

## HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU AGRESI VERBAL PADA SISWA KELAS X SMK "X" GRESIK

**Resty Rosalinda**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, email: restyrosalinda@mhs.unesa.ac.id

**Yohana Wuri Satwika**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, email: yohanasatwika@unesa.ac.id

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku agresi verbal pada siswa kelas X SMK "X" Gresik. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan sampel sebanyak 184 siswa kelas X SMK "X" Gresik. Instrumen yang digunakan adalah skala kontrol diri dan skala perilaku agresi verbal. Sementara teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar  $-0,438$  dengan taraf signifikan  $0,00$  ( $p=0,00$ ) yang menunjukkan adanya hubungan antara kontrol diri dengan perilaku agresi verbal pada siswa kelas X SMK "X" Gresik. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat keeratan hubungan berada pada kategori sedang. Memiliki arah hubungan negatif, artinya apabila kontrol diri yang dimiliki tinggi maka perilaku agresi verbal siswa tersebut rendah, begitu sebaliknya. Hal ini sesuai dengan teori Krahe (2005) bahwa perilaku agresi dipengaruhi oleh faktor kepribadian, salah satunya adalah kontrol diri. Ketika dorongan untuk berbuat menyimpang sedang dalam puncaknya, kontrol diri dapat membantu individu dalam mereduksi agresi dengan melihat norma sosial yang berlaku.

**Kata Kunci:** Kontrol Diri, Perilaku agresi verbal, dan siswa

### Abstract

*This study aims to determine the relationship between self control and verbal aggression behavior among student grade X of SMK "X" Gresik. This research uses quantitative methods by using a sample of 184 students in class X of SMK "X" Gresik. The instrument used in this research is the scale of self control and scale of verbal aggression behavior. While the data analysis technique used is product moment. The results of data analysis showed a correlation coefficient of  $-0.438$  with a significant level of  $0.00$  ( $p = 0.00$ ) which indicates that there is relationship between self-control and verbal aggression behavior among student grade X of SMK "X" Gresik. This shows that the closeness of the relationship is in the medium category. It has a negative relationship direction, which means the higher self control, the lower verbal aggression behavior. Otherwise, the lower self control, the higher verbal aggression behavior. This is in accordance with Krahe's theory (2005) that the behavior of aggression is influenced by personality factors, one of which is self-control. When the urge to deviate is at its peak, self-control can help individuals reduce aggression by looking at the prevailing social norms.*

**Keywords:** Self Control, verbal aggression behavior, and students

### PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu upaya untuk menjadikan individu berkembang baik dalam sikap maupun perilaku yang dimiliki (Merdekasari & Chaer, 2017). Sehingga pendidikan termasuk salah satu aspek penting yang memiliki tujuan untuk mengembangkan kualitas sumber daya manusia terhadap potensi masing-masing individu. Selain itu, pendidikan juga membentuk individu untuk mempunyai sikap mandiri serta mampu bertanggung jawab terhadap diri sendiri.

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan salah satu tingkat pendidikan formal yang bertujuan untuk mempersiapkan siswanya dapat langsung memasuki dunia kerja (Suprayogi, 2013). Memasuki era teknologi seperti ini, individu dituntut untuk dapat

meningkatkan kemampuan dan keahliannya agar dapat bersaing dan menyesuaikan diri di dunia global.

Siswa SMK berada pada usia 16-18 yang berarti tergolong remaja. Banyak perubahan terjadi pada masa remaja, termasuk fisik, kognitif, emosional, maupun sosial (Alwisol, 2009). Sarwono (2012), menjelaskan bahwa remaja merupakan individu yang berada dalam masa transisi antara anak-anak dan dewasa yang menunjukkan perilaku sulit diatur, mudah terangsang perasaannya, lebih suka berkumpul dengan teman, dan sebagainya. Rasa ingin tahu remaja juga berkembang, mereka ingin mencoba hal baru, dan antusias dalam melakukan berbagai hal. Remaja juga seharusnya mempunyai kecerdasan dan kematangan emosi agar dapat mengendalikan dirinya, karena pada masa ini

rentan sekali untuk ikut-ikutan teman sebaya sehingga mudah sekali terpengaruh.

Menurut Desmita (2011), karakteristik tugas perkembangan remaja (SMP/SMA) yaitu, mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya, dapat menerima dan belajar peran sosial (pria dan wanita), menerima keadaan fisik dan menggunakannya secara efektif, mencapai kemandirian emosional, memilih dan mempersiapkan karir sesuai dengan kemampuan, mengembangkan sikap positif terhadap pernikahan, mengembangkan ketrampilan intelektual dan konsep yang diperlukan sebagai warga, mencapai perilaku yang bertanggung jawab secara sosial, memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman dalam berperilaku.

