontrol. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa self-monitoring tidak hanya meningkatkan kesadaran diri, tetapi juga memperkuat kemampuan kontrol diri individu. Sehingga, dapat dikatakan bahwa self-monitoring berpotensi sebagai teknik yang berfungsi untuk mengurangi berbagai perilaku maladaptif, salah satunya perilaku agresivitas verbal.

Beberapa penelitian lain juga telah menguji efektivitas pendekatan berbasis self-management dan kontrol diri dalam mengurangi perilaku agresif. Neviyarni S & Novita (2022) menemukan bahwa program bimbingan kelompok dengan teknik self-management efektif menurunkan perilaku agresif verbal pada siswa. Selain itu, penelitian Kip et al. (2021) pada 204 partisipan menunjukkan bahwa pelatihan kontrol diri yang terstruktur dapat meningkatkan kemampuan pengendalian diri serta mengurangi agresi reaktif. Penemuan tersebut menunjukkan bahwa intervensi yang berfokus pada pemantauan dan pengendalian diri memiliki kontribusi positif terhadap penurunan perilaku agresif. Namun, penelitian yang secara khusus menerapkan self-monitoring untuk mengurangi agresivitas verbal pada populasi dewasa awal dalam konteks kehidupan sehari-hari masih relatif terbatas.

Beberapa penelitian di atas menunjukkan bahwa self-monitoring dan pendekatan berbasis self-management efektif dalam mengurangi perilaku maladaptif, namun masih terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian yang ada. Sebagian besar penelitian mengenai pengurangan agresivitas verbal berfokus pada populasi remaja usia sekolah, sedangkan kajian pada dewasa awal masih relatif terbatas (Neviyarni S & Novita, 2022). Gillebaart et al. (2021) secara tegas menyatakan bahwa penelitian mengenai perkembangan strategi regulasi diri di usia dewasa awal seringkali diabaikan, meskipun fase ini adalah periode penting di man

Kemampuan regulasi diri pada satu momen dapat berdampak besar pada kehidupan individu di masa depan. Selain itu, penelitian terdahulu umumnya menguji self-monitoring sebagai teknik tunggal tanpa mengintegrasikannya dengan reinforcement. Padahal, Michaelsen

& Esch (2023) menjelaskan bahwa keberhasilan individu dalam mencapai perubahan perilaku melalui usaha sendiri dapat menghasilkan efikasi diri dan afek positif yang berfungsi sebagai reinforcement untuk mempertahankan perilaku tersebut. Oleh karena itu, efektivitas kombinasi self-monitoring dan reinforcement dalam mengurangi agresivitas verbal pada dewasa awal masih perlu diteliti secara mendalam.

Berdasarkan fenomena dan penelitian terdahulu, self-monitoring berbasis reinforcement dianggap sebagai pendekatan yang relevan dalam mengurangi agresivitas verbal pada individu dewasa awal, mengingat kemampuannya dalam membangun kesadaran diri dan potensi mempertahankan perubahan perilaku secara konsisten. Self-monitoring membantu individu meningkatkan kesadaran terhadap perilaku, pemicu situasional serta konsekuensi dari tindakannya, sedangkan reinforcement berfungsi memperkuat upaya mempertahankan perubahan perilaku yang adaptif. Kombinasi kedua teknik tersebut dinilai sesuai karena agresivitas verbal sering muncul dalam situasi sosial yang dipengaruhi oleh lingkungan dan kelompok sebaya. Oleh karena itu, penelitian ini berasumsi bahwa penerapan self-monitoring berbasis reinforcement dapat menurunkan frekuensi agresivitas verbal pada individu dewasa awal. Berdasarkan asumsi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas penerapan pelatihan self-monitoring berbasis reinforcement dalam menurunkan agresivitas verbal pada dewasa awal.

