

PENGARUH *SELF-CONTROL* TERHADAP AGRESIVITAS REMAJA PADA PELAJAR SMP DAN SMU DI SEKOLAH PERGURUAN NASIONAL

Hayati Zahri
Ira Savira

Fakultas Psikologi Universitas Borobudur
dear.hayati@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-control* yang meliputi *behavior control*, *cognitive control*, dan *decisional control* terhadap agresivitas remaja. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah siswa SMP dan SMU sekolah Perguruan n = 131. Teknik pengumpulan data dengan kuesioner dan wawancara. Instrumen yang digunakan adalah skala *Likert* dengan dua variabel yaitu variabel *Self control* dan Agresivitas. Teknis analisis data menggunakan teknik kuantitatif dan wawancara sebagai sumber data tambahan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor agresivitas rendah sebanyak 25 sampel (19,1%), skor sedang sebanyak 106 sampel (80,9%) dan skor tinggi sebanyak 0 (0%). Sedangkan skor variabel *self – control* rendah sebanyak 0 sampel (0%), skor sedang sebanyak 87 sampel (66,4%) dan skor tinggi sebanyak 44 sampel (33,6%). Untuk nilai koefisien determinasi (*R square*) yang didapat adalah sebesar 0,317. Hal ini berarti bahwa ketiga dimensi dari *self control* (*behavior control*, *cognitive control* dan *decisional control*) memberikan sumbangsih sebesar 22,6% bagi perubahan variabel agresivitas. Dengan demikian 77,4% dipengaruhi oleh dimensi lain selain ketiga dimensi dari variabel *self control* yang tidak terukur dalam penelitian ini dapat memberikan perubahan terhadap variabel agresivitas.

Kata kunci : *self control*, *agresivitas*, *remaja*

PENDAHULUAN

Hampir setiap hari ada pemberitaan melalui media televisi maupun media cetak dan media online lainnya tentang berita kriminal dan kekerasan yang terjadi di negeri ini khususnya di kota-kota besar seperti Jakarta, antara lain berita tentang pembunuhan, perampokan, kejahatan seksual, perampasan dan yang tidak kalah sering adalah berita tentang perkelahian antar pelajar, serta tindak kekerasan yang dilakukan oleh remaja (pelajar) seperti *bullying*, pengeroyongan dan lain sebagainya. Semua kejadian kekerasan baik secara fisik dan verbal itu terus berlangsung dan dari hari ke hari tingkat persentasenya juga semakin meningkat. Fenomena tentang perilaku agresif khususnya yang dilakukan oleh para pelajar (remaja) yang semakin marak terjadi belakangan ini kiranya perlu mendapatkan perhatian yang serius dari semua pihak antara lain pemerintah, pihak sekolah dan yang terpenting lingkungan keluarga, serta penanganan lebih lanjut untuk dapat mengatasi dan mencari solusi pemecahannya dalam upaya menekan angka persentase yang terus meningkat dari tahun ke tahun. Adanya Fenomena tersebut membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut. Peneliti akan melakukan penelitian dengan memilih populasi di Sekolah SMP dan SMU Yayasan Pergunas (Perguruan Nasional) sebuah sekolah swasta yang berlokasi di Sumur Batu, Cempaka Baru Timur, Jakarta Pusat. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di lokasi ini setelah peneliti melakukan observasi awal pada saat melakukan kegiatan Praktek Studi Lapangan (PSL) dari Fakultas yang dilakukan di sekolah tersebut.

Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, terlihat jelas perilaku agresif yang mayoritas dilakukan oleh para siswa di sekolah tersebut. Beberapa contoh agresivitas yang terlihat antara lain adalah saling mengolok antar teman contohnya antar murid saling mengejek dengan perkataan kasar dan kotor dengan suara yang keras. Para siswa baik laki-laki dan perempuan saling memukul apabila mereka tersinggung atau marah, memukul dengan tangan atau menggunakan benda seperti penggaris atau tempat pensil. Bukan hanya kedua hal tersebut saja yang terlihat, ada juga di antara mereka yang saling melempar benda antar teman untuk hanya keisengan belaka atau melampiaskan kemarahan. Contoh – contoh perilaku agresif yang tampak tersebut hampir merata tampak di setiap kelas mulai dari tingkat kelas VII sampai dengan kelas IX SMP dan kelas X sampai dengan kelas XII (SMU). Peneliti juga pernah melakukan wawancara dengan beberapa siswa di sana, dari hasil wawancara didapat beberapa informasi seperti, pengakuan dari beberapa murid laki-laki yang menyatakan bahwa mereka pernah terlibat tawuran antar sekolah, dan ada diantara mereka yang pernah ditahan di polsek karena tertangkap saat melakukan tawuran. Dengan data awal yang didapat, peneliti memilih untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang perilaku agresif para siswa di sekolah tersebut.

Banyak pendapat dan masukan dari para ahli yang dikaji sebagai masukan untuk mencari solusi dari fenomena ini. Donnerstein (Sugiyanto, 1998) mengungkapkan bahwa tindak kekerasan sebagai salah satu bentuk agresivitas merupakan problem yang amat menyita sejumlah besar kehidupan manusia dan berlangsung terus menerus tanpa henti-hentinya. Dilanjutkan dengan pernyataan Sugiyanto bahwa pandangan dari berbagai pakar psikologi sosial pada umumnya menyatakan agresivitas mengandung bahaya yang berakibat kecelakaan dan kerugian bagi orang atau pihak lain. Berkowitz (1993) mendefinisikan agresi sebagai segala bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti seseorang, baik secara fisik maupun secara mental. Banyak faktor yang mendorong remaja melakukan tindak kekerasan dalam kehidupan mereka. Dalam suatu penelitian dikatakan bahwa remaja merupakan diri yang berfluktuasi. Karena sifat dasar dari diri seorang remaja berkontradiksi, tidak mengherankan apabila diri itu berfluktuasi di berbagai situasi dan waktu yang berbeda-beda (Harter, 1990; Harter & Whitesell, 2002).

Masa remaja awal merupakan suatu masa dimana fluktuasi emosi (naik dan turun) berlangsung lebih sering (Rosenblum & Lewis, 2003). Remaja awal dapat merasa sebagai orang yang paling bahagia di suatu saat dan kemudian merasa sebagai orang yang paling malang di saat lain. Dalam banyak kasus, intensitas dari emosi mereka agaknya berada di luar proporsi dari peristiwa yang membangkitkannya (Steinberg & Levine, 1997). Remaja awal dapat merajuk, tidak mengetahui bagaimana caranya mengekspresikan perasaan mereka secara cukup. Dengan sedikit atau tanpa provokasi sama sekali, mereka dapat menjadi sangat marah kepada orang tuanya, memproyeksikan perasaan-perasaan mereka yang tidak menyenangkan kepada orang lain (Santrock, 2002). Menurut Carr (Hatati dkk, 2005) emosi itu timbul jika organisme dihadapkan pada rintangan yang menghambat kebebasannya untuk bergerak, sehingga semua tenaga dan upaya dikerahkan untuk mengatasi rintangan tersebut dan merangsang organisme tersebut untuk merugikan lawannya tanpa pertimbangan terlebih dahulu.

Ada beberapa hal lainnya yang menurut peneliti menyebabkan remaja lebih bersifat agresif di antaranya adalah *peer group* (teman sebaya). Dalam kelompok teman sebaya tidak dipentingkan adanya struktur organisasi, masing-masing individu merasakan adanya kesamaan satu dengan yang lain, seperti kesamaan usia, kebutuhan dan tujuan. Di dalam kelompok sebaya ini, individu merasa menemukan dirinya (pribadi) serta dapat mengembangkan rasa sosialnya sejalan dengan perkembangan kepribadiannya. Remaja yang sering mengalami

penolakan seperti kurang perhatian dari orang tua terdekat, dan menginginkan penghargaan diri dari orang lain, mereka akan mencari kelompok yang sesuai dengan keinginannya, bisa saling berinteraksi satu sama lain dan merasa diterima dalam kelompok, dengan demikian ia akan merasakan kebersamaan atau kekompakkan dalam kelompok teman sebayanya tersebut.