Secara ideal, remaja seharusnya memahami peran dan fungsi sosial yang harus dijalankannya (Wibowo & Nashori, 2017). Remaja dalam menjalankan perannya secara sosial, mereka seharusnya telah mengetahui aturan dan norma masyarakat. Maka, remaja pun setidaknya mempunyai keterampilan sosial yang baik dalam berhubungan dengan teman dan lingkungannya. Peran ideal yang dimaksudkan seperti remaja yang mampu menghindari adanya tekanan, ancaman, ataupun penolakan tanpa menyakiti perasaan orang lain sehingga dapat menjalin hubungan sosial yang baik dengan lingkungannya. Selain itu, individu pada masa ini juga akan memenuhi gejala energinya, sehingga akan berusaha untuk menyalurkan kreativitasnya. Namun, sering kali ditemukan adanya kesenjangan antara peran ideal remaja dengan apa yang selama ini terjadi di kehidupan nyata (Wibowo & Nashori, 2017). Pada kenyataannya peran ideal sulit untuk dipenuhi sehingga remaja ini mengarahkan gejala energinya pada hal yang cenderung negatif. Salah satu bentuk pengarahan gejala negatif ini berupa perilaku agresi.

Perilaku agresi verbal merupakan salah satu fenomena yang penting untuk diteliti, karena pada dasarnya individu adalah makhluk sosial yang memiliki kebutuhan dasar untuk berinteraksi dengan orang lain. Perilaku agresi verbal sering dianggap hal yang umum dalam sebuah pertemanan, padahal perilaku agresi fisik bisa terjadi berawal dari agresi verbal (Chaq, Suharnan, dan Rini, 2018).

Perilaku agresi verbal yang dilakukan siswa SMK di Indonesia sekarang mulai memprihatinkan, seperti yang banyak ditemukan oleh berbagai media. Sebagai contoh kasus, terjadi di Depok, Jawa Barat pada tanggal 11 November 2013 sekelompok siswa yang marah karena sekolah mengeluarkan teman mereka yang dituding terlibat tawuran. Sekelompok siswa tersebut melakukan pengancaman dan amukan kepada sekolah (Probel, 2013). Perilaku agresi verbal yang dilakukan siswa ini adalah kemarahan dalam bentuk ancaman dan amukan yang berujung pada agresi fisik yaitu tawuran. Sedangkan di Sukabumi tanggal 18 November 2017, seorang siswa SMK Lodaya menjadi korban hingga meninggal diakibatkan dari tawuran antar 2 pelajar. Berawal dari saling ejek hingga menyebabkan bentrokan terjadi (Budiyanto, 2017). Perilaku agresi verbal yang terjadi adalah adanya saling ejek yang terlalu berlebihan antara 2

pelajar. Ramdhani (2017), menuliskan perilaku agresi verbal lainnya juga terjadi di sebuah SMK di Pontianak pada tanggal 7 November 2017, pertengkaran terjadi dipicu karena ejekan lagi. Karena kesal, siswa yang diejek melampiaskan kemarahannya dengan memukuli siswa lainnya.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada siswa kelas X di SMK "X" Gresik menunjukkan bahwa perilaku agresi verbal sering terjadi. Perilaku tersebut terkait dengan menjelekkkan temannya, mengumpat, berkata kasar pada temannya bahkan gurunya. Selain itu, memanggil temannya dengan nama yang tidak seharusnya. Misalnya memanggil dengan menghina fisik, nama hewan, nama orang tua. Pada saat jam pelajaran berlangsung ketika ditanya oleh seorang guru, terkadang siswa berbicara dengan jawaban yang kasar dan tidak sopan.

Peneliti mengadakan wawancara sederhana dengan tiga siswa pada hasil oservasi yang menunjukkan perilaku agresi verbal. Siswa pertama berinisial WB (laki-laki), mengutarakan bahwa saling ejek sudah menjadi kebiasaan diantara teman-temannya. WB juga merasa lega ketika ia marah dan mengeluarkan kata-kata kotor. Terkadang masalah sepele dengan teman dapat membuat WB marah. Siswa kedua berinisial AT (laki-laki), AT memanggil teman-temannya dengan nama julukan, menurutnya hal tersebut menyenangkan dan biasa ia lakukan. Siswa ketiga berinisial V (laki-laki), mengutarakan bahwa ketika ada seseorang yang membuatnya marah, ia seringkali langsung mengeluarkan kata-kata kotor atau mengumpat kemudian memukul orang tersebut. V juga mengaku sudah biasa jika mengumpat atau berkata kotor dengan sesama teman.

