

Pengaruh Kontrol Diri (*Self Control*) terhadap Tingkat Perilaku Agresif Siswa di SMP Negeri 5 Kota Jambi

Yuni Atina¹, Nelyahardi Gutji², Fellicia Ayu Sekonda³

^{1,2,3} Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Jambi

e-mail: yuniatina93@gmail.com¹, nelyahardi.fkip@unja.ac.id², felliciaas@unja.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masalah perilaku agresif fisik yang sering terjadi dikalangan remaja. Kontrol diri adalah merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku agresif fisik siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkapkan pengaruh kontrol diri (*self control*) terhadap perilaku agresif fisik siswa di SMP Negeri 5 Kota Jambi. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *ex-post facto*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 60 orang siswa. Pemilihan sampel menggunakan teknik sensus atau sampling total. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dan wawancara. Data diambil menggunakan angket secara langsung turun ke lapangan dengan sistem shift, yang terdiri dari pernyataan variabel kontrol diri (X) dan pernyataan perilaku agresif fisik (Y). Kemudian data diolah menggunakan SPSS versi 2.0. semakin tinggi kontrol diri maka perilaku agresif fisik akan menurun, selanjutnya semakin rendah kontrol diri maka perilaku agresif fisik akan meningkat.

Keywords : *Self Control, Aggressive Behavior.*

Abstract

The study is set against a background of physically aggressive behavior problems that frequently occur among adolescents. Self-control is one of the factors affecting students' physically aggressive behavior. The purpose of this study is to express the influence that self control has on the physically aggressive behavior of students in the five cities of jambi. This type of research is a quantitative study with an *ex-post facto* approach. The sample in this study is 60 students. Selection of samples using a census technique or sampling total. Data collection techniques using angkets and interviews. The data is retrieved using an angket directly down into the field with the shift system, which consists of variable control statements (x) and physical aggressive behavior statements (y). Then treated data using version 2.0 SPSS. The higher the self-control, the less the self control, the lower the self control, the more aggressive the physical behavior will increase.

Keywords : *Self Control, Aggressive Behavior.*

PENDAHULUAN

Pada usia remaja maka mereka akan mengembangkan dan mencapai kematangan fisik, mental, sosial, dan emosi. Masa-masa ini biasanya terasa sulit, baik bagi para remaja itu sendiri maupun bagi keluarga atau lingkungan. Selain itu, masa remaja juga dicirikan oleh kurangnya kesanggupan seorang remaja untuk mengendalikan diri. Sewaktu para remaja mengalami situasi yang tidak menyenangkan atau mendapatkan sesuatu yang tidak mereka sukai, mereka akan lebih cenderung memutuskan atau mengatasi dan memberi tanggapan yang negatif atau bahkan agresif.

Sejalan dengan hal itu, agresif menurut Baron (dalam Kulsum dan Johar, 2014:241) adalah perilaku yang dijalankan oleh orang-orang yang bermaksud mencelakakan atau mencelakakan pribadi-pribadi lain. Sedangkan menurut MacNeil dan Stewart (dalam Hanurawan, 2010:81) menjelaskan bahwa perilaku agresif adalah perilaku atau tindakan

yang dimaksudkan untuk mendominasi atau berperilaku dengan cara yang merusak, melalui kekuatan lisan atau kekuatan fisik yang diarahkan pada sasaran perilaku agresif.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti pada Kamis, 11 November 2021 di SMP Negeri 5 Kota Jambi diperoleh hasil observasi yang menunjukkan gejala perilaku agresif fisik yaitu menjaili teman yang sedang mengerjakan tugas, suka melakukan aktivitas fisik seperti: mencubit, menghajar, mendorong, memintal pakaian kawan, perkelahian dan mengekspresikan perasaan kecewa dengan cara menghajar meja atau menghancurkan fasilitas kelas.

Berdasarkan hasil observasi di sekolah dapat disimpulkan bahwa siswa di SMP Negeri 5 Kota Jambi menunjukkan gejala perilaku agresif, perilaku agresif siswa dapat diamati pada saat mereka berada di sekolah, sehingga hal ini harus di waspadai oleh guru mata pelajaran dan menjadi perhatian khusus bagi guru bimbingan dan konseling, karena jika dibiarkan akan memberikan efek buruk baik kepada siswa itu sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Siswa yang sering melakukan perilaku agresif fisik kebanyakan karena tidak mampu untuk mengendalikan dirinya sehingga mengakibatkan bertindak secara tidak benar.

