

Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Agresif pada Siswa di Lingkungan SMK X Sidoarjo

Oleh:

Adinda Na'ilah Lestari

Widyastuti, M.Psi., Psikolog

Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

April, 2026

Pendahuluan

- ❑ Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang berperan dalam pembentukan pengetahuan dan karakter siswa.
- ❑ Masa remaja (15–18 tahun) merupakan fase perkembangan penuh perubahan fisik, emosi, dan sosial.
- ❑ Remaja sering mengalami kesulitan mengendalikan emosi dan perilaku.
- ❑ Jika tidak dikelola dengan baik, dapat memunculkan perilaku agresif di lingkungan sekolah.

Pendahuluan

- **Fenomena di Sekolah**
- Berdasarkan wawancara dengan guru BK SMK X:
 - Siswa laki-laki sering berkata kasar, mengejek, hingga berkelahi.
 - Siswi cenderung melakukan agresif verbal dan konseptual (menggunjing, menyindir, menyebar isu).
- Perilaku agresif meningkat dalam beberapa waktu terakhir.
- Menjadi perhatian pihak sekolah karena mengganggu iklim belajar.

Pendahuluan

Perilaku Agresif

- Aspek Perilaku Agresif
- Faktor Penyebab Perilaku Agresif
- Dampak Perilaku Agresif

Kontrol Diri

- Aspek Kontrol Diri

Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Agresif

- Siswa dengan kontrol diri rendah cenderung mudah marah dan impulsif.
- Siswa dengan kontrol diri tinggi lebih mampu mengelola emosi
- Semakin baik kontrol diri, semakin rendah perilaku agresif

Pendahuluan

Penelitian Terdahulu

- Terdapat hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dan perilaku agresif.
- Rendahnya kontrol diri berkaitan dengan tingginya agresivitas pada remaja.
- Kontrol diri menjadi faktor dominan dalam menekan perilaku agresif.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apakah terdapat hubungan signifikan antara kontrol diri dengan perilaku agresif pada siswa kelas XI di SMK X?

Metode

Populasi & Sampel

Populasi Siswa SMK X kelas XI dengan jumlah 138 siswa

Sampel 110 subyek, ditentukan dengan tabel Krejcie & Morgan

Jenis Penelitian

Menggunakan metode **kuantitatif** dengan jenis penelitian **korelasional**

Teknik Sampling

Simple Random Sampling

Teknik Pengumpulan Data

2 Skala psikologi model *Likert*

1. Skala Kontrol Diri
2. Skala Perilaku Agresif

Reliabilitas Skala

1. Skala kontrol diri = 0.922
2. Skala perilaku agresif = 0.947

Teknik Analisis Data

Menggunakan korelasi *product moment*, dengan menggunakan bantuan program *JASP*

Hasil

Tabel Demografi

Jenis Kelamin	Jumlah Partipasi	Persentase
Perempuan	89	81%
Laki-laki	21	19%
Jumlah	110	100%
Usia		
16 Tahun	38	35%
17 Tahun	68	62%
18 Tahun	4	4%
Jumlah	110	100%
Jurusan		
XI/ Keperawatan	20	18%
XI/ Akutansi	15	14%
XI/ Farmasi	27	25%
XI/Desain Komunikasi Visual	26	24%
XI/ Animasi	22	20%
Jumlah	110	100%

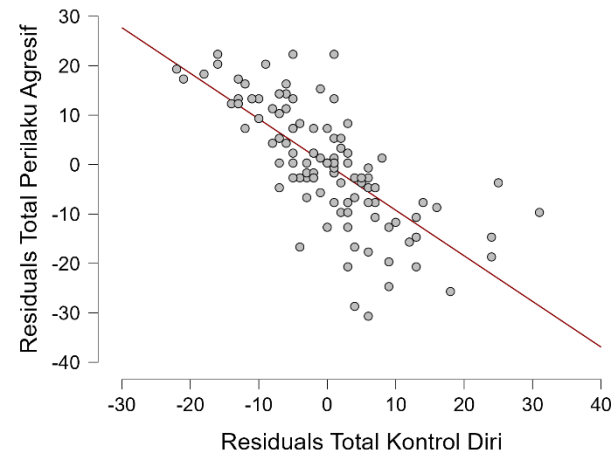
Uji Normalitas

Shapiro-Wilk Test for Multivariate Normality	
Shapiro-Wilk	p
0.960	< .001

Uji Hipotesis

Spearman's Correlations			
		Spearman's rho	p
Kontrol Agresif	Diri - Perilaku	-0.782	< .001