Menurut Baron dan Byrne (1991) menyatakan bahwa agresivitas disebabkan karena perilaku belajar sosial, yaitu dimana agresivitas timbul karena individu banyak belajar dari pengalaman dalam kehidupannya di lingkungan sosial dan tindakan agresif melalui orang lain sebagai model. Individu belajar hidup dari lingkungan sosial yang berawal dari lingkungan keluarga terutama orang tua. Menurut teori belajar Albert Bandura, tingkah laku manusia akibat reaksi yang timbul dari interaksi lingkungan dengan skema kognitif individu atau kelompok itu sendiri. Sebagian besar apa yang dipelajari individu khususnya remaja adalah melalui proses peniruan (*imitation*) dan penyajian contoh (*modeling*) dan dalam hasil ini seseorang belajar mengubah perilakunya sendiri melalui pengamatan terhadap cara orang lain merespon stimulus (Hartati dkk, 2005). Remaja yang salah meniru dan memodeling sesuatu akan bertentangan dengan norma masyarakat dan mereka akan mengalami kembali penolakan-penolakan dari masyarakat, sehingga mereka akan bertindak lebih agresif dari sebelumnya.

Beberapa penelitian yang membahas tentang agresivitas antara lain penelitian dari Bandura, Ross & Ross A (1961) menyebutkan beberapa faktor orang bertindak agresif, karena bawaan biologis, pengulangan frustrasi, dan yang paling terpenting adalah tindakan agresi itu dipelajari. Beberapa penelitian seperti Milles dan Carey (1997) yang meneliti faktor gen dan lingkungan terhadap agresi manusia. Jurnal *sex differences in physical, verbal and indirect aggression* penelitian dari Bjorkqvist (1994) yang membahas tentang perbedaan jenis kelamin terhadap perilaku agresi fisik, verbal dan agresi secara tidak langsung. Perilaku agresif sebenarnya bukan hanya masalah kekerasan seperti tawuran semata, tetapi banyak perilaku agresi yang dimulai dari agresi yang berupa perkataan (verbal), ataupun olok-olok yang dirasa menyakitkan individu dan berakhir pada tindakan agresi fisik berupa pemukulan, penusukan, dan tindakan kekerasan lainnya yang berujung pada tindakan kriminalitas.

Penelitian ini mengambil sudut pandang baru dimana menempatkan *self-control* (kontrol diri) sebagai variabel independen untuk diteliti seberapa besar pengaruhnya terhadap agresivitas remaja. Secara teori, terjadinya tindakan agresif karena seseorang tidak bisa mengendalikan emosi yang ada dalam dirinya, sikap dan perilaku agresif yang dipicu karena rasa marah dan dendam akan sangat mudah muncul. Hal ini didukung oleh penelitian Finkenauer, dkk (2005) yang menyatakan bahwa tinggi *self-control* sangat berhubungan dengan penurunan resiko masalah psikososial diantaranya kenakalan dan sikap agresivitas pada remaja. Dalam penelitian lainnya dari Dewall, dkk (2011) tentang *self-control inhibits aggression* menyatakan bahwa mekanisme neural otak dalam meregulasi emosi dan kontrol kognitif pada *self-control* dapat mengurangi agresi seseorang. Maka dari itu dalam penelitian ini, peneliti menjadikan faktor *self-control* yang meliputi *behavior control*, *cognitive control*, dan *decisional control* menjadi independen variabel yang akan dicari tahu apakah ada pengaruhnya terhadap agresivitas remaja dan seberapa besar pengaruhnya terhadap mengatasi tindakan tersebut.

Menurut Moyer (Susetyo, 1999), agresivitas berkaitan dengan kurangnya kontrol terhadap emosi dalam diri individu. Emosi yang meledak-ledak biasanya diwujudkan dalam bentuk amarah. Selain itu perbedaan jenis kelamin akan diteliti untuk menjadi perbandingan, sehingga tampak lebih jelas tindakan agresi tersebut. Hal ini didukung dalam jurnal penelitian oleh Bushman dan Anderson (1998) yang menunjukkan bahwa laki-laki 11x

lebih agresif daripada perempuan dan lebih cenderung melakukan agresi fisik daripada agresi verbal. Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti berasumsi bahwa ada salah satu hal yang diduga dapat mengurangi atau mengatasi agresivitas remaja yaitu *self-control*.

