

HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU AGRESIF PADA REMAJA DI SMK NEGERI 1 MAUMERE

Pelalgia Sarsadek Baranafe¹, Margaretha Aprilia Yunarti²

^{1,2}Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
Universitas Nusa Nipa Maumere
Email: pelalgiasbremy@gmail.com

ABSTRACT

Aggressive behavior occurring in adolescents, particularly high school students, has been increasing from year to year, both in terms of the number and variety of aggressive behaviors that occur. Cases of aggressive behavior in Indonesia are dominated by adolescents aged 13-17 years old, accounting for 38% of the total victims of violence, totaling 7,451 people. The purpose of this study is to explain the relationship between self-control and aggressive behavior in adolescents at SMK Negeri 1 Maumere. This research is a quantitative study with a correlational analytic design. The sample in this study consisted of 32 students from Class XI TKR3 at SMK Negeri 1 Maumere. Sampling was done using total sampling. The instrument used was a questionnaire. Bivariate data analysis was conducted using the Gamma test. The results of the study showed that the self-control of students in Class XI TKR3 at SMK Negeri 1 Maumere consisted of 1 person in the low category (3.1%), 28 people in the moderate category (87.5%), and 3 people in the high category (9.4%). Aggressive behavior consisted of 2 people in the low category (6.3%), 25 people in the medium category (78.1%), and 5 people in the high category (15.6%). The Gama test results obtained a p-value of $0.037 < \alpha 0.05$, thus H_0 is accepted, meaning there is a relationship between self-control and aggressive behavior in adolescents. Based on the research results, it can be concluded that the higher the self-control, the lower the aggressive behavior; conversely, the lower the self-control, the higher the aggressive behavior. Suggestions for SMK Negeri 1 Maumere are that guidance actions need to be carried out so that students have good self-control to minimize the emergence of aggressive behavior. Providing proper guidance services can resolve the problems occurring among students at school.

Keywords: *Self-control, Aggressive behavior*

PENDAHULUAN

Memasuki masa remaja, akan terjadi perubahan fisik, emosi, serta lingkungan yang membuat remaja merasakan ketidakstabilan emosi dari waktu ke waktu. Perubahan ini dapat berdampak pada perilaku menyimpang seperti perilaku agresif. Pada masa ini, remaja akan mengalami kesulitan dalam mengontrol dirinya karena remaja memiliki energi yang besar, emosi yang berkobar-kobar, dan pengendalian diri yang belum sempurna. Selain itu, pada masa remaja ini juga terjadi ketegangan emosi remaja yang juga tinggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar yang disertai kondisi lingkungan yang tidak mendukung perkembangan emosionalnya. Sehingga, pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi selama masa remaja tidak selalu dapat tertangani dengan baik.

Kasus perilaku agresif di Indonesia didominasi oleh kalangan remaja yang berusia 13-17 tahun dengan skor 38% dari total korban kekerasan dengan jumlah 7.451 orang. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa perilaku agresif ini dalam rentang kategori rendah hingga tertinggi, yaitu terdapat 40% dalam kategori rendah, 32% dalam kategori sedang dan 6% dalam kategori tinggi dimana bentuk-bentuk perilaku agresif yang ditemukan yaitu perilaku agresif secara fisik 10%, agresif verbal 16%, perilaku marah 24%, dan perilaku permusuhan 50% (Ferdiansa & Neviyarni, 2020).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada siswa-siswi XI di SMK Negeri 1 Maumere pada tanggal 14 Oktober 2024. Peneliti melakukan wawancara kepada kepala bagian humas dimana beliau memberikan informasi terkait dengan jumlah siswa-siswi keseluruhan di SMK Negeri 1 Maumere berjumlah 1.653 jiwa, terdiri dari kelas X (sepuluh) berjumlah 532 laki-laki dan perempuan 77, kelas XI (sebelas) 440 laki-laki dan 66 perempuan, kelas XII (duabelas) 439 laki-laki dan 64 perempuan.

