

The Relationship Between Self-Control and Aggression Among Students at SMK X Sidoarjo

[Hubungan antara Kontrol Diri dengan Agresi pada Siswa di Lingkungan SMK X Sidoarjo]

Adinda Na'ilah Lestari¹⁾, Widyastuti^{2*)}

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: wiwid@umsida.ac.id

Abstract. *This study aims to examine the relationship between self-control and aggression among 11th-grade students at Vocational High School X. The research employs a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 110 students selected using a saturation sampling technique. Data were collected using a self-control scale and an aggression scale. The results of the Shapiro–Wilk normality test indicated that the data were not normally distributed ($p < 0.001$); therefore, the analysis was conducted using Spearman's correlation test. The findings revealed a significant negative relationship between self-control and aggression, with a Spearman's rho correlation coefficient of -0.782 and $p < 0.001$. Furthermore, the categorization of aggression levels showed that the majority of students were in the moderate category (76%), followed by the low category (13%) and the high category (11%). These results indicate that higher levels of self-control are associated with lower levels of aggression among students. Overall, this study highlights the importance of strengthening self-control as a preventive effort to reduce aggressive behavior and foster a more conducive school environment.*

Keywords – self-control, aggressive behavior, vocational school students

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan agresi pada siswa kelas XI di lingkungan SMK X. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 110 siswa yang dipilih menggunakan teknik sampling jenuh. Instrumen penelitian berupa skala kontrol diri dan skala agresi. Uji normalitas data menggunakan *Shapiro–Wilk* menunjukkan data tidak berdistribusi normal ($p < 0,001$), sehingga analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman's*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dan agresi dengan nilai koefisien korelasi *Spearman's rho* sebesar $-0,782$ dan $p < 0,001$. Hasil kategorisasi agresi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang (76%), diikuti kategori rendah (13%) dan tinggi (11%). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecenderungan agresi yang ditampilkan. Penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan kontrol diri sebagai upaya preventif dalam menekan agresi dan menciptakan lingkungan sekolah yang lebih kondusif.

Kata Kunci – kontrol diri, agresi, siswa SMK

I. PENDAHULUAN

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang berperan penting dalam mengembangkan kemampuan akademik, sosial, dan kepribadian peserta didik melalui proses pembelajaran yang terstruktur [1]. Pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), siswa tidak hanya dituntut menguasai materi akademik, tetapi juga keterampilan vokasional sebagai bekal memasuki dunia kerja. Tuntutan tersebut menjadikan masa sekolah sebagai periode yang penuh tantangan bagi peserta didik, terutama pada fase remaja [2]. Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif yang cukup kompleks. Kondisi tersebut menyebabkan remaja sering mengalami kesulitan dalam mengelola emosi serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya [3].

Remaja usia 15–18 tahun yang berada pada tingkat SMA/SMK umumnya masih berada dalam proses pematangan kontrol emosi dan perilaku [4]. Pada fase ini, perubahan hormonal yang terjadi dapat meningkatkan sensitivitas emosional sehingga remaja lebih mudah marah, tersinggung, dan bertindak impulsif. Jika kondisi tersebut tidak diimbangi dengan kemampuan pengendalian diri yang baik, maka remaja berpotensi menampilkan perilaku negatif, salah satunya agresi [5]. Agresi pada remaja sekolah menjadi persoalan penting karena dapat mengganggu proses belajar, hubungan sosial, serta iklim sekolah yang kondusif [6].

Agresi merupakan segala bentuk tindakan yang dilakukan dengan tujuan menyakiti, melukai, atau merugikan orang lain, baik secara fisik maupun psikologis [7]. Bentuk agresi dapat berupa agresi verbal seperti menghina, mengejek, berkata kasar, maupun agresi fisik seperti memukul, mendorong, dan berkelahi. Selain itu, agresi juga dapat muncul secara tidak langsung melalui perilaku menyindir, mengucilkan, menyebarkan gosip, atau memprovokasi orang lain [8]. Pada lingkungan sekolah, agresi sering muncul dalam interaksi antar teman sebaya dan apabila dibiarkan dapat berkembang menjadi konflik yang lebih serius [9]. Menurut Berkowitz agresi memiliki beberapa aspek yaitu agresif instrumental, agresif verbal, agresif fisik, agresif konseptual, dan agresif kolektif [7].

