

## Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Agresifitas Remaja Pada Siswa SMA N 1 Kramat

Isnenni Oktivia<sup>1</sup> dan Abdurrohimi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

<sup>2</sup>Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

*Corresponding Author :*

**Email:** [abdurrohimi@unissula.ac.id](mailto:abdurrohimi@unissula.ac.id)

### ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan agresifitas remaja pada siswa dan siswi Sekolah SMA N 1 Kramat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif, dengan populasi yang diambil dari sebagian siswa Sekolah SMA N 1 Kramat. Metode pengambilan sampel menggunakan cluster random sampling. Pengambilan data menggunakan skala Kontrol diri (30 item valid dengan  $\alpha = 0,782$ ) dan skala agresifitas (32 item valid dengan  $\alpha = 0,782$ ). Analisis data menggunakan product moment dengan hasil hitung menunjukkan adanya korelasi antara kontrol diri dengan agresifitas sebesar  $r_{xy} = -0,536$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti yaitu ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan agresifitas. Kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 28,7 % pada agresifitas siswa Sekolah SMA N 1 Kramat.

**Kata kunci:** Kontrol diri, Agresifitas

### ABSTRACT

*The aim of this research is to determine the relationship between self-control and adolescent aggressiveness in students at SMA N 1 Kramat School. The method used in this research is a quantitative method, with a population taken from some students at SMA N 1 Kramat School. The sampling method uses cluster random sampling. Data were collected using the self-control scale (30 valid items with  $\alpha = 0.782$ ) and the aggressiveness scale (32 valid items with  $\alpha = 0.782$ ). Data analysis using product moment with calculation results shows that there is a correlation between self-control and aggressiveness of  $r_{xy} = -0.536$  with  $p = 0.000$  ( $p < 0.01$ ). These results indicate that the hypothesis proposed by researchers is that there is a negative relationship between*

---

*self-control and aggressiveness. Self-control makes an effective contribution of 28.7% to the aggressiveness of students at SMA N 1 Kramat School.*

**Key words:** *Self-control, Aggressiveness*

## 1. Pendahuluan

Agresivitas merupakan tingkah laku atau tindakan yang dimaksudkan untuk menyakiti atau merusak baik fisik, psikis maupun benda-benda yang ada di sekitarnya. Menurut Hafiz Hidayat (Khaira, 2022) bentuk perilaku agresif pada siswa usia remaja berupa perilaku agresif fisik dengan bentuk penyerangan langsung melukai dan merusak, kemudian verbal berbentuk perkataan kasar, cemoohan, hinaan secara langsung atau tersurat, bahkan sampai dengan melakukan pencurian dan yang paling ekstrem adalah pembunuhan. Kenakalan dan agresivitas remaja sering terjadi dilingkungan sekolah, mulai dari pemalakan yang dilakukan oleh senior kepada juniornya, pelecehan seksual, tawuran antar sekolah. Tindakan agresifitas tersebut dilakukan bukan hanya karena ketidakstabilan emosi pada remaja, namun rasa ingin tahu dan keinginan untuk diakui pada diri remaja sangatlah besar, ketika remaja tidak mendapatkan pendidikan karakter dan sikap sejak dini tidak menutup kemungkinan perilaku agresivitas pasti akan dilakukan oleh remaja. (Khoir, 2019).

Perilaku agresi pada remaja disebabkan karena kurangnya pengendalian atau kontrol diri yang menyebabkan remaja melampiaskan emosi dan kemarahannya pada individu lain ataupun kontrol diri yang tinggi akan mengurangi dan menekan perilaku agresi yang timbul ketika ada stimulus yang mengakibatkan perilaku agresi harus muncul. Sependapat dengan teori yang dikemukakan oleh Baumeister dan Boden mengenai kontrol diri yang mengatakan bahwa kontrol diri yang rendah akan membuat perilaku agresi dengan mudahnya untuk muncul dengan spontan, baik itu secara perilaku agresi fisik maupun verbal atau perilaku agresi lainnya.

Averill (Elnina, 2022) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam memodifikasi perilaku, mampu mengelola dan menekan informasi yang tidak diinginkan, serta mampu mengendalikan tindakan yang dikehendaki atau mengontrol tindakan yang akan dilakukan agar sesuai dengan norma dan aturan yang ada. Ghufroon & Risnawita (Priyambodo, Katili, & Bisri, 2021) kontrol diri merupakan suatu cara yang dilakukan oleh seseorang untuk bisa mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya serta kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri dan kemampuan untuk menekan atau

menghambat dorongan yang ada. Sehingga dengan adanya kontrol diri maka dapat menekan tingkat agresifitas seseorang.

Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan masalah apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan agresifitas siswa Sekolah SMA N 1 Kramat ?

## 2. Metode Penelitian

### Partisipan Penelitian

Populasi yang di gunakan pada penelitian ini merupakan siswa kelas XII SMA N 1 Kramat. Berikut merupakan rincian jumlah siswa kelas XII tersebut.

**Tabel 1. Rincian Data Siswa SMA N 1 Kramat Kelas XII**

No	Kelas	Jumlah
1	Kelas XII.1	30
2	Kelas XII.2	32
3	Kelas XII.3	30
4	Kelas XII.4	31
5	Kelas XII.5	28
6	Kelas XII.6	27
7	Kelas XII.7	31
8	Kelas XII.8	28
<b>Total</b>		<b>237</b>

## 3. Pengukuran

### 1. Kontrol Diri

Skala yang digunakan untuk mengungkap kontrol diri pada diri remaja dalam penelitian ini yaitu menggunakan aspek yang diutarakan oleh Patty, dkk dalam (Siallagan, Derang, & Nazara, 2021) yaitu terbagi menjadi empat : kontrol kognisi, kontrol emosi, kontrol impuls atau dorongan dan kontrol sikap kerja.

**Tabel 2. Blue Print Skala Kontrol Diri**

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kontrol Perilaku	5	5	10
2.	Kontrol Kognitif	5	5	10
3.	Kontrol Keputusan	5	5	10
	<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>

Keterangan alternatif model jawaban : SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai).

## 2. Agresifitas

Skala ini disusun berdasarkan 4 aspek menurut Buss dan Perry (Khaira, 2022), adapun aspek-aspek tersebut yaitu aspek agresifitas yang dijabarkan dalam 4 aspek fisik, aspek verbal, aspek kemarahan, dan aspek kebencian.

**Tabel 3. Blue Print Skala Agresifitas**

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Fisik	4	4	8
2.	Verbal	4	4	8
3.	Kemarahan	4	4	8
4.	Kebencian	4	4	8
<b>Total</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	<b>32</b>

Keterangan alternatif model jawaban : SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai).

## 4. Tahap Penelitian

Pelaksanaan penelitian telah dilakukan pada hari Rabu tanggal 27 November 2024 sampai dengan tanggal 28 November 2024 disekolah SMA N 1 Kramat. Metode penelitian yang digunakan peneliti yaitu metode try out terpakai karena jumlah populasi yang digunakan tidak terlalu banyak yaitu 237 pelajar. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *cluster random sampling* yang dimana sampel diambil pada suatu kelompok tertentu bukan dari individu.

Pengambilan data dikerjakan dengan cara peneliti masuk keruang kelas setelah selsai mata pelajaran kemudian memberikan arahan untuk proses pengisian dan setelah terisi bisa dikembalikan kepada peneliti yang menyebarkan skala penelitian. Skala yang terisi sebanyak 220 responden dari siswa dan siswi Kelas XII SMA N 1 Kramat. Skala yang sudah terisi selanjutnya diolah untuk

mencari tahu jumlah aitem yang mempunyai daya beda tinggi dengan memberikan skor.

### 5. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil perhitungan daya beda aitem pada variabel kontrol diri mencapai dari 30 aitem. Setiap aitem diberi rentang skor diantara 1 sampai 4. Skor minimal yang didapatkan subjek pada skala harga diri adalah 30 yang didapat dari  $(30 \times 1)$  dan skor maksimal adalah 120 yang didapat dari  $(30 \times 4)$ . Rentang skor skala sebesar 90 berasal dari  $(120 - 30)$  yang dibagi menjadi enam satuan standar deviasi, sehingga didapat nilai standar deviasi hipotetik sebesar 18 berasal dari  $((120 - 30) : 5)$ , dengan mean hipotetik sebesar 75 berasal dari  $((120 + 30) : 2)$ . Estimasi reliabilitas diukur dengan Alpha Cronbach dan didapatkan koefisien reliabilitas dengan nilai 0,782.

Berikutnya hasil perhitungan daya beda aitem pada variabel kontrol diri menghasilkan 29 aitem dengan daya beda tinggi dan 3 aitem berdaya beda rendah. 29 aitem dengan beda tinggi karena koefisien korelasi dengan angka 0,144 - 0,487, sedangkan 1 aitem berdaya rendah memiliki koefisien korelasi dengan kisaran 0,113 - 0,135. Estimasi reliabilitas diukur dengan Alpha Cronbach didapatkan koefisien reliabilitas dengan nilai 0,782.