Sesuai dengan konsep tentang perilaku agresif dan perilaku agresif di sekolah, tidaklah mengherankan jika seseorang yang berperilaku agresif mendapatkan setidaknya sebagian risiko seperti: dijauhi oleh teman sebaya, kesulitan memiliki hubungan sosial yang baik, selalu dianggap atau dicap buruk oleh lingkungan sekolah. Masa remaja sering kali dicirikan oleh kesulitan dalam mengendalikan diri.

Hal-hal yang mempengaruhi seorang remaja kurang mampu mengendalikan diri adalah tekanan sosial, berurusan dengan kondisi lingkungan baru dan kurang siap untuk menghadapi lingkungan baru. Salah satu faktor yang turut menciptakan perilaku agresif seorang pelajar adalah kontrol diri (*self control*). Menurut Guswani dan Kawuryan (2011:87) faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku agresif mencakup kematangan emosi, kontrol diri (*self control*), religiusitas, kecerdasan emosi dan pengaruh media. Satu faktor yang mempengaruhi perilaku agresif adalah kontrol diri (*self control*).

Selanjutnya untuk memperkuat dan mendukung hasil observasi yang telah dilakukan, maka peneliti memutuskan untuk melakukan sesi wawancara pada hari Jum'at, 12 November 2021. Narasumber dalam penelitian ini adalah bapak budi suprianto, M.Pd yang merupakan salah satu guru BK di SMP Negeri 5 Kota Jambi, bapak budi mengungkapkan keresahannya terhadap tingkah laku siswanya yang sering melakukan adu mulut, seperti mengucapkan kata-kata kotor dan tak wajar untuk didengar, suka beradu argumen dan akhirnya berakhir dengan tindakan perkelahian.

Wawancara juga dilakukan terhadap salah satu wali kelas yaitu dengan bapak Rezki S.Pd, bapak Rezki mengatakan bahwa selama menjadi wali kelas ia telah banyak sekali menemukan perilaku siswanya yang agresif seperti: membanting pintu dengan sangat keras pada saat keluar kelas dengan kondisi emosinya yang meluap-luap, mendorong teman sampai terjatuh, mengolok-olok temannya, ada yang memanggil temannya dengan cara berteriak dan ada juga siswa yang bersikap tidak sopan dan suka memukul meja serta menendang kursi di dalam kelas. Kemudian ada juga siswa yang secara bergerombol memeras uang jajan temannya, jika tidak diberikan maka mereka akan memukul siswa tersebut.

Pemicu tindakan para siswa adalah kurang memadai untuk mengontrol emosi mereka dengan baik sehingga mereka curahkan dalam bentuk perilaku agresif yang dapat berdampak negatif terhadap diri mereka sendiri maupun lingkungan mereka. Keberhasilan seorang siswa tidak hanya didasarkan pada bakat akademisnya tetapi juga harus dinilai oleh bakatnya untuk mengendalikan dan menangani perilakunya di distrik sekolah. Kontrol diri (*self control*) dalam hal ini sangat penting karena dalam posisi untuk menentukan apakah seseorang sanggup atau tidak mengoreksi perilakunya, khususnya perilaku agresif.

Berdasarkan latar belakang masalah yang digambarkan di atas, maka peneliti ingin menyelidiki masalah ini dengan lebih mendalam dan mengembangkannya menjadi judul penelitian yaitu pengaruh kontrol diri (*self control*) terhadap tingkat perilaku agresif fisik siswa di SMP Negeri 5 Kota Jambi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sutja, dkk (2017:62) Penelitian kuantitatif adalah teoritis, penilaian hubungan antara variabel dan kemudian mereka diukur menggunakan instrumen penelitian untuk mendapatkan data dalam bentuk angka dan menganalisis data menggunakan prosedur statistik. Creswell (2016:5) penelitian kuantitatif adalah salah satu yang menguji teori-teori tertentu dengan meneliti suatu hubungan antara berbagai variabel, data yang dihasilkan berupa angka dan data yang dianalisis menggunakan prosedur statistik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *expost-facto*. Menurut Sutja, dkk (2017:63) Penelitian *expost-facto* adalah penelitian yang hasilnya tidak dilakukan oleh para peneliti tetapi pernah dilakukan sebelumnya oleh orang lain.

HASIL PENELITIAN

Data dalam penelitian ini meliputi variabel kontrol diri (X) dan variabel perilaku agresif fisik (Y).