Hasil wawancara dengan guru BK diperoleh informasi bahwa sering terjadi masalah kenakalan remaja di sekolah maupun diluar sekolah, dan guru BK juga menerangkan bahwa siswa-siswi yang paling banyak membuat kasus seperti perkelahian di sekolah adalah siswa-siswi kelas XII TKR3, namun dalam wawancara tersebut guru BK tidak memberikan informasi secara detail dikarenakan menjaga kerahasiaan sekolah.

Wawancara kepada 23 orang siswa-siswi di jurusan TKR3 terkait perilaku agresif yang dilakukan beserta penyebabnya pada 14 Oktober 2024. Hasil wawancara tersebut diperoleh data terdapat 2 orang siswa yang selalu berkelahi kadang tanpa penyebab dan tergolong siswa yang paling nakal di kelas. Sebanyak 23 orang siswa sering mencoret meja dan tembok dimana hal itu menjadi salah satu hal yang menyenangkan bagi mereka. Selain fisik juga terjadi perilaku agresif mengejek dimana 23 orang siswa-siswi selalu saling mengejek. Fenomena yang telah dipaparkan tersebut mengindikasikan bahwa banyaknya kasus perilaku agresif yang dilakukan oleh para remaja pada saat ini (SIMFONI-PPA, 2024). Perilaku agresif yang tidak terkontrol selama masa remaja cenderung beresiko mengalami gangguan mental pada saat memasuki usia dewasa (Sarah (2024).

Hubungan antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja, dimana menurunnya prestasi akademik remaja yang memiliki self-control yang tinggi, dimana dengan kontrol diri yang tinggi ia bisa mengatur proses belajarnya dengan baik dan menghasilkan prestasi akademik yang memuaskan, karena mereka mampu meminimalisir hasil prestasi belajar yang rendah. Sebaliknya, bila seorang remaja memiliki self-control yang rendah, maka prestasi akademik pun menurun akibat tidak mampu mengatur sesuatu yang ingin dihindari (Chasanah, 2020). Menurut Marsela dan Supriatna (2019), kurangnya self-control juga dapat mengakibatkan kesulitan untuk mengatur perilaku dan tidak mampu menentukan tindakan yang akan diambil, sehingga mengarah kepada sifat yang agresif. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan kontrol diri dengan perilaku agresif pada remaja di SMK Negeri 1 Maumere".

METODE

Metode penelitian menggunakan rancangan penelitian analitik korelasional dan analisisnya menggunakan analisis gama. Penelitian ini bertempat di SMK Negeri 1 Maumere dari tanggal 11-13 Desember tahun 2025. Dalam penelitian ini, teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu peneliti menentukan pengambilan sampel

dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan peneliti. Sampel terdiri dari 32 orang.).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kontrol Diri Pada Remaja di SMKN 1 Maumere

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa-siswi SMK Negeri 1 Maumere memiliki kontrol diri pada kategori sedang sebanyak 28 orang (87,5%), kontrol diri rendah 1 orang (3,1%), dan kontrol diri tinggi sebanyak 3 orang (9,4%). Kontrol diri (self kontrol) sebagai pengaruh seseorang terhadap tingkah laku, serta proses-proses psikologisnya dengan kata lain, sekelompok proses yang mengikat dirinya. Faktor lain yang dapat meningkatkan kemampuan kontrol diri seseorang yaitu faktor internal (usia dan kematangan emosi) dan faktor eksternal (orang tua dan budaya) (Sarah 2024).