Selain itu peneliti juga melakukan wawancara terhadap guru BK di sekolah tersebut, dan hasilnya diperoleh bahwa perilaku agresi verbal meningkat dari tahun-tahun sebelumnya. Dari kelas sepuluh hingga kelas dua belas, kebanyakan yang berperilaku seperti itu adalah siswa kelas X. Menurut penuturan guru BK, kelas X yang menonjol dalam berperilaku agresi verbal karena masih terbawa perilaku SMP, kurang mengetahui peraturan sekolah sehingga masih dalam tahap penyesuaian diri. Pada waktu tahun-tahun sebelumnya juga ada siswa yang memakai kalung lalu diingatkan oleh gurunya secara baik-baik, tetapi ternyata malah anak tersebut memberontak dengan marah-marrah. Dalam sekolah ini kelas X mempunyai empat jurusan, yaitu Teknik & Bisnis Sepeda Motor (TBSM), Teknik Komputer Jaringan (TKJ), Otomatisasi & Tata Kelola Perkantoran (OTKP), dan Akuntansi & Keuangan Lembaga (AKL). Berdasarkan wawancara, dari keempat jurusan tersebut kelas X TBSM dan TKJ yang paling menonjol diantara semuanya.

Pada kenyataannya peran ideal sulit untuk dipenuhi, sehingga remaja mengarahkan gejala energinya pada perilaku agresi verbal seperti yang dijelaskan oleh peneliti di studi pendahuluan. Berkaitan dengan terjadinya perilaku agresi, terdapat beberapa faktor internal dan eksternal. Faktor kepribadian meliputi iritabilitas, kerentanan emosional, pikiran yang kacau vs

perenungan, gaya atribusi permusuhan, harga diri, dan kontrol diri (Krahe, 2005). Sedangkan faktor eksternal meliputi adanya stimulus agresi, alkohol, temperatur, dan stresor lingkungan lain.

Salah satu faktor kepribadian yang mempengaruhi munculnya perilaku agresi verbal yaitu kontrol diri. Individu yang mempunyai kontrol diri tinggi pasti akan mampu untuk meregulasi atau mengendalikan emosi, kognitif, dan perilakunya. Beberapa teori kurang menghiraukan peran faktor internal seperti pengendalian diri (*self control*) dalam mempelajari agresi (Denson, DeWall, & Finkel, 2012). Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Muslimah dan Nurhalimah (2012), *locus of control* mempunyai peran dalam mempengaruhi dan menentukan pusat kendali individu. Hal ini berarti bahwa dalam menghindari perilaku agresi memerlukan tanggung jawab pribadi dan keberanian dalam mengambil keputusan sehingga frustrasi dapat diturunkan (Denson, DeWall, & Finkel, 2012).

Gottfredson dan Hirschi (dalam Aroma & Suminar, 2012) menjelaskan bahwa individu yang mempunyai kontrol diri rendah cenderung senang untuk melakukan suatu hal yang beresiko (seperti perilaku agresi verbal), menjadi impulsif, berpikiran sempit sehingga mudah emosi. Hal ini dialami sebagian besar siswa SMK "X" Gresik yang menandakan bahwa individu masih kurang mampu mengatur stimulus yang dihadapi, mempertimbangkan konsekuensi yang akan terjadi sehingga tidak mampu menentukan tindakan yang sesuai. Maka dari itu, individu tersebut mempunyai kecenderungan yang tinggi untuk melakukan perilaku agresi verbal.

Kontrol diri merupakan salah satu struktur kepribadian manusia yang paling penting dan telah dikaitkan dengan berbagai manfaat bagi individu dan hubungan sosialnya. Penelitian yang dilakukan oleh Sofia dan Cruz (2015), menemukan bahwa atlet dengan kontrol diri yang tinggi terlihat lebih baik dalam mengendalikan agresinya, baik itu agresi fisik maupun verbal, dan perasaan marah. Selain itu, atlet pria cenderung untuk lebih agresi dibanding perempuan.

Qutaiba dan Tamie (2010), melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa aspek kognitif dan emosi mempunyai pengaruh yang signifikan dalam memprediksi kekerasan fisik, verbal, sikap permusuhan dan perasaan marah. Kontrol diri dengan rasa memiliki mempunyai korelasi yang positif. Penelitian ini menggunakan subjek remaja Arab. Kontrol diri dapat meningkatkan rasa sosial mereka. Remaja dalam hal ini mempunyai kebutuhan untuk memiliki dalam hubungannya dengan orang lain. Didapatkan kesimpulan bahwa kontrol diri dan rasa memiliki mempunyai korelasi negatif dengan perilaku agresi. Sehingga apabila remaja Arab yang mempunyai kontrol diri dan rasa memiliki yang rendah maka kurang dalam pemenuhan kesejahteraan subjektifnya.

Penelitian ini juga mengacu pada penelitian Guswani & Kawuryan (2011), menemukan bahwa mahasiswa yang matang emosinya akan mampu dalam mengatur luapan emosi, hal itu termasuk faktor internal. Selain itu, penelitiannya menyarankan untuk meneliti variabel lain

yaitu kontrol diri. Serta, menurut Hastuti (2018), peneliti menyarankan untuk melakukan riset-riset lanjutan untuk mendalami kontrol diri dan agresi.

Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) menyatakan bahwa kontrol diri sebagai kemampuan individu dalam menentukan perilakunya dengan mempertimbangkan moral, nilai, dan aturan masyarakat sehingga mengesampingkan impuls dan respon spontan yang selama ini menjadi kebiasaan agar mengarah pada perilaku positif. Aspek-aspek kontrol diri menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (dalam Chaq, Suharnan, & Rini, 2018) antara lain *Self-Discipline* yaitu aspek ini menekankan kemampuan individu dalam mendisiplinkan diri sendiri, *Deliberate/Nonimpulsive* yaitu kecenderungan individu dalam melakukan sesuatu dengan tidak tergesa-gesa dan hati-hati, *Healthy Habits* yaitu aspek ini merujuk pada bagaimana individu dapat mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang menyehatkan dan positif bagi individu, *Work Ethic* yaitu penilaian individu terhadap regulasi diri mereka dalam layanan etika kerja dan mampu memberikan perhatiannya pada pekerjaan yang sedang dilakukan, dan *Reliability* yaitu merujuk pada penilaian individu terhadap kemampuannya dalam pelaksanaan rencana jangka panjang untuk pencapaian tertentu.

Menurut Buss (dalam Krahe 2005) agresi merupakan fenomena sosial yang akrab, biasanya berupa respon yang mengantarkan stimuli "beracun" kepada orang atau objek lain baik yang berbentuk fisik maupun verbal. Menurut Winarlin, Lasan, & Widada (2016), perilaku agresi verbal merupakan bentuk perilaku agresi yang menyakitkan atau melukai perasaan orang lain, misalnya menghina, memermalukan, marah, membentak, mengancam, dll. Buss mengelompokkan agresi manusia dalam beberapa jenis. Menurut Buss perilaku agresi verbal antara lain agresi verbal aktif langsung, agresi verbal pasif langsung, agresi verbal aktif tidak langsung, agresi verbal pasif tidak langsung (dalam Dayakisni & Hudaniah, 2009).

Buss (dalam Dayakisni & Hudaniah, 2009) menjelaskan agresi verbal aktif langsung yaitu tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu dengan cara berhadapan secara langsung dengan individu lain; Agresi verbal pasif langsung, yaitu tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu dengan cara berhadapan dengan individu lain namun tidak terjadi kontak verbal secara langsung; Agresi verbal aktif tidak langsung, yaitu tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu dengan cara tidak berhadapan secara langsung dengan individu lain yang menjadi targetnya; Agresi verbal pasif tidak langsung, yaitu tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu dengan cara tidak berhadapan dan tidak terjadi kontak verbal secara langsung dengan individu lain yang menjadi targetnya.

Berdasarkan uraian fenomena yang dijelaskan terdapat kesenjangan antara peran ideal dengan kenyataan yang ada, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Agresi Verbal Pada Siswa kelas X SMK "X" Gresik.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan yang menekankan analisisnya pada data-data numerial (angka) yang diolah dengan metode statistika. Pada dasarnya, pendekatan kuantitatif dilakukan dalam rangka pengujian hipotesis dan menyandarkan kesimpulan hasilnya pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil (Azwar, 2016).

Berdasarkan judul penelitian ini, maka jenis penelitian kuantitatif dengan teknik korelasional. Teknik korelasional adalah teknik statistik yang digunakan untuk mencari ada tidaknya hubungan antara dua variabel (variabel X dan variabel Y), apabila ada seberapa erat hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu (Arikunto, 2006).

Peneliti menggunakan sampel jenuh karena populasi yang berjumlah 217, akan digunakan oleh peneliti seluruhnya dengan alasan dua jurusan tersebut (TBSM dan TKJ) yang menunjukkan perilaku agresi verbal menonjol. 33 subjek akan digunakan peneliti untuk melakukan try out, sehingga jumlah subjek penelitian menjadi 184.

Pengumpulan data menggunakan kuisioner skala kontrol diri dibuat berdasarkan aspek-aspek kontrol diri dari Tangney, Baumeister, dan Boone (dalam Chaq, Suharnan, & Rini, 2018) yaitu *self discipline, deliberate/non impulsif, healthy habits, work ethic, dan reliability*. Sementara skala perilaku agresi verbal yang dibuat berdasarkan teori dari perilaku agresi menurut Buss (dalam Dayakisni & Hudaniah, 2009) yaitu perilaku agresi verbal aktif langsung, agresi verbal pasif langsung, agresi verbal aktif tidak langsung, dan agresi verbal pasif tidak langsung. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji korelasi "product moment".