Uji Normalitas

Berdasarkan uji asumsi statistic yang dilakukan dengan metode *Kolmogorov Smirrov* (K-S) diketahui nilai *asyp.sig* yaitu sebesar 0,958. Sesuai dengan kriteria yaitu $0,958 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Uji Linearitas

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
	(Combine d)	1828,333	26	70,321	2,784	,003
agresif fisik kontrol diri	Betwe en * Groups Deviation from Linearity	1347,931	1	1347,931	53,361	,000
	Within Groups	480,403	25	19,216	,761	,758
	Total	833,600	33	25,261		
		2661,933	59			

Berdasarkan nilai diatas maka diperoleh nilai signifikansi $0,003 < 0,05$ dan *deviation from linearity* $0,758 > 0,05$ artinya ada hubungan yang linear antara variabel kontrol diri (self control) dengan perilaku agresif fisik.

Regresi linear sederhana

Angka Koefisien regresi sebesar 0,644 mengandung arti bahwa setiap penambahan 1% Kontrol Diri (*self control*) maka perilaku agresif fisik akan berkurang 0,644 dan setiap pengurangan Kontrol Diri (*self control*) maka perilaku agresif fisik akan bertambah 0,644.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,712 ^a	,506	,498	4,75975

a. Predictors: (Constant), Kontrol Diri

Berdasarkan tabel model *summary* di atas, maka dapat diinterpretasikan bahwa nilai koefisien determinasi R Square yaitu 0,506 atau 50,6%. Besarnya pengaruh (*R Square*) yang didapat adalah 0,506 atau 50,6% sehingga dapat diartikan bahwa besar kontribusi pengaruh variabel kontrol diri (*self control*) terhadap perilaku agresif fisik siswa sebesar 50,6% dan sisanya sebesar 49,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Kriteria Penafsiran Pengaruh

Hasil penelitian ini menunjukkan determinasi berada pada angka 0,506 atau 50,6%. Kriteria penafsiran pengaruh dengan determinasi 0,506 atau 50,6% berada pada kategori tinggi atau kuat (0,50-0,81). Maka penelitian ini menunjukkan pengaruh variabel kontrol diri (*self control*) dan perilaku agresif fisik siswa

PEMBAHASAN

Hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa kontrol diri (*self control*) terhadap tingkat perilaku agresif fisik siswa memiliki pengaruh yang signifikan, setiap penambahan 1% nilai kontrol diri (*self control*) sebagai variabel (X) maka perilaku agresif fisik siswa (Y) akan menurun sebesar 0,644 dan jika terdapat pengurangan 1% nilai kontrol diri (*self control*) sebagai variabel (X) maka perilaku agresif fisik siswa (Y) akan meningkat sebesar 0,644. Berdasarkan nilai t hitung = 7,713 dan nilai t tabel = 1,659 pada taraf signifikansi 5%. Pada tabel ANOVA diketahui Sig 0,003. Jadi $0,003 < 0,05$ hal ini dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh variabel kontrol diri (*self control*) secara signifikan terhadap variabel perilaku agresif fisik siswa.

Sekolah adalah rumah kedua bagi murid, pendidikan sekolah adalah model yang akan selalu mereka tiru. Perubahan emosi remaja dalam menyesuaikan diri dengan semua perubahan membuat problem remaja menjadi sangat rumit dan menuntut pembahasan pribadi. Zaman ini semua orang akan berada dalam keadaan gagal atau tidak tahu, dan ketika masa ini gagal, itu dapat berakibat fatal di waktu berikutnya atau di saat sekarang. Akibatnya, anak remaja biasanya memiliki emosi yang beringas atau menjadi mudah marah dan tidak bisa mengendalikan diri.

Masa remaja hampir sama dengan lingkungan sosial tempat mereka berinteraksi dan menuntut agar mereka menyesuaikan diri secara baik. Dalam kebanyakan kasus, remaja akan menghabiskan semakin banyak waktu di sekolah, dan sewaktu kegiatan sekolahnya tidak memadai dan tidak sesuai dengan kebutuhannya, problem-problem remaja sering kali menyingkapkan hasrat energi yang berlebihan ke sisi negatif yaitu perilaku agresif.

Perilaku agresif itu sendiri dapat mencelakakan orang lain secara lisan maupun fisik. Perilaku agresif memiliki karakteristik yang dapat menuntun pada perilaku negatif yang dapat menyakiti baik orang lain maupun perilaku agresif itu sendiri. Menjamurnya perilaku agresif yang dilakukan oleh kaum muda, dewasa ini menjadi sorotan berbagai pihak yang turut prihatin dengan keadaan tersebut.