LANDASAN TEORI

Seperti telah disampaikan di atas, Berkowitz (1993) menyatakan bahwa kata agresi berarti pelanggaran hak asasi orang lain dan tindakan atau cara yang menyakitkan, juga perilaku yang memaksakan kehendak. Myers (2010) mendefinisikan agresi sebagai perilaku fisik atau verbal yang dimaksudkan untuk menyebabkan kerusakan. Sedangkan Bandura (1961) menyatakan bahwa perilaku agresi merupakan hasil dari proses belajar sosial yang diperoleh melalui mekanisme belajar pengamatan dalam dunia sosial.

Berdasarkan teori-teori di atas, agresi dalam penelitian ini adalah segala bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti atau melukai makhluk lain atau benda sebagai akibat dari stimulus yang diberikan. Menurut Myers (2010), faktor yang mempengaruhi agresi adalah: (1). Frustrasi; (2). Pembelajaran agresi, dimana terdapat *reward* dan pembelajaran sosial; (3). Pengaruh lingkungan, maksudnya adalah situasi lingkungan saat itu. Misalnya kejadian yang menyakitkan, suhu udara panas, serangan, kerumunan orang, dimana akan memicu tindakan agresi; (4). Sistem saraf otak; (5). Faktor gen atau keturunan; dan (6). Faktor kimia dalam darah (alkohol dan obat-obatan). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Bushman dan Cooper (1990) yang meneliti adanya pengaruh alkohol terhadap tindakan agresif seseorang.

Buss dan Perry (1992) mengelompokkan agresivitas ke dalam 4 bentuk agresi, yaitu :

1. Agresi fisik

Merupakan komponen perilaku motorik, seperti melukai dan menyakiti orang secara fisik. Contohnya terjadinya perkelahian antar pelajar yang mengakibatkan beberapa orang terluka parah.

2. Agresi verbal

Merupakan komponen motorik, seperti melukai dan menyakiti orang lain dengan menggunakan verbal/perkataan. Misalnya seperti mencaci maki, berkata kasar, berdebat, menunjukkan ketidaksukaan atau ketidaksetujuan, menyebarkan gossip, dan lain-lain. Contohnya, beberapa siswa yang saling mengejek satu sama lainnya dengan ejekan yang menyakitkan.

3. Agresi marah

Merupakan emosi atau afektif, seperti munculnya kesiapan psikologis untuk bertindak agresif. Misalnya kesal, hilang kesabaran dan tidak mampu mengontrol rasa marah. Contohnya, seseorang akan kesal kalau dituduh melakukan kejahatan yang tidak pernah dilakukannya.

4. Sikap permusuhan

Meliputi komponen kognitif, seperti benci dan curiga pada orang lain, iri hati dan merasa tidak adil dalam kehidupan. Contohnya, seseorang sering merasa curiga terhadap orang lain, yang dikiranya menaruh dendam pada dirinya, padahal orang lain tersebut tidak dendam terhadapnya.

Self-control adalah tenaga kontrol atas diri, oleh dirinya sendiri. *Self-control* terjadi ketika seseorang atau organisme mencoba untuk mengubah cara bagaimana seharusnya individu tersebut berpikir, merasa, atau berperilaku (Muraven & Baumeister, 2000). *Self-control* merupakan kecenderungan individu untuk mempertimbangkan berbagai konsekuensi untuk perilaku tertentu (Wolfe & Higgins, 2005). Dijelaskan kembali bahwa *Self-control* adalah kemampuan individu untuk menahan diri atau mengarahkan diri ke arah yang lebih