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan norma hipotetik diketahui bahwa 38,20 % mahasiswa memiliki kontrol diri sangat tinggi, kemudian 58,6 % dari keseluruhan siswa memiliki kontrol diri yang tinggi. memiliki kontrol diri sedang sementara itu tidak ada mahasiswa yang memiliki kontrol diri rendah. Hasil selengkapnya mengenai kontrol diri pada remaja disajikan pada tabel berikut :

**Tabel 4. Kategori Skor Pada Skala Kontrol Diri**

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
$102 < x \leq 120$	Sangat tinggi	84	38,2 %
$84 < x \leq 102$	Tinggi	129	58,6 %
$66 < x \leq 84$	Sedang	7	3,2 %
$48 < x \leq 66$	Rendah	0	0%
$30 < x \leq 48$	Sangat rendah	0	0%
Total		220	100%

Untuk perhitungan daya beda aitem pada variabel agresifitas menghasilkan 29 aitem dengan daya beda tinggi dan 1 aitem berdaya beda rendah. 29 aitem dengan beda tinggi karena koefisien korelasi dengan angka 0,160 - 0,507, sedangkan 1 aitem berdaya rendah memiliki koefisien korelasi dengan kisaran 0,096. Estimasi reliabilitas diukur dengan Alpha Cronbach didapatkan koefisien reliabilitas dengan nilai 0,782. Berikutnya analisis hipotetik dilakukan pada variabel agersifitas dan diketahui bahwa 10 % siswa memiliki agresifitas sangat rendah, 72,72 % memiliki agresifitas yang rendahg serta 17,28 % siswa yang memiliki agresifitas sedang. Hasil selengkapnya mengenai agresifitas pada remaja disajikan pada tabel berikut :

**Tabel 5. Kategori Skor Pada Skala Agresifitas**

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
$108.8 < x \leq 128$	Sangat tinggi	0	0 %
$89.6 < x \leq 108.8$	Tinggi	0	0 %
$70.4 < x \leq 89.6$	Sedang	38	17.28 %
$51.2 < x \leq 70.4$	Rendah	160	72.72 %
$32 < x \leq 51.2$	Sangat rendah	22	10 %
Total		220	100%

## 6. Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan agresivitas dan kontrol diri pada siswa kelas XII SMA N 1 Kramat. Nilai uji R = -0,548 dengan taraf signifikansi  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan agresivitas pada siswa SMA N 1 Kramat, artinya semakin besar kontrol diri maka semakin rendah tingkat agresi siswa, dan semakin agresif maka semakin tinggi pula pengendalian diri. Hasil analisis dengan menggunakan teknik korelasi product moment menunjukkan bahwa variabel pengendalian diri dan agresi siswa mempunyai hubungan yang signifikan.

Dari hasil penelitian yang telah dikelompokkan tidak ada siswa dengan kontrol diri yang sangat rendah, bahkan dominan siswa memiliki kontrol diri yang tinggi. Hal tersebut terbukti dengan kategori sangat tinggi mempunyai rentang > 102 berjumlah 84 subjek dengan persentase 38,2%, siswa berada pada kategori sangat rendah.

kategori tinggi memiliki rentang  $84 < x \leq 102$  sebanyak 129 subjek dengan persentase 58,6%, dan siswa pada kategori sedang memiliki rentang  $66 < x \leq 84$  sebanyak 7 subjek dengan persentase 3,2%. Seluruhnya ada 220 siswa, dan prestasi rata-rata mereka termasuk dalam kisaran teratas. Ilustrasi temuan klasifikasi skala pengendalian diri dapat dilihat di bawah ini. Namun hasil dari pengelompokan variabel agresifitas menunjukkan bahwa tingkat agresifitas rendah memiliki kelompok siswa terbanyak, sehingga dapat dikatakan bahwa agresifitas siswa-siswi kelas XII SMA N 1 kramat dominan memiliki agresifitas yang rendah. Hal tersebut ditunjukkan dengan tidak ada subjek yang berkategori tinggi di antara subjek penelitian, rentang  $70,4 < x \leq 89,6$  sebanyak 38 subjek dengan persentase 17,28% berada pada kategori sedang, rentang  $51,2 < x \leq 70,4$  sebanyak 160 subjek dengan persentase 72,72% dalam kategori rendah, dan rentang  $32 < x \leq 51,2$  sebanyak 22 subjek dengan persentase 10% pada kategori sangat rendah. Total subjek dalam penelitian yang ditulis oleh penulis berjumlah 220 dengan memperoleh rata-rata rendah. Berikut adalah gambar hasil kategorisasi skala agresifitas.