Inilah yang menjadi tugas sekolah terutama bagi pihak guru BK yang harus lebih membimbing para peserta didik agar tidak terjerumus pada hal-hal yang tidak diinginkan. Berkaitan dengan munculnya perilaku agresif pada suatu individu maka secara tidak langsung pengendalian diri individu sudah terhambat. Ketika suatu individu memiliki kontrol diri yang baik maka individu akan memiliki kemampuan yang baik dalam mengontrol perilakunya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui penyebaran angket di SMP Negeri 5 Kota Jambi dengan sampel sebanyak 60 orang dan berdasarkan hasil pembahasannya, maka diperoleh kesimpulan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Secara umum tingkat perilaku agresif fisik siswa persentasenya adalah 52,15% yang berada pada tingkatan sedang, meskipun berada pada tingkatan sedang perilaku agresif fisik perlu diwaspadai dan diperhatikan hal-hal yang dapat memicu meningkatnya perilaku agresif fisik

2. Tingkat kontrol diri (*self control*) siswa di SMP Negeri 5 Kota Jambi persentasenya adalah 49,97%, dalam hal ini artinya siswa telah memiliki kontrol diri yang cukup baik namun masih perlu untuk ditingkatkan supaya bisa mengontrol perilaku saat berinteraksi dengan orang lain di kehidupan sehari-hari.
3. Pengaruh kontrol diri (*self control*) terhadap tingkat perilaku agresif fisik siswa di SMP Negeri 5 Kota Jambi sebesar 0,506 atau 50,6%. dengan kategori tinggi atau kuat yaitu berada pada nilai determinasi (0,50-0,81). Angka koefisien regresi adalah sebesar 0,644 mengandung arti bahwa setiap penambahan 1% kontrol diri (*self control*) maka perilaku agresif fisik akan berkurang 0,644 dan setiap pengurangan 1% kontrol diri (*self control*) maka perilaku agresif fisik akan bertambah 0,644. Dilihat dari tabel ANOVA diketahui Sig 0,003. Jadi $0,003 < 0,05$ hal ini dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh variabel kontrol diri (*self control*) terhadap variabel perilaku agresif fisik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aviyah. 2014. "Religiusitas, Kontrol Diri Dan Kenakalan Remaja." *Jurnal Psikologi Indonesia* 3(2): 126–29.
- Azzizah, N. 2006. "Perilaku Moral Dan Religiusitas Siswa Berlatar Belakang Pendidikan Umum Dan Agama." *Jurnal Psikologi*: 1–16.
- Borba, Michele. 2008. *Membangun Kecerdasan Moral*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Buanasari, Andi. 2021. *Asuhan Keperawatan Sehat Jiwa Pada Kelompok Usia Remaja*. Makassar: CV. Tohar Media.
- Chaplin. 2015. *Kamus Lengkap Psikologi. Terjemahan Dictionary of Psychology*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Creswell, John. W. 2016. *Research Design. Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif Dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Ferdiansa, Geandra, and S Neviyarni. 2020. "Analisis Perilaku Agresif Siswa." *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)* 5(2): 8–12.
- Firdaus, Mei Tuhfah, Muhari, Titin Indah Pratiwi, and Elisabeth Christina. 2013. "Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Agresif Pada Siswa Di Kelurahan Kedung Asem Surabaya." *Jurnal BK UNESA* 1: 68–76.
- Ghufron, and Risnawita. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Guswani, A.M, and F Kawuryan. 2011. "Perilaku Agresif Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Kematangan Emosi." *Jurnal Psikologi Pitutur* 1(2): 86–92.
- Hanurawan, F. 2010. *Psikologi Sosial*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kulsum, Umi, and Mohammad Johar. 2014. *Pengantar Psikologi Sosial*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Moleong, L. J. 2019. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Papalia, Diana E., S.W. Old, and Feldman. 2013. *Human Development*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Prawira, P.A. 2016. *Psikologi Pendidikan Dalam Perspektif Baru*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Purnomo, Halim. 2019. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Relita Vertikasari Sekarningrum, Hilary, and Gregorious Ari Nugrahanta. 2020. *Menumbuhkan Karakter Kontrol Diri Anak Melalui Permainan Tradisional*. Yogyakarta: Resitasi Pustaka.
- Santrock, John w. 2011. *Masa Perkembangan Anak : Children Buku 1*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sriwahyuni. 2017. "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kenakalan Remaja Di Kelurahan Mabar Hilir." *Jurnal Psikologi Konseling* 10(1): 60–74.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutja, A, and dkk. 2017. *Penulisan Skripsi Bimbingan Dan Konseling*. Yogyakarta: Wahana

Resolusi.

Wibowo, H. 2007. *Fortune Fovor the Ready*. Bandung: OASE Mata Air Makna.

Zubaedi. 2011. *Desain Pendidikan Karakter: Konsepsi Dan Aplikasinya Dalam Lembaga Pendidikan*. Jakarta: Kencana.