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian yang telah didapatkan kemudian diolah dengan menggunakan *descriptive statistics*. Data statistik tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.1**  
*Descriptive statistics*

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Kontrol Diri	184	96	173	132.27	15.340
Perilaku Agresi Verbal	184	50	91	67.89	9.505

Melalui hasil analisis statistik deskriptif yang telah dilakukan, diketahui bahwa nilai untuk variabel perilaku agresi verbal memiliki rata-rata sebesar 67,89 dengan nilai maksimum sebesar 91 dan nilai minimum sebesar 50, sedangkan untuk variabel kontrol diri memiliki rata-rata sebesar 132,27 dengan nilai maksimum sebesar 173 dan nilai minimum sebesar 96 Nilai standar deviasi yang dimiliki setiap variabel yaitu variabel perilaku agresi verbal sebesar 9,505, sementara variabel kontrol diri sebesar 15,340.

## A. Analisis Data

### 1. Hasil Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas mempunyai tujuan untuk melihat apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini dilakukan dengan bantuan SPSS versi 24.0 *for windows* menggunakan teknik statistik *Kolmogrov-Smirnov*. Adapun kriteria normalitas data sebagai berikut:

**Tabel 4.2**

#### Ketentuan Distribusi Normalitas Data

Nilai Signifikansi	Keterangan
Sig >0,05	Distribusi data normal
Sig <0,05	Distribusi data tidak normal

Berikut merupakan hasil uji normalitas dengan menggunakan uji *kolmogrov-smirnov* untuk variabel perilaku agresi verbal dan kontrol diri:

**Tabel 4.3**

#### Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
Kontrol Diri	0,200	Data berdistribusi normal
Perilaku Agresi verbal	0,098	Data berdistribusi normal

Berdasarkan hasil uji normalitas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi dari variabel perilaku agresi verbal sebesar 0,098 sedangkan nilai signifikansi dari variabel kontrol diri sebesar 0,200. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut (perilaku agresi verbal dan kontrol diri) mempunyai sebaran data normal karena nilai signifikasinya lebih dari 0,05.

#### b. Uji Linearitas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui status linieritas suatu data penelitian. Uji linieritas pada penelitian ini menggunakan teknik statistik test for linearity. Uji linieritas ini dihitung dengan bantuan SPSS versi 24.0 *for windows*. Berikut ini adalah kriteria uji hubungan linieritas:

**Tabel 4.4**

#### Ketentuan Distribusi Linearitas Data

Nilai Sig	Keterangan
Sig < 0,05	Linier
Sig > 0,05	Non Linier

Adapun hasil uji linieritas kedua variabel penelitian sebagai berikut:

**Tabel 4.5**

#### Hasil Uji Linearitas Data

Variabel	Nilai Sig	Ket
Perilaku Agresi Verbal * Kontrol Diri	0,00	Linier

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi linearity dari perilaku agresi verbal (variabel Y) dengan kontrol diri (variabel X) sebesar 0,00 yang berarti nilai probabilitas kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa hubungan Y dan X adalah linier.

## 2. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk memenuhi asumsi parametrik. Teknik analisis data yang digunakan untuk uji hipotesis ini adalah korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS 24.0 for windows. Berdasarkan rumusan masalah "Adakah hubungan antara kontrol diri dengan perilaku agresi verbal pada siswa kelas X SMK "X" Gresik?", maka hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

Ho : Tidak ada hubungan antara kontrol diri dengan perilaku agresi verbal pada siswa kelas X SMK "X" Gresik.

Ha: Ada hubungan antara kontrol diri dengan perilaku agresi verbal pada siswa kelas X SMK "X" Gresik.

Kriteria penilaian tingkat keeratan hubungan variabel X dan variabel Y pada analisis pearson correlation sebagai berikut:

**Tabel 4.6**  
**Tingkat Keeratan Hubungan**

Nilai Korelasi	Keterangan
<0,20	Sangat rendah
0,20-0,40	Rendah
0,40-0,60	Sedang
0,60-0,80	Tinggi
0,80-1	Sangat tinggi

Hasil korelasi *product moment* dalam uji hipotesis sebagai berikut:

**Tabel 4.7**  
**Hasil Uji Hipotesis**

Variabel		Kontrol Diri	Perilaku Agresi Verbal
Kontrol Diri	Pearson Correlation	1	-.438**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	184	184
Perilaku Agresi Verbal	Pearson Correlation	-.438**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	184	184

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat nilai signifikansi variabel kontrol diri dan variabel perilaku agresi verbal sebesar 0,00 yang artinya kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan. Hipotesis yang berbunyi "terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku agresi verbal pada siswa kelas X SMK "X" diterima.