baik ketika dihadapkan dengan godaan-godaan (Hofmann, Baumesiter, Forster, & Vohs, 2012). Menurut Hurlock (1980), *Self-control* muncul karena adanya perbedaan dalam mengelola emosi, cara mengatasi masalah, tinggi rendahnya motivasi, dan kemampuan mengelola potensi dan pengembangan kompetensinya. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian DeWall, Finkel, dan Denson (2011) yang menyatakan bahwa kegagalan *Self-control* dapat memberikan kontribusi untuk tindakan yang paling agresif yang menyertakan kekerasan. Ketika agresi mendesak menjadi aktif, *Self-control* dapat membantu seseorang mengabaikan keinginan untuk berperilaku agresif, dan akan membantu seseorang merespon sesuai dengan standar pribadi atau standar sosial yang dapat menekan perilaku agresif tersebut. Penjelasan lain juga menunjukkan bahwa individu yang memiliki sifat pengendalian diri yang rendah lebih mungkin untuk terlibat dalam perilaku kriminal dan menyimpang dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat *self-control* yang tinggi (McMullen, 1999).

Self-control merupakan kunci utama dari diri dan kunci penting untuk kesuksesan dalam hidup. Dalam penelitian lainnya ditujukan bahwa *self-control* yang tinggi juga memiliki keterkaitan dengan penyesuaian diri yang lebih baik (di antaranya berkurangnya *psikopatologi*, dan meningkatnya *self-esteem*), juga berkontribusi terhadap keberhasilan di bidang akademis, mengurangi makan yang berlebihan dan mengurangi penyalahgunaan alkohol, memiliki hubungan yang lebih baik dan memiliki ketrampilan interpersonal yang baik (Tangney, Baumesiter, & Boone, 2004). *Self-control* memungkinkan manusia untuk hidup dan bekerja bersama-sama dalam suatu sistem budaya yang dapat menguntungkan berbagai pihak (DeWall, Baumeister, Stillman, & Gailliot, 2005), serta masih banyak manfaat positif yang lainnya.

Secara garis besar dapat disimpulkan bahwa *Self-control* berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan dari dalam dirinya sehingga mampu membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif sesuai dengan standar ideal, nilai-nilai moral dan harapan sosial. Berdasarkan konsep Averill (1973), terdapat 3 aspek dalam kemampuan mengontrol diri, yaitu:

1. *Behavior Control* (mengontrol perilaku)

Merupakan suatu tindakan langsung terhadap lingkungan. Aspek ini terdiri dari 2 komponen, yaitu: mengatur pelaksanaan (*regulated administration*), dan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang akan mengendalikan situasi atau keadaan dirinya sendiri atau sesuatu diluar dirinya. Individu yang mempunyai kemampuan mengontrol diri dengan baik akan mampu mengatur perilakunya sendiri, dan jika individu tersebut tidak mampu, maka akan menggunakan sumber eksternal dari luar dirinya. Kemampuan mengatur stimulus adalah kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikendaki datang (Nur, 2006).

2. *Cognitive Control* (mengontrol kognisi)

Merupakan kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasikan, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologi untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari 2 komponen, yaitu: memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*apparsial*). Informasi yang dimiliki individu atas suatu kejadian yang tidak menyenangkan dapat diantisipasi dengan berbagai pertimbangan, serta individu akan melakukan penilaian dan berusaha untuk menafsirkannya melalui segi-segi positif secara subjektif (Nur, 2006).

3. *Decisional Control* (mengontrol keputusan)

Kemampuan untuk memilih hasil yang diyakini individu, dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih kemungkinan tindakan. Aspek ini terdiri dari 2 komponen juga, yaitu: mengantisipasi peristiwa dan menafsirkan peristiwa, dimana individu dapat menahan dirinya (Nur, 2006).

Terkait definisi remaja, Mappiare (1983) berpendapat bahwa saat usia seseorang genap 12-13 tahun, maka ia mulai menginjak pada masa remaja awal, masa remaja muda berakhir pada usia 17-18 tahun, dan usia rentan biasa terjadi dalam masa akhir antara 17-21 tahun (wanita) dan 18-22 tahun (pria). Menurut Papalia dan Olds (2001), masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun. Hurlock (1994) mendefinisikan ciri-ciri masa remaja, sebagai berikut: (a). Masa remaja sebagai periode penting; (b). Masa remaja sebagai periode peralihan; (c). Masa remaja sebagai periode perubahan; dan (d). Masa remaja sebagai usia bermasalah. Menurut Mappiere, remaja cenderung berperilaku agresif karena adanya perubahan fisik dan psikis dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya. Perilaku agresi tersebut dapat dilihat melalui perkelahian antar pelajar atau tawuran yang sering terjadi di kalangan remaja.