Faktor yang mempengaruhi kontrol diri jika ditinjau berdasarkan faktor usia, bahwa pada usia remaja merupakan usia yang menghadirkan banyak tantangan karena pada usia remaja adanya banyak perubahan yang harus dihadapi oleh remaja mulai dari perubahan fisik, biologis, psikologis dan perubahan sosial (Tarigan, 2022), begitu juga dengan faktor kematangan emosi, seseorang yang matang secara psikologis akan mampu mengontrol perilaku dan mempertimbangkan mana yang baik dan tidak baik untuk dirinya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rizkiah,2023) tentang hubungan antara kontrol diri dengan agresivitas siswa pada pengguna game free fire di SMK Negeri Sigi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki kontrol diri pada kategori rendah sebanyak 15 siswa (57,69%), kategori sangat rendah sebanyak 10 siswa (38,46%), dan kategori tinggi sebanyak 1 siswa (3,84%).

Perilaku Agresif Pada Remaja di SMKN 1 Maumere

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa-siswi SMK Negeri 1 Maumere bahwa sebagian besar responden berperilaku agresif pada kategori sedang sebanyak 25 orang (78,1%), kategori tinggi 15,6% dan kategori rendah 6,3%. Perilaku agresif adalah tindakan atau perilaku dapat berupa fisik maupun verbal, yang sengaja dilakukan oleh seseorang atau kelompok dengan tujuan untuk melukai, menyakiti, memenuhi keinginan, penegasan kekuasaan, dan merugikan orang lain maupun kelompok lain (Sulasmi 2023).

Perilaku agresif disebabkan oleh faktor internal (keyakinan normatif, marah, dan frustrasi) sedangkan eksternal (imitasi, provokasi, teman sebaya dan lingkungan sekolah). Keyakinan normatif ketika seseorang meyakini bahwa agresif merupakan respon yang tepat dalam situasi sosial, maka dia akan relatif lebih agresif dibandingkan dengan orang tidak memiliki keyakinan tersebut. Sedangkan marah merupakan bentuk emosi yang memiliki ciri-ciri aktivitas sistem saraf parasimpatis yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka dimana biasanya disebabkan oleh adanya kesalah pahaman. Pada saat marah ada perasaan ingin menyerang, menghancurkan, atau melempar sesuatu dan dalam kondisi ini biasanya timbul pikiran atau tindakan yang mengarah ke perilaku agresif. Faktor yang menjadi persyaratan timbulnya perilaku agresif yaitu, adanya persiapan untuk bertindak agresif yang terbentuk oleh pengalaman frustrasi dan adanya isyarat atau stimulus eksternal yang dapat memicu terjadinya pengungkapan atau tindakan agresif (Yulia, dkk, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Handayani (2022), tentang hubungan antara kontrol diri dengan agresivitas siswa pada pengguna game free fire di SMK Negeri Sigi. Hasil penelitian menunjukkan perilaku agresif siswa berada pada kategori baik 9 (34,61%) siswa, kategori tidak baik 11 (43,30%) siswa dan sangat tidak baik 15,38% siswa.

Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Agresif Pada Remaja di SMKN 1 Maumere

Hasil penelitian diperoleh p value $(0,037) < \alpha (0,05)$ dengan koefisien korelasi $(r) -1,000$ dengan kekuatan korelasi antara kedua variabel berada pada kategori sangat kuat, maka dapat disimpulkan H_a diterima dan H_0 ditolak artinya ada hubungan antara kontrol diri dengan perilaku agresif. Hasil analisis hubungan antara kontrol diri dengan perilaku agresif menunjukkan bahwa sebanyak 1 orang responden memiliki kontrol diri pada kategori rendah dengan perilaku agresif tinggi sebanyak 1 orang, 28 orang responden memiliki kontrol diri pada kategori sedang dengan perilaku agresif sebanyak 24 orang, dan 3 orang responden memiliki kontrol diri pada kategori tinggi dengan perilaku agresif rendah sebanyak 2 orang dan sedang 1 orang.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian dari Hafni (2022) menunjukkan bahwa $r_{xy} > r_{tab}$ dimana $-0,672 > 0,195$ dengan nilai signifikansi $0,000 (P < 0,05)$. Hasil koefisien korelasi menunjukkan tanda negatif yang artinya ada hubungan yang berbanding terbalik antara kontrol diri dengan perilaku agresif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMK Negeri 1 Maumere, diketahui bahwa tingkat kontrol diri remaja sebagian besar berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa para remaja memiliki kemampuan yang cukup dalam mengendalikan emosi, dorongan, serta perilaku mereka dalam berbagai situasi sosial. Meskipun demikian, kemampuan kontrol diri yang berada pada tingkat sedang mengindikasikan bahwa masih terdapat kondisi tertentu yang dapat memengaruhi kemampuan remaja dalam mengatur respons terhadap tekanan, konflik, maupun provokasi dari lingkungan sekitarnya.