Penelitian yang dilakukan oleh Ferdiansa & Neviyami menunjukkan bahwa siswa berada pada tingkat agresi rendah yaitu sebanyak 20 responden (40%) dan sebanyak 30 responden (60%) berada pada kategori tinggi [10]. Studi yang dilakukan oleh Lubiz & Aziz menunjukkan dari 173 siswa yang melakukan agresi disekolah sebanyak 105 responden (60,7%) melakukan agresi seperti memukul, mencubit, menghina dan memaki [8]. Penelitian lain yang dilakukan oleh Urbayatun menunjukkan bahwa terdapat 25% siswa berada pada kategori rendah dengan jumlah 23 siswa dan sebesar 75% berada pada kategori perilaku agresi tinggi dengan jumlah 69 siswa [11].

Tabel 1. Hasil Survey Awal Mengenai Agresi di SMK X Sidoarjo

Keterangan	Jumlah Kategori		Persentase	
	Tinggi	Rendah	Tinggi	Rendah
Perilaku Agresif	21	24	47%	53%
Kelas X	3	14	18%	72%
Kelas XI	12	3	80%	20%
Kelas XII	6	7	46%	54%

Hasil survey awal yang dilakukan di SMK X Sidoarjo diperoleh Secara keseluruhan, sebanyak 21 siswa (47%) berada pada kategori tinggi, sedangkan 24 siswa (53%) berada pada kategori rendah. Berdasarkan tingkat kelas, pada siswa kelas X diperoleh hasil sebanyak 3 siswa (18%) berada pada kategori tinggi dan 14 siswa (72%) berada pada kategori rendah. Pada siswa kelas XI, diperoleh hasil sebanyak 12 siswa (80%) berada pada kategori tinggi dan 3 siswa (20%) berada pada kategori rendah. Selanjutnya, pada siswa kelas XII ditemukan sebanyak 6 siswa (46%) berada pada kategori tinggi dan 7 siswa (54%) berada pada kategori rendah

Fenomena agresi diperkuat dengan hasil wawancara awal dengan guru BK di SMK X. Guru BK menjelaskan bahwa siswa kelas XI menunjukkan agresi yang cukup terlihat dibandingkan dengan siswa kelas X dan XII dalam keseharian, terutama dalam bentuk agresi verbal seperti penggunaan kata-kata kasar, ejekan, hinaan, dan candaan berlebihan yang menyinggung teman. Pada siswa laki-laki, perilaku tersebut terkadang berkembang menjadi agresi fisik seperti saling dorong, memukul, hingga perkelahian akibat kesalahpahaman. Sementara itu, siswi perempuan cenderung menunjukkan agresi verbal dan relasional seperti menyindir, menggunjing, atau menyebarkan informasi yang belum jelas kebenarannya. Guru BK juga menyampaikan bahwa perilaku tersebut cenderung meningkat dalam beberapa waktu terakhir sehingga membutuhkan perhatian khusus dari pihak sekolah.

Temuan survei awal dan hasil wawancara ini menunjukkan bahwa agresi pada siswa SMK X di Sidoarjo perlu mendapat perhatian khusus, terutama pada siswa kelas XI yang memiliki persentase kategori tinggi paling besar. Agresi yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak negatif terhadap hubungan sosial antar siswa, suasana belajar di kelas, serta perkembangan emosional remaja. Dalam jangka panjang, kondisi ini juga berpotensi

menimbulkan konflik interpersonal, pelanggaran tata tertib sekolah, dan rendahnya penyesuaian sosial siswa. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji faktor-faktor yang berperan dalam memengaruhi agresi, seperti kontrol diri, pola asuh, maupun kecerdasan emosional [12][13][14].

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur, membimbing, serta mengarahkan perilaku sesuai norma dan tujuan yang diinginkan [15]. Individu dengan kontrol diri yang baik mampu menahan dorongan impulsif, mempertimbangkan konsekuensi tindakan, serta memilih respon yang lebih adaptif ketika menghadapi situasi yang memicu emosi. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri rendah cenderung kesulitan mengendalikan kemarahan, mudah bereaksi spontan, dan lebih rentan melakukan tindakan agresif. Oleh karena itu, kontrol diri dipandang sebagai mekanisme psikologis yang dapat menghambat munculnya agresi pada remaja [12].

Menurut Averill, kontrol diri terdiri atas tiga aspek utama, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Kontrol perilaku berkaitan dengan kemampuan individu mengatur tindakan nyata terhadap situasi yang tidak menyenangkan. Kontrol kognitif berkaitan dengan kemampuan menafsirkan dan mengolah informasi secara rasional agar tekanan psikologis berkurang. Sementara itu, kontrol keputusan merupakan kemampuan memilih tindakan yang paling tepat berdasarkan pertimbangan konsekuensi. Ketiga aspek tersebut penting dimiliki siswa agar mampu merespons konflik secara sehat tanpa harus menggunakan agresivitas [16].