Uji Linieritas



Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M ₀	0.000	0.000	0.000	11.871
M ₁	0.721	0.520	0.515	8.267

Kategorisasi

Kategorisasi	Jumlah	Persentase
Rendah	14	13%
Sedang	84	76%
Tinggi	12	11%
Jumlah	110	100%

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan perilaku agresif pada siswa di lingkungan SMK X. Nilai koefisien korelasi Spearman sebesar $-0,782$ dengan signifikansi $p < 0,001$ mengindikasikan bahwa hubungan kedua variabel tergolong kuat. Temuan ini menguatkan hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecenderungan perilaku agresif yang ditampilkan, dan sebaliknya. Dengan demikian, kontrol diri merupakan faktor psikologis yang memiliki peran penting dalam mengendalikan perilaku agresif pada remaja usia sekolah menengah kejuruan.

Penelitian Pendukung

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Akbar et al yang menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku agresif pada remaja sekolah menengah.

Penelitian lain oleh Cuyunda et al [31] juga menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat kontrol diri yang rendah cenderung lebih sering menampilkan perilaku agresif baik secara verbal maupun fisik

Temuan Penting Penelitian

Kontrol diri menjadi faktor psikologis penting dalam membantu siswa mengelola emosi, menahan impuls, serta mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak. **penguatan kontrol diri melalui bimbingan konseling, pembinaan karakter, dan pelatihan regulasi emosi** berpotensi menjadi strategi efektif untuk menurunkan perilaku agresif di sekolah.

Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis

memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi perkembangan dan psikologi pendidikan, yang berkaitan dengan hubungan antara kontrol diri dan perilaku agresif. Penelitian ini dapat memperkaya kajian empiris mengenai pentingnya kontrol diri sebagai faktor psikologis dalam menekan kecenderungan perilaku agresif pada siswa sekolah menengah kejuruan.

Manfaat Praktis

Bagi Siswa

memberikan pemahaman mengenai pentingnya kontrol diri dalam mengelola emosi, pikiran, dan perilaku sehari-hari. Dengan memiliki kontrol diri yang baik, siswa diharapkan mampu menahan dorongan impulsif, mengurangi perilaku agresif, serta menyelesaikan konflik dengan cara yang lebih positif

Bagi Sekolah

sebagai bahan masukan dalam memahami faktor yang berhubungan dengan perilaku agresif siswa, khususnya peran kontrol diri

Bagi Pendidik

memberikan informasi mengenai pentingnya kontrol diri sebagai faktor yang berkaitan dengan perilaku agresif siswa.