2. KAJIAN PUSTAKA

Agresivitas Verbal

Agresivitas verbal adalah suatu konstruk psikologis yang menggambarkan kecenderungan seseorang untuk menggunakan kata-kata atau komunikasi lisan sebagai sarana untuk menyerang, menyakiti, atau merendahkan orang lain. Infante & Wigley (1986) mengartikan agresivitas verbal sebagai karakteristik kepribadian yang mendorong individu untuk menyerang identitas orang lain, baik sebagai pengganti maupun sebagai pelengkap dalam argumen mengenai suatu isu. Menurut Infante & Wigley (1986) terdapat delapan bentuk agresivitas verbal diantaranya, menghina karakter orang lain, menghina kemampuan orang lain, mengejek atau menertawakan orang lain, mencemooh atau merendahkan orang lain dengan gestur atau kata-kata tertentu, berkata kotor ke orang lain, melaknat orang lain dengan berharap agar kemalangan menimpa seseorang, menghina fisik orang lain, dan menghina latar belakang orang lain. Dalam fase dewasa awal, agresivitas verbal sering timbul bukan hanya karena dorongan internal, tetapi juga akibat penguatan situasional dari lingkungan sosial,

khususnya norma kelompok teman sebaya yang memperbolehkan atau bahkan mendorong perilaku tersebut (Kreuder et al., 2024).

Self-Monitoring Berbasis Reinforcement

Self-monitoring merupakan metode atau teknik dalam modifikasi perilaku di mana individu secara teratur mengamati, mencatat, serta menilai perilaku mereka sendiri guna meningkatkan kesadaran diri dan mendorong perubahan perilaku yang lebih positif. Teori regulasi diri mengemukakan bahwa self-monitoring mendasari evaluasi diri mengenai kemajuan menuju tujuan, dan selanjutnya menjadi dasar bagi proses self-reinforcement atas kemajuan yang telah diraih. Oleh karena itu, perubahan kebiasaan memerlukan keterampilan regulasi diri yang terbangun dengan baik (Burke et al., 2011)

Sementara itu, penguatan (reinforcement) dalam konteks perubahan perilaku mengacu pada pemberian konsekuensi positif, baik berupa imbalan konkret maupun dukungan sosial, yang diberikan segera setelah individu berhasil menunjukkan perilaku yang diinginkan, dengan tujuan memperkuat dan meningkatkan frekuensi munculnya perilaku itu di masa depan. Michaelson & Esch (2023) menyatakan bahwa intervensi yang mengintegrasikan self-monitoring dengan sistem penguatan (reward) terbukti lebih efektif dalam memfasilitasi perubahan perilaku yang berkelanjutan, sebab individu tidak hanya menyadari perilakunya, akan tetapi juga termotivasi baik secara intrinsik maupun ekstrinsik untuk menjaga perubahan tersebut.

Dalam penelitian ini, kedua komponen tersebut digabungkan, yaitu subjek diminta untuk melakukan self-monitoring dengan mencatat setiap insiden agresivitas verbal dan mengenali bentuk agresivitas verbal berdasarkan delapan bentuk agresivitas verbal yang dikemukakan oleh (Infante & Wigley, 1986), serta diberikan hadiah sederhana berupa makanan kesukaan dan pujian setiap kali berhasil melakukan pencatatan secara konsisten serta mengurangi frekuensi perilaku agresif verbalnya (reinforcement).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *Single Subject Design (SSD)*. Desain penelitian ini dipilih karena perilaku agresivitas verbal tidak muncul pada setiap individu serta memiliki karakteristik yang berbeda-beda pada masing-masing individu. Melalui desain SSD, peneliti dapat mengamati perubahan perilaku subjek secara mendalam sebelum, selama, dan sesudah pemberian intervensi. Model desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah A-B-A, yang terdiri atas fase baseline awal (A1), fase intervensi (B), dan fase baseline akhir atau evaluasi (A2).