METODOLOGI PENELITIAN

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMP kelas VII – IX dan siswa SMU kelas X – XII pada Sekolah Perguruan di Cempaka Putih, Jakarta Pusat baik yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Dalam penelitian ini, alat ukur yang digunakan adalah skala *Self-control* dan skala Agresivitas. Untuk mengukur agresivitas, peneliti menggunakan teori dan skala yang berjumlah 20 item yang dikembangkan oleh Buss dan Perry (1992) yaitu agresi fisik, verbal, rasa marah dan sikap permusuhan. Berikut indikator agresivitas berdasarkan dimensi-dimensinya: (a). Agresi fisik seperti menyerang, memukul, menendang dan merampas; (b). Menyerang secara verbal seperti mengejek, mengolok – olok, menghina, mengejek, berdebat, menyebarkan gosip dan mengancam; (c). Memiliki rasa marah seperti kesal dan mudah marah; dan (d). Memiliki sikap permusuhan seperti iri hati, benci dan curiga. Untuk mengukur *Self-control*, peneliti menggunakan teori dan skala yang berjumlah 29 item, dikembangkan oleh Averill (1973) yang diukur melalui tiga aspek *self-control* yaitu *behavior control* (kontrol perilaku), *cognitive control* (kontrol kognisi) dan *decisional control* (kontrol keputusan).

- a. *Behavior control*, adalah kesiapan terjadinya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang menyenangkan. Kemampuan ini diperinci lebih lanjut ke dalam dua komponen :
 - 1) Kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*), yaitu kemampuan individu untuk menentukan siapa saja yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu di luar dirinya.
 - 2) Kemampuan mengontrol stimulus (*stimulus modifiability*), merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikendaki dihadapi.
- b. *Cognitive control*, yaitu kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai

adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Kemampuan ini diperinci lebih lanjut ke dalam dua komponen :

- 1) Kemampuan memperoleh informasi (*information gain*) dengan informasi yang dimiliki, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan secara relatif objektif.
 - 2) Kemampuan melakukan penilaian (*appraisal*) yaitu melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara objektif.
- c. *Decisional control*, yaitu kemampuan mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya, kontrol diri dalam melakukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan pada diri individu, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Peneliti menggunakan desain penelitian kuantitatif dan wawancara untuk mendapatkan data tambahan. Data didapatkan dari hasil survei dengan menyebarkan kuesioner yang menggunakan skala *likert* sebagai instrumen penelitian. Penentuan sample penelitian dilakukan dengan teknik *nonprobability sampling*, adapun yang digunakan adalah *sampling incidental*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja secara kebetulan atau insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan itu cocok sebagai sumber data. Dalam penelitian ini dari total 193 siswa SMP dan SMU Sekolah Perguruan yang ada peneliti hanya mengambil data pada sejumlah 131 siswa dengan rentang usia 13 – 18 tahun dimana 58,8% (77 siswa) di antaranya berjenis kelamin laki-laki dan sisanya 41,2% (54 siswa) berjenis kelamin perempuan. Analisis data menggunakan *soft ware* SPSS 22 dengan menggunakan analisis regresi sederhana untuk mencari pengaruh antar variabel.

Dalam melihat tingkat *self-control* dan agresivitas dari sample, peneliti menggunakan teknik kategorisasi rentang dengan membagi ke dalam tiga rentang: tinggi, sedang dan rendah. Tingkat *self-control* dari sample didominasi di rentang sedang (66,4%) disusul di rentang tinggi (33,6%) dan rendah (0%). Sedangkan tingkat agresivitas didominasi di rentang sedang (80,9%) disusul di rentang rendah (19,1%) dan tinggi (0%).