Referensi

- M. S. Badruzzaman, "Pengaruh zikir terhadap perilaku agresi santri di Pondok Pesantren An-Najiyah 2 bahrul Ulum, tambak Beras, Jombang," UNUSIA, 2022. [Online]. Available: <https://repository.unusia.ac.id/id/eprint/88/>
- J. W. Santrock, *Life-span development (seventeenth)*. 2019.
- R. Rosmawati, "Perkembangan Peserta Didik (Psikologi Perkembangan Remaja)." wahyu sari yeni, 2018.
- Rosmawati. 2018. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Pekanbaru UR Press.
- T. Merpati, A. L. Lonto, and J. Biringan, "Kreativitas guru dalam meningkatkan hasil belajar siswa Di smp katolik Santa Rosa siau Timur kabupaten sitaro," *J. Civ. Educ. Media Kaji. Pancasila Dan Kewarganegaraan*, vol. 2, no. 2, pp. 55–61, 2018, [Online]. Available: <https://www.academia.edu/download/69695700/699.pdf>
- Z. Zahrani and T. K. Ambarini, "Pelatihan Kontrol Diri untuk Menurunkan Perilaku Agresif Siswa," *Anal. J. Magister Psikol. UMA*, vol. 11, no. 2, pp. 104–113, 2019.
- R. Berkowitz, "Students' physical victimization in schools: The role of gender, grade level, socioeconomic background and ethnocultural affiliation," *Child. Youth Serv. Rev.*, vol. 114, p. 105048, 2020, doi: 10.1016/j.childyouth.2020.105048.
- B. Susantyo, "MEMAHAMI PERILAKU AGRESIF: Sebuah Tinjauan Konseptual," *Sosio Inf.*, vol. 16, no. 3, Dec. 2011, doi: 10.33007/inf.v16i3.48.
- G. Ferdiansa and S. Neviyarni, "Analisis perilaku agresif siswa," *JRTI (Jurnal Ris. Tindakan Indones.)*, vol. 5, no. 2, pp. 8–12, 2020, [Online]. Available: <https://ipv6.jurnal.iicet.org/index.php/jrti/article/view/618>
- S. Qatrunnada, "Efektivitas Konseling Kelompok Behavioral Teknik Live Dan Symbolic Modeling Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Verbal Pada Siswa," Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang, 2020. [Online]. Available: https://repositori.unimma.ac.id/2026/1/16.0301.0021_BAB_I_BAB_II_BAB_III_BAB_V_DAFTAR_PUSTAKA.pdf

Referensi

- A. Nurjanah and S. Suharso, "Faktor Penyebab Perilaku Agresi Verbal Siswa SMK Swasta di Kota Semarang," *KONSELING EDUKASI "Journal Guid. Couns.*, vol. 7, no. 1, p. 108, 2023, doi: konseling.v7i1.22461.
- W. Anggraini and E. Rifani, "Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Agresif pada Remaja : Studi Literatur," *JAMBURA Guid. Couns. J.*, vol. 4, no. 1 SE-Articles, May 2023, doi: 10.37411/jgcj.v4i1.2246.
- U. F. Febriani and R. Sugiarti, "Pengaruh Kontrol Diri dan Dukungan Sosial Orang Tua terhadap Kedisiplinan pada Siswa SMK Dengan Motivasi Belajar sebagai Variabel Intervening," *Philanthr. J. Psychol.*, vol. 5, no. 1 SE-Articles, pp. 92–108, doi: 10.26623/philanthropy.v5i1.3302.
- E. D. A. Rahmadani and Z. Fikry, "Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Agresif pada Siswa Sma Pembangunan Kota Bukittinggi," *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 4, no. 3, pp. 2495–2501, 2020, [Online]. Available: [http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2046965&val=13365&title=Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Agresif pada Siswa Sma Pembangunan Kota Bukittinggi](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2046965&val=13365&title=Hubungan%20Kontrol%20Diri%20dengan%20Perilaku%20Agresif%20pada%20Siswa%20Sma%20Pembangunan%20Kota%20Bukittinggi)
- S. B. Thalib, *Psikologi pendidikan berbasis analisis empiris aplikatif*. Prenada Media, 2017.
- E. Sulasmi, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Agresif Pada Siswa SMPN 3 Jatiagung," *J. Eval. dan Pembelajaran*, vol. 5, no. 1, pp. 56–64, 2023, [Online]. Available: <http://jepjurnal.stkipalitb.ac.id/index.php/hepi/article/view/82>
- H. Ahmad and J. F. Maharani, "Pengaruh Teknik Role Playing terhadap Kontrol Diri dalam Bermedia Sosial Siswa SMP Kota Mataram," *Realita J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 8, no. 2, pp. 2089â – 2097, 2023.
- J. Zhao, G. Meng, Y. Sun, Y. Xu, J. Geng, and L. Han, "The Relationship between Self-Control and Procrastination based on the Self-Regulation Theory Perspective: the Moderated Mediation Model," *Curr. Psychol.*, vol. 40, no. 10, pp. 5076–5086, 2021, doi: 10.1007/s12144-019-00442-3.
- P. H. Hasugian, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Pada Karyawan Di PT. Utama Rentak Media," Universitas Medan Area, 2021. [Online]. Available: <https://repositori.uma.ac.id/jspui/handle/123456789/16039>
- N. T. Cahyani and S. Siswati, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kontrol Diri Pada Remaja Pria Atlet Sepak Bola Di Kota Pati," *J. Empati*, vol. 9, no. 5, pp. 423–430, 2020, [Online]. Available: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/29267>