Subjek penelitian merupakan seorang perempuan berinisial A berusia 21 tahun yang menunjukkan perilaku agresivitas verbal dalam kehidupan sehari-hari di segala lingkup sosialnya. Pemilihan subjek dilakukan berdasarkan karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu individu dewasa awal yang memiliki kecenderungan melakukan agresivitas verbal, seperti berkata kasar, membentak, menggunakan nada bicara tinggi, atau mengucapkan kata-kata yang menyakiti orang lain dalam interaksi sosial sehari-hari.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik observasi dan checklist perilaku agresivitas verbal. Pada tahap baseline awal (A1), peneliti melakukan observasi dan checklist kepada subjek untuk memperoleh gambaran awal mengenai frekuensi dan bentuk perilaku agresivitas verbal yang ditunjukkan subjek sebelum diberikan intervensi. Data hasil observasi dicatat menggunakan lembar checklist sebagai alat ukur perilaku target. Setelah memperoleh data awal, penelitian dilanjutkan pada tahap intervensi (B), yaitu pemberian pelatihan self-monitoring yang dipadukan dengan reinforcement. Selama proses self-monitoring, subjek diarahkan untuk mengenali, mencatat, dan memantau perilaku agresivitas verbal yang muncul pada dirinya. Selain itu, reinforcement diberikan sebagai bentuk penguatan terhadap keberhasilan subjek dalam mengurangi perilaku agresivitas verbal dan menunjukkan perilaku komunikasi yang lebih adaptif.

Setelah proses intervensi selesai dilakukan, penelitian memasuki tahap baseline akhir (A2). Pada tahap ini peneliti kembali melakukan observasi dan pengisian checklist untuk mengetahui apakah terdapat penurunan tingkat agresivitas verbal serta perubahan perilaku pada subjek setelah mengikuti pelatihan self-monitoring berbasis reinforcement. Data yang diperoleh dari setiap fase kemudian dianalisis secara visual dengan membandingkan perubahan frekuensi perilaku agresivitas verbal pada fase A1, B, dan A2 untuk melihat efektivitas intervensi yang diberikan. Agar lebih memahami, berikut merupakan tabel rancangan desain program modifikasi perilaku yang akan dilakukan terhadap subjek.

Tabel 1. Desain Program Modifikasi Perilaku.

Fase	Tujuan	Deskripsi Kegiatan	Durasi Fase	Durasi Waktu Per Sesi
Fase Awal (A1)	Fase awal berfokus untuk mengidentifikasi tingkat awal agresivitas verbal sebelum diberi intervensi.	Peneliti melakukan pengumpulan data melalui observasi dan checklist kepada subjek yang berisi tentang seberapa banyak subjek melakukan agresivitas verbal.	5 hari	Pencatatan dilakukan ± 5 menit setiap kali subjek melakukan perilaku agresivitas verbal.
Intervensi (B)	Menurunkan perilaku agresivitas verbal melalui pelatihan self monitoring berbasis reinforcement	Peneliti mengajarkan subjek cara mengenali dan mengevaluasi perilaku agresivitas verbal kemudian meminta subjek mencatat setiap perilaku agresivitas yang muncul. Reinforcement berupa reward sederhana seperti makanan favorit subjek diberikan setiap kali subjek konsisten melakukan pencatatan dan berhasil mengurangi frekuensi agresivitas verbal.	7 hari	Sesi pelatihan awal ± 30 menit, sesi harian self monitoring ± 10 menit, sesi evaluasi ± 15 menit (setiap 2-3 hari).
Fase Akhir (A2)	Mengevaluasi perubahan perilaku setelah intervensi dilakukan.	Intervensi dihentikan artinya tidak ada pemberian reinforcement dan peneliti tidak memberikan umpan balik serta dilakukan observasi dan checklist untuk mengevaluasi apakah terdapat penurunan tingkat agresivitas verbal.	5 hari	Peneliti melakukan pencatatan dan meminta subjek tetap melakukan self monitoring ± 10 menit tiap hari.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi pada fase baseline awal (A1), diketahui bahwa subjek menunjukkan perilaku agresivitas verbal selama lima hari berturut-turut. Pada hari pertama, subjek melakukan agresivitas verbal sebanyak dua kali. Kemudian, pada hari kedua, ketiga, dan keempat terjadi peningkatan frekuensi perilaku dengan jumlah yang sama, yaitu masing-masing sebanyak tiga kali. Peningkatan kembali terlihat pada hari kelima dengan total perilaku agresivitas verbal sebanyak empat kali. Bentuk perilaku yang ditunjukkan subjek meliputi olok-an, umpatan, serta menertawakan orang lain dengan tujuan mengejek. Hasil observasi tersebut menunjukkan bahwa perilaku agresivitas verbal masih cukup sering muncul dalam interaksi sosial sehari-hari subjek. Oleh karena itu, peneliti berupaya meminimalisir perilaku agresivitas verbal tersebut melalui pemberian intervensi berupa teknik self-monitoring yang dipadukan dengan reinforcement sebagai bentuk modifikasi perilaku.