HASIL PENELITIAN

Hasil uji korelasi *Product Moment Pearson* antar dua variabel ini, diperoleh bahwa nilai korelasi (r_{hitung}) antara *self-control* dengan agresivitas menunjukkan angka sebesar -0,475 dimana nilai ($-r_{hitung}$) < ($-r_{tabel}$) pada taraf signifikansi 0,05 (-1,66). Hal tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan yang negatif dan signifikan antara *self-control* dengan agresivitas pada sample. Sedangkan hasil nilai koefisien determinasi (*R square*) yang diperoleh sebesar 0,226. Hal ini berarti bahwa ketiga dimensi dari *self-control* (*behavior control*, *cognitive control* dan *decisional control*) memberikan pengaruh sebesar 22,6% bagi perubahan variabel agresivitas. Dengan demikian 77,4% perubahan terhadap variabel agresivitas dipengaruhi oleh dimensi lain selain ketiga dimensi dari variabel *self-control* yang tidak terukur dalam penelitian ini. Aspek *behavior control* memberikan pengaruh terhadap agresivitas sebesar 17,4%, aspek *cognitive control* memberikan pengaruh sebesar 10,3% dan aspek *decisional control* memberikan pengaruh sebesar 14,9%.

Dari hasil Uji Signifikansi diperoleh nilai F_{hitung} aspek *Self-Control* yang didapat adalah sebesar 37,664 pada taraf signifikansi sebesar 0,000. Sementara Nilai F_{tabel} dengan df 1 dan 129 adalah sebesar 3,92, maka nilai F_{hitung} yang didapat $> F_{tabel}$ dan taraf signifikansi $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa model persamaan regresi yang dipergunakan dalam penelitian ini dapat diterapkan. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara *self – control* dengan agresivitas pada siswa SMP dan SMU di Sekolah Pergunas. Nilai F_{hitung} aspek *behavior control* yang didapat adalah sebesar 27,161 pada signifikansi 0,000, adapun nilai F_{hitung} aspek *cognitive control* diperoleh F_{hitung} 14,759 pada signifikansi 0,000, dan untuk nilai F_{hitung} aspek *decisional control* diperoleh F_{hitung} 22,609 pada signifikansi 0,000. Nilai F_{hitung} yang didapat kesemuanya $> F_{tabel}$ maka antara aspek *behavior control*, *cognitive control*, dan *decisional control* dengan agresivitas terdapat hubungan yang juga signifikan.

Adapun dari hasil perhitungan Uji t diperoleh informasi bahwa pada mean skor variabel agresivitas antara jenis kelamin laki-laki (skor 2,25) dan perempuan (skor 2,27) dengan taraf signifikansi 0,738 $> 0,05$. Dari hasil tersebut dapat dikatakan tidak terdapat perbedaan agresivitas yang signifikan antara responden yang berjenis kelamin laki-laki dengan responden yang berjenis kelamin perempuan.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah :

1. *Self – control* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap agresivitas remaja siswa SMP dan SMU Sekolah Pergunas Jakarta dengan proporsi varian sebesar 22,6%.
2. *Behavior control* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap agresivitas remaja siswa SMP dan SMU Sekolah Pergunas Jakarta dengan proporsi varian sebesar 17,4%.
3. *Cognitive control* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap agresivitas remaja siswa SMP dan SMU Sekolah Pergunas Jakarta dengan proporsi varian sebesar 10,3%.
4. *Decisional control* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap agresivitas remaja siswa SMP dan SMU Sekolah Pergunas Jakarta dengan proporsi varian sebesar 14,9%.

Hal ini didukung oleh penelitian Finkenauer, dkk (2005) yang menyatakan bahwa tinggi *self– control* sangat berhubungan dengan penurunan resiko masalah psikososial diantaranya kenakalan dan sikap agresivitas pada remaja.

Dari sisi demografi (jenis kelamin) diketahui nilai koefisien determinasi (*R-square*) 0,001. Hal ini berarti bahwa jenis kelamin dari agresivitas hanya memberikan sumbangsih sebesar 0,1% bagi perubahan agresivitas. Jenis kelamin dalam penelitian ini tidak memberikan pengaruh yang signifikan, artinya antara jenis kelamin pria dan wanita hampir memiliki tingkat agresivitas yang sama.