Menurut Baumeister dan Boden (Rosalinda & Satwika, 2019), kurangnya kontrol diri akan membuat perilaku agresif semakin meningkat, seperti kekerasan verbal dan fisik, lebih mungkin terjadi. Oleh karena itu, kita dapat menyimpulkan bahwa pengendalian diri sangat penting untuk mencegah perilaku kekerasan dan sifat-sifat negatif lainnya. Maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri sangat berperan penting dalam mengendalikan diri seseorang agar tidak melakukan tindakan agresif dan hal buruk lainnya. Demikian pula menurut Ghufroon & Risnawita (Priyambodo, Katili, & Bisri, 2021), kontrol diri adalah strategi yang digunakan seseorang untuk mengelola emosi dan dorongan hatinya dari dalam. Hal ini juga membantunya mengendalikan perilakunya sendiri dan menekan atau menghambat impuls yang muncul, sehingga mengurangi tingkat agresinya.

Untuk mengatur perilaku, pengendalian diri sangat penting. Sebelum membuat keputusan, seseorang harus memikirkan segala sesuatunya dan mempertimbangkan

kelebihan dan kekurangannya. Selain itu, mengelompokkan dan menekan agresi pribadi. Selain itu siswa-siswi SMA N 1 Kramat mempunyai kemampuan untuk mengatur dan mengendalikan tingkah laku sesuai dengan situasi dan keadaan di mana seseorang menampilkan dirinya kepada orang lain guna mengendalikan tingkah laku, menarik perhatian, mengubah tingkah laku sesuai dengan lingkungan sosial, menenangkan orang lain, menyembunyikan emosi, dan menekan agresi dalam individu.

Tingginya kontrol diri siswa-siswi maka akan menekan perilaku agresifitas sehingga siswa-siswi akan lebih baik dalam pengambilan keputusan. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa agresifitas pelajar kelas XII SMA N 1 Kramat berada pada kategori rendah dan juga kontrol diri yang tinggi maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kontrol diri sangat besar pengaruhnya bagi pelajar untuk mengontrol perilaku khususnya tindakan agresif.

## **7. Kesimpulan dan Saran**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan perdebatan tersebut, diketahui bahwa pada siswa kelas XII SMA N 1 Kramat, kontrol diri dan agresifitas berkorelasi negatif. Siswa yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi menunjukkan tingkat agresifitas yang rendah. Sebaliknya, siswa yang kurang memiliki kontrol diri menunjukkan tingkat agresifitas yang tinggi. Maka hipotesis penelitian ini disetujui.

### **B. Saran**

Saran yang diberikan peneliti untuk dapat menyempurnakan penelitian ini yaitu :

#### **1. Bagi Siswa**

Diharapkan bagi pelajar kelas XII SMA N 1 Kramat untuk tetap selalu menjaga dan mengontrol tingkah laku, tindakan, dan sikap agar tetap sesuai dengan aturan dan normal yang ada. Melakukan analisa sebab akibat sebelum melakukan tindakan, tidak hanya

berdasarkan emosi dan kemarahan semata. Kemudian pastikan semua perilaku dapat diterima secara umum oleh lingkungan masyarakat sekitar.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian yang dilakukan oleh penulis hanya berfokus pada variabel kontrol diri sebagai variabel yang berhubungan dengan variabel agresifitas. Sementara masih banyak faktor yang dapat mempengaruhi agresifitas individu yang perlu menjadi bahan penelitian berikutnya. Kemudian harapan bagi peneliti terdahulu untuk menentukan satu kelompok dengan kriteria tertentu sehingga hasil lebih fokus dan tidak terjadi bias.

## Daftar Pustaka

- Elnina, D. R. (2022). Kemampuan Self Control Mahasiswa Ditinjau Dari Perilaku Impulsive Buying Terhadap Produk Fashion. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 2, 1-19.
- Khaira, W. (2022). Kemunculan Perilaku Agresif Pada Usia Remaja. *Jurnal Intelektualita*, 11, 99 - 112.
- Khoir, A. M. (2019). Kontrol Diri Dengan Tingkat Agresivitas Remaja Yang Memilikiorangtua Tni Atau Polri. *Cognicia*, 7, 201 - 213.
- Priyambodo, A. B., Katili, R. H., & Bisri, M. (2021). Sikap Terhadap Uang Dan Kontrol Diri Sebagai Prediktor Perilaku Manajemen Keuangan Pada Mahasiswa Rantau. *Sains Psikologis*, 10, 109-117.
- Siallagan, A. M., Derang, I., & Nazara, P. G. (2021). Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Di Stikes Santa Elisabeth Medan. *Jurnal Darma Agung Husada*, 8, 54-61.