Pada fase intervensi (B) subjek mulai diberikan pengarahan dan pemahaman mengenai teknik self-monitoring, kemudian subjek melakukan self-monitoring secara rutin selama tujuh hari. Dalam rentang waktu tersebut terlihat adanya perubahan frekuensi perilaku agresivitas verbal pada subjek setelah diberikan teknik self-monitoring yang dipadukan dengan

reinforcement. Pada hari pertama intervensi, subjek melakukan agresivitas verbal sebanyak empat kali berupa mengejek dan menertawakan teman, serta berkata kotor kepada teman dan lingkungan sekitar ketika menghadapi situasi yang dianggap mengganggu atau tidak menyenangkan. Pada hari kedua, frekuensi perilaku menurun menjadi tiga kali, yang ditunjukkan melalui perilaku berkata kotor kepada teman, mencemooh orang lain, dan memaki diri sendiri saat mengalami kesulitan mengerjakan tugas.

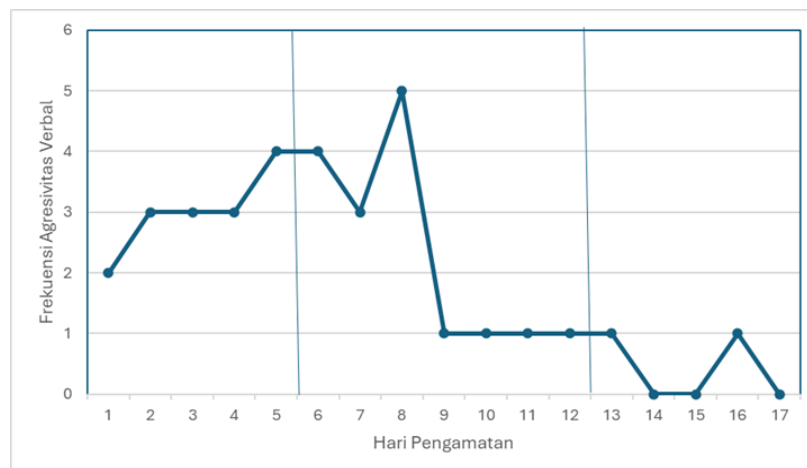
Selanjutnya, pada hari ketiga terjadi peningkatan perilaku menjadi lima kali, meliputi berkata kotor kepada teman, mengejek dan menertawakan teman, serta memaki diri sendiri ketika subjek merasa kesal, diejek, dan dimarahi oleh seseorang. Pada hari keempat, perilaku agresivitas verbal mengalami penurunan cukup signifikan menjadi satu kali, yaitu berkata kotor kepada laptop karena mengalami gangguan saat digunakan mengerjakan tugas. Pada hari kelima, perilaku agresivitas verbal kembali muncul sebanyak satu kali berupa berkata kotor kepada benda mati ketika terdapat kejadian yang kurang menyenangkan saat memasak. Pada hari ini peneliti memberikan reinforcement berupa pujian kepada subjek karena mulai mampu menyadari perilaku agresivitas verbal yang dilakukan dan berusaha mengontrol respons verbalnya.

Pada hari keenam perilaku agresivitas verbal masih muncul sebanyak satu kali ketika subjek berkata kotor kepada teman akibat situasi yang hampir menyebabkan kecelakaan di jalan raya. Kemudian pada hari ketujuh, perilaku agresivitas verbal muncul sebanyak satu kali dalam bentuk berkata kotor kepada pengguna jalan lain karena berhenti mendadak di depan kendaraan subjek. Subjek mengungkapkan pengalamannya secara terbuka dan jujur serta berusaha untuk mengurangi intensitas perilaku agresivitas verbal karena subjek juga menyadari bahwa hal tersebut tidak etis. Sehingga pada hari ketujuh ini peneliti memberikan reinforcement berupa makanan favorit subjek sebagai bentuk apresiasi atas usaha subjek dalam mengurangi perilaku agresivitas verbal. Secara keseluruhan, hasil observasi pada fase intervensi menunjukkan bahwa teknik self-monitoring yang dipadukan dengan reinforcement membantu subjek lebih menyadari perilaku agresivitas verbal yang dilakukan sehingga frekuensi perilaku tersebut cenderung menurun dibandingkan fase baseline awal.