Dari beberapa aspek *self control* yang mempengaruhi agresivitas, aspek *behavior control* memberikan pengaruh yang paling besar diantara yang lainnya. Sebagaimana dikatakan oleh (Calhoun dan Acocela,1990), bahwa kontrol diri merupakan suatu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan yang berada di sekitarnya. Para ahli berpendapat bahwa kontrol diri dapat digunakan untuk suatu intervensi yang bersifat preventif selain dapat mereduksi efek-efek psikologis yang negatif dari stresor-stresor lingkungan. Di samping itu kontrol diri memiliki makna sebagai suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan

lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi.

Dari hasil pengumpulan data melalui wawancara yang dilakukan terhadap 13 orang siswa laki-laki dan perempuan, peneliti mendapatkan aspek-aspek lain selain ketiga aspek *self-control* yang juga dapat mempengaruhi penurunan agresivitas. Aspek tersebut adalah perilaku memaafkan dan perilaku bersabar. Siswa yang memiliki kedua perilaku tersebut cenderung lebih tenang dan tidak agresif. Perilaku tersebut didukung oleh peran orang tua yang tidak menggunakan kekerasan dalam menerapkan hukuman namun lebih menggunakan nasehat-nasehat yang baik dan memberikan contoh perilaku yang baik juga di lingkungan rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, C.A., & Bushman, B.J. (2002). *Human Aggression. Annual Review of Pshychology*, 53, 27-51.
- Azwar, S. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2013). *Sikap Manusia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R., Adan Byrne, D. (2004). *Psikologi Sosial*. Jilid 1. Edisi 10. Jakarta: Erlangga.
- Berkowitz, A. (1993). Agresi “Sebab dan Akibatnya”. Jakarta: PT. Pustaka Binaman Presindo.
- Bush, A.H., & Perry, M. (1992). *The Aggression Questionnaire. Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 452-459.
- Chaplin. (2008). *Alih Bahasa Kartini Kartono. Kamus Psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Denson, T.F., De Wall, C.N., & Finkel, N.J. (2012). *Self-control and aggression*. APS Association for Psychological Science, 21(1), 20-25. Terdapat dalam: http://faculty.wcas.northwestern.edu/elifinkel/documents/2012_DensonDeWallFinkel_CDir.pdf.
- DeWall, C.N., Finkel, N.J., & Denson, T.F. (2011). *Self-Control inhibits aggression, social and Personality*. Psychology Compass, 458-472. Tersedia dalam: http://faculty.wcas.northwestern.edu/elifinkel/documents/64_DeWallfinkelDenson2011_SPPC.pdf
- Diane E. Papalia. (2015). *Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Finkenauer, C., Engels, R., & Baumeister, R. (2005). *Parenting Behavior and adolescent behavioural and emotional problems: The role of self control*. Terdapat dalam: www.sagepublication.com.
- Fromm, E. (2010). *Akar Kekerasan: Analisis Sosio-Psikologis atas Watak Manusia*. Diterjemahkan oleh : Imam Mutaqin. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ghozali. (2013). *Aplikasi Analisis Multivariate*. Semarang: UNDIP.
- <http://poskotanews.com/2013/12/22/tawuran-pelajar-di-jakarta-meningkat/>
- <http://www.harnas.co/2015/09/22/di-balik-marak-kekerasan-di-sekolah>
- <http://www.jpnn.com/read/2015/07/27/317218/Wah-Kasus-Tawuran-Paling-Tertinggi-di-Jakarta-Timur>
- <http://www.tribunnews.com/metropolitan/2016/07/01/kalah-tawuran-kevin-disabet-celurit>
- Hurlock, E.B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Koeswara. (1988). *Agresi Manusia*. Bandung: Rosda Offset.
- Mappiare. (1983). *Psikologi Orang Dewasa*. Usaha Nasional: Surabaya.
- Myers, David G. (2010). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Santrock, J.W. (2002). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup (edisi kelima)*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S.W. (2002). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Press.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Penerbit: CV Alfabeta, Bandung.

- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). *High self-control predicted good adjustment, less pathology, better grade, and interpersonal success. Journal of Personality, 72(2), 271-324.*
- Tylor, S.E., Peplau, L.A., Sears, D.O. (1997). *Social Psychology*. Prentice Hall: New Jersey.