Hasil analisis korelasi *product moment* menunjukkan bahwa besar hubungan antara kontrol diri dengan perilaku agresi verbal mempunyai koefisien korelasi sebesar -0,438. Tanda negatif dalam hasil tersebut menandakan bahwa kedua variabel memiliki arah korelasi negatif, dimana berarti semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki maka semakin rendah perilaku agresi verbalnya, dan berlaku sebaliknya. Hal ini sesuai dengan Sugiyono (2011) yang menjelaskan bahwa arah hubungan ditunjukkan melalui tanda (+) dan (-). Tanda (+) menunjukkan arah hubungan yang searah antar variabel, sementara tanda (-) menunjukkan arah yang berlawanan.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku agresi verbal pada siswa kelas X SMK "X" Gresik. Sebelum menguji hipotesis, dalam penelitian ini memerlukan data berdistribusi normal dan hubungan kedua variabel harus linear. Berdasarkan hasil uji normalitas variabel kontrol diri sebesar 0,200, sementara variabel perilaku agresi verbal sebesar 0,098. Dari hasil tersebut memiliki signifikansi  $> 0,05$  sehingga dianggap data berdistribusi normal. Sedangkan hasil uji linearitas kedua variabel tersebut sebesar 0,00 yang berarti  $< 0,05$ , maka dianggap memiliki hubungan yang linier. Setelah dilakukan uji asumsi, langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis. Hasil pengujian hipotesis diperoleh dengan menggunakan teknik *corellation product moment* melalui bantuan program SPSS (*Statistic Product and Service Solution*) versi 24.0 for windows menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kontrol diri dengan perilaku agresi verbal pada siswa kelas X SMK "X" Gresik. Hal ini dapat dilihat pada tabel 4.7 yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar (p) 0,000 ( $\text{sig} < 0,005$ ) yang artinya adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku agresi verbal pada siswa kelas X SMK "X" Gresik.

Nilai koefisien korelasi variabel kontrol diri dengan perilaku agresi verbal sebesar -0,438 termasuk dalam kategori sedang yang menunjukkan hubungan negatif. Hubungan negatif yang dimaksud adalah semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh siswa, maka semakin rendah perilaku agresi verbalnya, sebaliknya semakin rendah kontrol diri yang dimiliki maka semakin tinggi perilaku agresi verbalnya (Chaq, Suharnan, & Rini, 2018).

Hasil penelitian ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Chaq, Suharnan, & Rini (2018), menyatakan bahwa adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku agresi verbal. Ketika individu tidak mampu dalam mengontrol aspek kognitif mengenai perilaku sesuai yang dimunculkan diberbagai situasi dan cenderung untuk bersikap impulsif, maka sedikit banyak akan menyalurkan responnya melalui perilaku agresi verbal yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Penelitian ini sesuai juga dengan hasil penelitian Sentana dan Kumala (2017) yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara kontrol

diri dan perilaku agresi pada remaja. Tinjauan antara agresi dan kontrol diri menunjukkan bahwa kontrol diri dapat mempunyai peran dalam mengurangi bahaya psikis, fisik, ekonomi, dan sosial yang terkait dengan agresi tak terkontrol (Denson, DeWall, dan Finkel, 2012).

Hasil penelitian ini juga mendukung pendapat yang diutarakan Krahe (2005) bahwa perilaku agresi dipengaruhi oleh faktor kepribadian, salah satunya adalah kontrol diri. Remaja yang kontrol dirinya rendah cenderung untuk bertindak impulsif dan melakukan sesuatu tanpa memikirkan resiko yang akan terjadi. Hal itu akan membuat remaja tersebut mudah kehilangan kendali emosi, sehingga mudah melakukan perilaku yang menyimpang dibanding dengan individu yang mempunyai kontrol diri yang tinggi. Selain itu, mereka cenderung sulit untuk mengendalikan pemikirannya dan kurang mampu dalam menyelesaikan masalah sehingga individu tersebut akan melawan permasalahan yang ada dan meluapkan kemarahan pada hal yang negatif, seperti munculnya perilaku agresi verbal. Munculnya perilaku agresi verbal yang tinggi mempunyai efek negatif, diantaranya remaja tersebut kurang mampu dalam mengontrol dirinya, tidak mengetahui cara berkomunikasi yang baik dan sopan dengan orang lain. Hal tersebut membuatnya kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain sehingga dapat mengganggu proses belajar-mengajar.

Kontrol diri juga terkait dengan kesuksesan individu dalam berbagai bidang kehidupan (Tangney, Baumeister, dan Boone, 2004). Berdasarkan hasil penelitian Tangney, Baumeister, dan Boone (2004), menemukan bahwa kontrol diri dengan skor yang tinggi dapat berhasil dalam peringkat kelas, mampu mengontrol pola makan dan penyalahgunaan alkohol, mudah menyesuaikan diri, mempunyai hubungan interpersonal yang baik, terhindar dari rasa tidak aman, dan mampu mengungkapkan emosi dengan tepat. Dalam hal menjalin hubungan, kontrol diri dapat membantu individu untuk menahan diri agar tidak mengatakan hal-hal yang menyakitkan pada orang lain dan menolak godaan hal yang negatif. Sedangkan rendahnya kontrol diri dapat membuat kemarahan yang memuncak (Tangney, Baumeister, dan Boone, 2004).