Pada fase baseline akhir (A2) yang dilakukan selama lima hari, terlihat adanya penurunan perilaku agresivitas verbal pada subjek setelah diberikan intervensi. Hari pertama, subjek melakukan agresivitas verbal sebanyak satu kali berupa berkata kotor kepada teman ketika merasa kesal saat bercanda. Kemudian, pada hari kedua dan ketiga subjek tidak menunjukkan perilaku agresivitas verbal dalam aktivitas sehari-hari. Memasuki hari keempat, perilaku agresivitas verbal kembali muncul sebanyak satu kali dalam bentuk memaki diri

sendiri ketika mengalami kesulitan menyelesaikan tugas . Pada hari kelima, subjek kembali tidak menunjukkan perilaku agresivitas verbal baik kepada teman, diri sendiri, maupun lingkungan sekitar. Berikut adalah grafik visual baseline A-B-A berdasarkan hasil penelitian.

Baseline Awal (A1) Intervensi (B) Baseline Akhir (A2)



Gambar 1. Grafik Visual Baseline A-B-A.

Berdasarkan Gambar 1, terjadi penurunan frekuensi perilaku agresivitas verbal setelah diberikan intervensi self-monitoring dan reinforcement. Pada fase baseline akhir (A2), perilaku agresivitas verbal cenderung lebih rendah dibandingkan fase baseline awal (A1), sehingga menunjukkan adanya perubahan perilaku ke arah yang lebih positif.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan *self-monitoring* berbasis *reinforcement* dalam menurunkan perilaku agresivitas verbal pada dewasa awal menggunakan desain *Single Subject Design* (SSD) A-B-A. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan frekuensi perilaku agresivitas verbal setelah pemberian intervensi dan perubahan cenderung bertahan hingga fase akhir pengamatan.

Frekuensi agresivitas verbal yang cukup tinggi di fase awal menunjukkan bahwa perilaku tersebut telah menjadi pola respons yang cukup menetap dalam interaksi sosial subjek. Bentuk perilaku yang muncul meliputi olok-an, umpatan, dan tindakan menertawakan orang lain dengan tujuan mengejek. Pola ini sejalan dengan konsep Infante & Wigley (1986) yang mendefinisikan agresivitas verbal sebagai karakteristik yang mendorong individu menyerang identitas orang lain melalui ejekan terhadap karakter, kemampuan, maupun penampilan fisik. Selain itu, agresivitas verbal diketahui memiliki dampak psikologis yang signifikan bagi korbannya, termasuk munculnya masalah internalisasi seperti kecemasan, depresi, dan menurunnya harga diri (Buss & Perry, 1992).

Penurunan frekuensi agresivitas verbal nampak setelah pemberian intervensi self-monitoring berbasis reinforcement. Namun, sempat nampak adanya peningkatan agresivitas verbal pada intervensi. Hal ini dapat dipahami mengingat bahwa *self-monitoring* bekerja dengan membuat pola perilaku yang sebelumnya bersifat otomatis menjadi lebih terlihat dan disadari oleh individu (Halttu & Oinas-Kukkonen, 2021), sehingga pada tahap awal pencatatan mandiri, subjek belum sepenuhnya mengintegrasikan mekanisme kontrol diri ke dalam kebiasaan sehari-hari. Compennolle et al. (2019) juga menyatakan bahwa intervensi berbasis *self-monitoring* secara efektif meningkatkan kesadaran individu terhadap perilaku otomatis sehingga membuka peluang bagi perubahan perilaku yang bermakna, namun proses ini memerlukan waktu adaptasi. Penurunan yang lebih konsisten pada paruh akhir fase intervensi menunjukkan bahwa subjek mulai berhasil mengintegrasikan kemampuan regulasi diri ke dalam perilaku sehari-hari.