Di sisi lain, perilaku agresif remaja di SMK Negeri 1 Maumere juga sebagian besar berada pada kategori sedang. Kondisi ini menggambarkan bahwa perilaku agresif, baik dalam bentuk verbal maupun nonverbal, masih ditemukan pada remaja, namun belum berada pada tingkat yang tinggi. Perilaku agresif tersebut dapat muncul sebagai respons terhadap berbagai faktor, seperti pengaruh lingkungan, pergaulan teman sebaya, kondisi emosional, maupun kurang optimalnya kemampuan pengendalian diri.

Hasil analisis lebih lanjut menunjukkan adanya hubungan antara kontrol diri dengan perilaku agresif pada remaja di SMK Negeri 1 Maumere. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin baik kemampuan kontrol diri yang dimiliki remaja, maka kecenderungan untuk melakukan perilaku agresif akan semakin rendah. Sebaliknya, remaja yang memiliki kontrol diri rendah cenderung lebih mudah menunjukkan perilaku agresif dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, peningkatan kontrol diri menjadi salah satu upaya penting dalam mengurangi perilaku agresif di kalangan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggreni, D., & Km, S. (2022). Buku Ajar-Methodologi Penelitian Kesehatan. E-Book Penerbit STIKes Majapahit.
- Agustina, N. (2017). Mengukur Kualitas Layanan Sistem Informasi Akademik pada SMP Uswatun Hasanah Jakarta. *Paradigma*, 19(1), 61-68.
- Amaliyah, N. A. D. H. I. F. A. H. (2021). Hubungan antara citra diri dan kontrol diri dengan kecenderungan membeli secara impulsif (impulsive buying) pada mahasiswi UIN

- Walisongo Semarang. Jurnal Antara Citra Diri Dan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Membeli Secara Impulsif universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 1, 1-98.
- Agustina, N. (2017). Mengukur Kualitas Layanan Sistem Informasi Akademik pada SMP Uswatun Hasanah Jakarta. *Paradigma*, 19(1), 61-68.
- Aroma, I. S., & Suminar, D. R. (2012). Hubungan antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja. *Jurnal psikologi pendidikan dan perkembangan*, 1(2), 1-6.
- Chasanah, U. (2020). Pengaruh kontrol diri terhadap prestasi belajar siswa kelas X SMK Ar-Roudhoh Beji Pasuruan (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang).
- Chairunnisa, S. R. (2021). Pengaruh toxic parenting terhadap perilaku emosional anak usia dini di Kecamatan Pondok Aren tahun 2021 (Bachelor's thesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Ferdiansa, Geandra, and S. Neviyarni. "Analisis perilaku agresif siswa." *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)* 5.2 (2020): 8-12.
- Fitri, R. A. (2023). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Agresif Pada Siswa Smpn 22 Bandar Lampung TA 2021/2022.
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). Teori-teori psikologi. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. SIMFONI PPA 2024. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak; 2024. Available from: <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan> [29 Maret 2024].
- Khaira, W. (2023). Kemunculan Perilaku Agresif Pada Usia Remaja. *Intelektualita*, 11(02).
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling*, 3(02), 65-69.
- Maqfhira. (2020). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Agresivitas Pada Komunitas Game Online Pubg Di Kota Banda Aceh. Tesis. Universitas Islam Negeri. Ar-Raniry Banda Aceh. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/epirint/15448>