Nilai koefisien korelasi variabel penelitian ini sebesar -0,438. Berdasarkan tingkat keeratan hubungan berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri memang memiliki hubungan yang cukup kuat dengan perilaku agresi verbal, sehingga kontrol diri merupakan salah satu variabel yang tidak boleh diabaikan atau dipandang sebelah mata dalam membahas mengenai fenomena agresi. Posisi tersebut dapat menunjukkan kontrol diri dalam fungsinya untuk menghambat munculnya perilaku agresi. Variabel perilaku agresi verbal sebesar 43,8% dipengaruhi oleh kontrol diri. Sedangkan 56,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang dapat mempengaruhi variabel terikat (perilaku agresi verbal). Faktor lain tersebut berupa faktor internal selain kontrol diri yaitu iritabilitas, kerentanan emosional, pikiran kacau vs perenungan, gaya atribusi bermusuhan, harga diri, serta faktor eksternal berupa alkohol, stimulus agresi, temperatur, stresor lingkungan lain (Krahe, 2005). Salah satu faktor yang ada di sekolah tersebut misalnya

iritabilitas. Saat individu menerima stimulus negatif, maka individu akan bereaksi kasar atau impulsif. Contohnya, ketika individu mengerjakan tugas, alat tulisnya diambil oleh temannya. Sehingga ia cenderung untuk bereaksi impulsif seperti marah dan mengeluarkan kata-kata kotor. Stresor lingkungan berupa kondisi di dalam kelas yang panas, mudah memunculkan emosi yang berlebih pula.

Perilaku agresi verbal merupakan respon individu yang spontan dan individu cenderung tidak memikirkan resiko jangka panjang dari perilaku agresinya. Individu yang berperilaku agresif cenderung mengejar kepuasan sesaat. Sedangkan individu yang mempunyai kontrol diri yang baik, ia akan memikirkan resiko dan tujuan jangka panjang yang akan ia hadapi. Pada dasarnya individu tersebut meresponnya tidak secara spontan. Hal ini sesuai dengan pendapat Baumeister yang menyatakan bahwa individu dapat merubah respon yang akan dimunculkan, sehingga mampu menekan perilaku agresi yang akan muncul dengan perilaku yang sesuai (Baumeister, 2013).

Kontrol diri sebagai proses yang menjadikan individu itu sendiri sebagai agen utama dalam mengarahkan, memandu dan mengatur perilakunya ke arah konsekuensi yang positif (Ghufron & Risnawita, 2017). Dengan adanya kontrol diri individu tersebut memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi mendesak maupun situasi yang bervariasi. Kontrol diri diperlukan guna membantu individu mengatasi kemampuannya yang terbatas dalam mengatasi berbagai hal yang merugikan yang mungkin terjadi yang berasal dari luar. Maka, dari itu kontrol diri perlu dimiliki oleh siswa.

Menurut Desmita (2011), salah satu tugas perkembangan remaja adalah mencapai perilaku yang bertanggungjawab secara sosial. Hal ini remaja dalam tahap pemaknaan nilai-nilai yang ada di masyarakat. Keberhasilan dalam pemenuhan tugas perkembangan ini akan menjadikan remaja paham dan peka mengenai aturan norma sosial yang berlaku, sehingga remaja akan dapat mengendalikan pemuasan dorongan-dorongan dari dalam dirinya agar tidak melanggar norma dan aturan yang berlaku. Denson, DeWall, dan Finkel, (2012) menyatakan beberapa penelitian mengenai agresi mengabaikan faktor internal dari dalam diri, padahal ketika dorongan untuk berbuat menyimpang sedang dalam puncaknya, kontrol diri dapat membantu individu dalam mereduksi agresi dengan melihat norma sosial yang berlaku.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh, variabel kontrol diri dengan perilaku agresi verbal adalah  $p=0,00$ . Hal tersebut berarti signifikansinya kurang dari 0,05 ( $p0,00 < 0,05$ ), sehingga menunjukkan hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku agresi verbal pada siswa kelas X SMK "X" Gresik. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima sehingga dapat disimpulkan secara keseluruhan terdapat hubungan