Selain peningkatan kesadaran diri, pemberian reinforcement sebagai penguat juga berkontribusi dalam perubahan perilaku. Penguatan dalam bentuk pujian dan makanan favorit memberikan konsekuensi positif yang mendorong subjek untuk mempertahankan perilaku yang lebih adaptif. Penemuan ini sejalan dengan Michaelsen & Esch (2023) yang menyatakan bahwa integrasi self-monitoring dengan reinforcement lebih efektif dalam mendorong adanya perubahan perilaku yang berkelanjutan karena individu tidak hanya menyadari perilakunya, tetapi juga memperoleh pengalaman positif yang mendorong pengulangan perilaku yang lebih positif. Hasil penelitian ini juga mendukung pendapat Boutelle dan Kirschenbaum (1988, dalam Burke et al., 2011) bahwa perubahan kebiasaan memerlukan keterampilan regulasi diri yang berkembang secara bertahap, dan self-monitoring merupakan pondasi penting dalam proses tersebut.

Pada fase akhir, perilaku agresivitas verbal berkurang menunjukkan bahwa perubahan perilaku tidak hanya terjadi selama intervensi berlangsung, tetapi juga cenderung bertahan setelah reinforcement eksternal dihentikan. Penurunan ini menunjukkan bahwa pelatihan *self-monitoring* berhasil membangun kapasitas regulasi diri subjek yang bertahan bahkan setelah *reinforcement* eksternal dihentikan. Penemuan ini konsisten dengan hasil penelitian Gatto et al. (2022) yang menunjukkan bahwa penggunaan sistem *self-monitoring* dapat meningkatkan kemampuan regulasi diri individu, serta penelitian Kip et al. (2021) yang menemukan bahwa pelatihan kontrol diri yang terorganisir dapat meningkatkan kontrol diri dan mengurangi agresi yang reaktif.

Hasil penelitian ini juga berkontribusi dalam menjawab *research gap* yang telah diidentifikasi sebelumnya. Sebagaimana dikemukakan oleh Gillebaart et al. (2021), penelitian

mengenai perkembangan strategi regulasi diri pada usia dewasa awal seringkali diabaikan, meskipun fase ini merupakan metode penting yang dapat berdampak besar pada kehidupan individu di masa depan. Penelitian ini secara khusus menangani dewasa awal dengan kecenderungan agresivitas verbal yang bersifat situasional-sosial, sehingga mengisi celah penelitian yang sebelumnya lebih berfokus pada populasi remaja usia sekolah (Neviyarni S & Novita, 2022). Selain itu, dengan mengintegrasikan komponen *self-monitoring* dan *reinforcement* secara bersamaan, penelitian ini juga mengonfirmasi pernyataan Michaelson & Esch (2023) bahwa kombinasi keduanya secara teoritis lebih efektif dibandingkan jika diterapkan secara terpisah.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan self-monitoring berbasis reinforcement efektif dalam menurunkan perilaku agresivitas verbal pada dewasa awal. Penurunan frekuensi agresivitas verbal setelah pemberian intervensi serta perubahan perilaku yang bertahan pada fase pengamatan akhir menunjukkan bahwa peningkatan kesadaran diri melalui self-monitoring yang didukung oleh reinforcement mampu membantu individu mengenali, mengendalikan, dan mengurangi perilaku agresif verbal dalam interaksi sosial sehari-hari. Penemuan ini juga mendukung teori regulasi diri dan hasil penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa self-monitoring dapat meningkatkan kesadaran terhadap perilaku, sementara reinforcement berperan dalam mempertahankan perubahan perilaku yang telah dicapai.

Secara teoritis, penelitian ini memperluas kajian mengenai penerapan regulasi diri pada masa dewasa awal. Sedangkan, secara praktis hasil penelitian menunjukkan bahwa self-monitoring berbasis reinforcement dapat menjadi intervensi mandiri yang sederhana dan mudah diterapkan untuk membantu mengurangi agresivitas verbal pada individu dewasa awal. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu durasi intervensi dan observasi yang relatif singkat menyebabkan penelitian ini belum dapat menunjukkan keberlanjutan efek intervensi dalam jangka panjang.