Referensi

- Ü. Morsünbül, "The Effect of Identity Development, Self-Esteem, Low Self-Control and Gender on Aggression in Adolescence and Emerging Adulthood," *Eurasian J. Educ. Res.*, vol. 0, no. 61, pp. 99–116, 2016, [Online]. Available: <https://dergipark.org.tr/en/pub/ejer/issue//324169>
- S. S. E. Putri, L. Fitria, and P. Radyuli, "Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Agresif Siswa SMK Negeri 1 Sumatera Barat," *J. PTI (PENDIDIKAN DAN Teknol. INFORMASI) Fak. Kegur. ILMU Pendidik. Univ. PUTRA Indones. "YPTK" PADANG*, vol. 9, no. 1 SE-Articles, pp. 19–24, Apr. 2022, doi: 10.35134/jpti.v9i1.91.
- S. Azwar, "Metode Penelitian," 2017.
- L. Ratu, "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kenakalan Remaja di SMK Muhammadiyah 3 Pucang Gading," Univeristas Semarang, 2020. [Online]. Available: <https://eskripsi.usm.ac.id/files/skripsi/F11A/2016/F.131.16.0048/F.131.16.0048-15-File-Komplit-20200304025347.pdf>
- D. A. Fahrezzi, "Hubungan antara Konformitas dengan Perilaku Agresif pada Siswa di SMK Negeri 1 SEI Suka," Universitas Medan Area, 2023. [Online]. Available: <https://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/21714/1/198600306 - Deandri Ale Fahrezzi - Fulltext.pdf>
- R. F. Baumeister, B. R. E. Wright, and D. Carreon, "Self-control 'in the wild': Experience sampling study of trait and state self-regulation," *Self Identity*, vol. 18, no. 5, pp. 494–528, Sep. 2019, doi: 10.1080/15298868.2018.1478324.
- A. P. Zelya, A. R. Jannah, Z. Mufatihah, R. A. Puriani, and R. Novirson, "Perilaku agresif pada siswa: Literature review," *EDU Res.*, vol. 6, no. 1, pp. 503–512, 2025.
- N. A. A. Sulhan, "Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja: Tinjauan Psikologi," *Behavior*, vol. 1, no. 1, pp. 9–36, 2024, [Online]. Available: <https://www.jurnal.stainmajene.ac.id/index.php/bkpi/article/view/1332>
- R. A. Nugroho and L. U. Afriyenti, "Hubungan Antara Perilaku Agresi Verbal Dengan Kontrol Diri Pada Remaja Di Kota Bekasi," *J. Ilmu Psikol. dan Kesehatan | E-ISSN 3063-1467*, vol. 1, no. 4, pp. 256–260, 2025.
- M. T. Akbar, N. Widyarini, and R. W. Linsiya, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Agresi Pada Siswa," *Pros. Simp. Penelit. Sarj.*, vol. 2, pp. 15–22, 2024.

Referensi

- I. Cuyunda, O. Setia, S. M. Lestari, and P. Rukmono, "Kontrol Diri dengan Perilaku Agresif Siswa SMA Negeri 1 Trimurjo Kabupaten Lampung Tengah," *J. Ilm. Kesehat. Sandi Husada*, vol. 9, no. 1 SE-Articles, Jun. 2020, doi: 10.35816/jiskh.v11i1.234.
- Roy F Baumeister, Kathleen D Vohs, and Dianne M Tice, "The Strength Model of Self-Control," *Curr. Dir. Psychol. Sci.*, vol. 16, no. 6, pp. 351–355, Dec. 2007, doi: 10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x.