negatif antara kontrol diri dengan perilaku agresi verbal pada siswa kelas X SMK "X" Gresik. Artinya semakin tinggi kontrol diri siswa maka semakin rendah perilaku agresi verbalnya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kontrol diri siswa maka semakin tinggi perilaku agresi verbal siswa tersebut.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak terkait yang dapat dijadikan bahan pertimbangan, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya
  - a. Peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih dalam mengenai faktor-faktor lain yang mempengaruhi munculnya perilaku agresi verbal
  - b. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan skala yang lebih besar seperti subjek yang digunakan lebih dari satu sekolah agar dapat memperluas hasil penelitian
2. Bagi Sekolah
  - a. Kepada guru Bimbingan Konseling (BK) disarankan untuk memberikan materi lebih mengenai pentingnya kontrol diri, pembinaan perilaku-perilaku normatif, serta memberi pelatihan mengenai kontrol diri.
  - b. Guru juga diharapkan tidak hanya melakukan bimbingan secara klasikal di dalam kelas, tetapi juga bisa menggunakan kegiatan diluar kelas. Selain itu, guru BK dapat menyarankan atau membantu peserta didik untuk mengikuti ekstrakurikuler yang dapat mengembangkan kemampuannya sehingga tidak mengarah pada hal yang negatif.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2009). *Psikologi kepribadian: Edisi revisi*. Malang: UMM Press.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- 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.
- Azwar, S. (2016). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Baumeister, R. F. (2013). Self-control, fluctuating willpower, and forensic practice. *The Journal of Forensic Practice*, 15(2), 85 – 96.
- Budiyanto. (18 November 2017). Saling ejek sebabkan bentrok antar-pelajar SMK, satu orang tewas. *Kompas.com*. Diunduh dari <https://regional.kompas.com/read/2017/11/18/14251831/saling-ejek-sebabkan-bentrok-antar-pelajar-smk-satu-orang-tewas>
- Chaq, M. C., Suharnan, & Rini, A. P. (2018). Religiusitas, kontrol diri dan agresivitas verbal remaja. *Jurnal Psikologi*, 27(2), 20-29.
- Dayakisni, T., & Hudaniah. (2009). *Psikologi sosial*. Malang: UMM Press.
- Denson, T. F., DeWall, N., & Finkel, E. J. (2012). Self-control and aggression. *Current Directions in Psychological Science*, 21(1), 20–25.
- Desmita. (2011). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2017). *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta: A-Ruzz Media.
- Guswani, A. M., & Kawuryan, F. (2011). Perilaku agresi pada mahasiswa ditinjau dari kematangan emosi. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(2), 86-92.
- Hastuti, L. W. (2018). Kontrol diri dan agresi: Tinjauan meta- analisis. *Buletin Psikologi*, 26(1), 42-53.
- Krahe, B. (2005). Perilaku agresif: Buku panduan psikologi sosial. (H. Prajitno S & Sri Mulyantini S, Terj.). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Merdekasari, A., & Chaer, M. T. (2017). Perbedaan perilaku agresi antara siswa laki-laki dan siswa perempuan di SMPN 1 Kasreman Ngawi. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 3(1), 53-60.
- Muslimah, A. I., & Nurhalimah. (2012). Agresifitas ditinjau dari *locus of control internal* pada siswa Smk Negeri 1 Bekasi dan siswa di Smk Patriot 1 Bekasi. *Jurnal Soul*, 5(2), 33-54.
- Probel, A. (11 November 2013). Teman dikeluarkan, siswa SMA di Depok Ngamuk. *Tempo.Co*. Diunduh dari <https://metro.tempo.co/read/528841/teman-dikeluarkan-siswa-sma-di-depok-ngamuk>
- Qutaiba, A., & Tamie, R. (2010). Self control and a sense of social belonging as moderators of the link between poor subjective wellbeing and aggression among Arab Palestinian adolescents in Israel Agbaria. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1058–1069.
- Ramdhani, J. (07 November 2017). Soal penganiayaan brutal, kemendikbud: dilakukan siswa karena ejekan. *Detiknews*. Diunduh dari <https://news.detik.com/berita/3717578/soal-penganiayaan-brutal-kemendikbud-dilakukan-siswa-karena-ejekan>
- Sarwono, S. W. (2012). *Psikologi remaja: Ed revisi*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Sentana, M. A., & Kumala I. D. (2017). Agresivitas dan kontrol diri pada remaja di Banda Aceh. *Jurnal Sains psikologi*, 6(2), 51-55.
- Sofia, R. M., & Cruz, J. F. A. (2015). Self-control as mechanism for controlling aggression: A study in the context of sport competition. *Personality and Individual Differences*, 87, 302–306.
- Suprayogi, S. (2013). *Hubungan antara perilaku agresif siswa di kelas dengan hasil belajar siswa kelas XI kompetensi keahlian teknik kendaraan ringan di SMK Pembaharuan Purworejo*. Skripsi diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-322.

Wibowo, N. E., & Nashori, H. F. (2017). Self regulation and aggressive behavior on male adolescence. *Jurnal RAP UNP*, 8(1), 48-59.