DAFTAR REFERENSI

- Burke, L. E., Wang, J., & Sevick, M. A. (2011). Self-Monitoring in Weight Loss: A Systematic Review of the Literature. *Journal of the American Dietetic Association*, 111(1), 92–102. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2010.10.008>
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). *PERSONALITY PROCESSES AND INDIVIDUAL DIFFERENCES The Aggression Questionnaire*.
- Compernelle, S., Desmet, A., Poppe, L., Crombez, G., De Bourdeaudhuij, I., Cardon, G., Van Der Ploeg, H. P., & Van Dyck, D. (2019). Effectiveness of interventions using self-monitoring to reduce sedentary behavior in adults: A systematic review and meta-analysis. In *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (Vol. 16, Number 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0824-3>
- Gatto, A. J., Miyazaki, Y., & Cooper, L. D. (2022). Help me help myself: examining an electronic mental health self-monitoring system in college students. *Higher Education*, 83(1), 163–182. <https://doi.org/10.1007/s10734-020-00646-8>
- Gillebaart, M., Brummelman, J., de Ridder, D., Benjamins, J., Denissen, J., Kroese, F., Lugtig, P., Smit, J., & Ybema, J. F. (2021). Study Protocol of the Ten Years Up Project: Mapping the Development of Self-Regulation Strategies in Young Adults Over Time. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.729609>
- Halttu, K., & Oinas-Kukkonen, H. (2021). Need for cognition among users of self-monitoring systems for physical activity: Survey study. In *JMIR Formative Research* (Vol. 5, Number 10). JMIR Publications Inc. <https://doi.org/10.2196/23968>
- Infante, D. A., & Wigley, C. J. (1986). Verbal aggressiveness: An interpersonal model and measure. *Communication Monographs*, 53(1), 61–69. <https://doi.org/10.1080/03637758609376126>
- Kip, H., Da Silva, M. C., Bouman, Y. H. A., van Gemert-Pijnen, L. J. E. W. C., & Kelders, S. M. (2021). A self-control training app to increase self-control and reduce aggression – A full factorial design. *Internet Interventions*, 25. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100392>
- Kreuder, A., Frick, U., Klütsch, J., Haehn, L., & Schlittmeier, S. J. (2024). The effect of aggressive group norms on young adults' conformity behavior in WhatsApp chats: a vignette-based experiment. *Scientific Reports*, 14(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-67915-9>
- Michaelsen, M. M., & Esch, T. (2023). Understanding health behavior change by motivation and reward mechanisms: a review of the literature. In *Frontiers in Behavioral Neuroscience* (Vol. 17). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2023.1151918>
- Neviyarni S, & Novita, R. (2022). Group Guidance Services with Self-Management Techniques to Reduce Students' Verbal Aggressive Behavior. *Bisma The Journal of Counseling*, 6(1), 25–31. <https://doi.org/10.23887/bisma.v6i1.42991>
- Rizki Maulana Hidayatullah, et al. (2024). Penerapan Pola Pengasuhan Permisif terhadap Perilaku Agresivitas Siswa di SD Negeri 1 Kapongan. *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi.*, 2(2). <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i2.640>
- Puput Yulianingrum, et al. (2024). Hubungan Penggunaan Game Online Dengan Perilaku Agresif Verbal Pada Remaja Di Desa Bumisari Kecamatan Bojongsari Kabupaten

Purbalingga. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 2(1).
<https://doi.org/10.61132/protein.v2i1.150>

Novita Alya Ananti, et al. (2024). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Konformitas Dengan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1).
<https://doi.org/10.61132/observasi.v2i1.177>

Tiarma Fitri Malau, et al. (2022). STUDI KASUS PESERTA DIDIK YANG BERTINGKAH LAKU AGRESIF DI SALAH SATU SEKOLAH SMA. *Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan*, 1(1). <https://doi.org/10.55606/lencana.v1i1.866>

Luthfiah Mawar, et al. (2025). Studi Komparatif Strategi Koping Adaptif VS Maladaptif Pengungsi Timur Tengah. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(2).
<https://doi.org/10.55606/detector.v3i2.4935>