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara kontrol diri dan agresi. Studi yang dilakukan oleh Morsünbül menunjukkan bahwa rendahnya kontrol diri merupakan prediktor penting munculnya agresi pada remaja dan dewasa awal [17]. Penelitian lain juga menjelaskan bahwa individu dengan kontrol diri rendah cenderung kesulitan mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilaku sehingga lebih mudah melakukan tindakan agresif [18]. Temuan-temuan tersebut memperkuat dugaan bahwa peningkatan kontrol diri dapat menjadi salah satu upaya pencegahan agresi pada remaja sekolah [19].

Urgensi penelitian mengenai hubungan kontrol diri dengan perilaku agresi pada siswa SMK X di Sidoarjo terletak pada masih ditemukannya perilaku agresi di lingkungan sekolah, baik dalam bentuk agresi verbal, fisik, maupun sosial, yang dapat mengganggu proses pembelajaran serta hubungan antar siswa. Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan emosi dan pencarian identitas, sehingga siswa cenderung lebih mudah menunjukkan perilaku impulsif apabila tidak memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik [20]. Kontrol diri yang rendah dapat menyebabkan siswa kesulitan mengatur emosi, menahan dorongan marah, serta mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan yang dilakukan, sehingga meningkatkan kecenderungan munculnya perilaku agresi [21]. Sebaliknya, siswa dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu mengelola emosi secara positif, menyelesaikan konflik dengan cara yang adaptif, dan menjaga hubungan sosial yang sehat [22]. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana hubungan kontrol diri dengan perilaku agresi pada siswa, sehingga hasil penelitian dapat menjadi dasar dalam penyusunan program pencegahan agresi di sekolah. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa pihak sekolah perlu meningkatkan kemampuan kontrol diri siswa melalui layanan bimbingan dan konseling, pelatihan regulasi emosi, pembinaan karakter, serta penciptaan lingkungan sekolah yang suportif agar perilaku agresi dapat diminimalkan dan iklim belajar menjadi lebih kondusif.

Meskipun hubungan antara kontrol diri dan agresi telah banyak diteliti, penelitian pada konteks siswa SMK berbasis keagamaan masih relatif terbatas. Karakteristik lingkungan sekolah Islam, sistem pembinaan, serta dominasi komposisi siswa tertentu memungkinkan munculnya dinamika perilaku yang berbeda dibanding sekolah umum. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki nilai kebaruan karena menguji hubungan kontrol diri dan agresi pada siswa kelas XI di lingkungan SMK X. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya temuan empiris mengenai peran kontrol diri dalam konteks sekolah kejuruan berbasis keagamaan.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan antara Kontrol Diri dengan Agresi pada Siswa Kelas XI di Lingkungan SMK X. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan signifikan antara kontrol diri dengan agresi pada siswa. Hipotesis yang diajukan yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan agresi, di mana semakin tinggi kontrol diri siswa maka semakin rendah agresinya.

II. METODE

Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain korelasi. Desain korelasi bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada suatu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain berdasarkan koefisien korelasi [23]. Variabel independen atau X dalam penelitian ini adalah kontrol diri sedangkan variabel dependent atau variabel Y dalam penelitian ini adalah agresi.

Populasi dalam penelitian ini menggunakan Siswa kelas XI yang berjumlah 110 siswa. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 110 siswa dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu teknik sampling jenuh dimana peneliti menggunakan seluruh populasi sebagai sampel penelitian.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa dua skala psikologi yaitu skala kontrol diri dan skala agresi. Kedua skala tersebut mengadopsi dari penelitian sebelumnya yang relevan dan selanjutnya disesuaikan dengan populasi penelitian ini. Skala kontrol diri mengadopsi dari penelitian yang dilakukan oleh Ratu [24] yang mengacu pada teori kontrol diri milik Averill yang terdiri dari tiga aspek yaitu kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan pengendalian keputusan (*desicion control*). Selanjutnya skala agresi mengadopsi dari skala yang digunakan pada penelitian oleh Fahrezzi [7] yang mengacu pada teori agresi oleh Berkowizt dengan aspek yaitu agresif instrumental, agresif verbal, agresif fisik, agresif konseptual, dan agresif kolektif. Nilai reliabilitas dari skala ini menggunakan hasil tryout dari penelitian sebelumnya dimana nilai reliabilitas skala kontrol diri adalah $\alpha = 0,922$, sedangkan nilai reliabilitas dari agresi adalah $\alpha = 0,947$. Adapun skala ini adalah skala likert yang terdiri dari 5 alternatif jawaban yaitu sangat tidak setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral (N), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS).

Analisis data menggunakan teknik uji korelasi *product moment* merupakan teknik analisis data yang digunakan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan linier antara dua variabel. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui hubungan yang terjadi antara kedua variabel tersebut, sehingga metode ini dipilih sebagai alat uji yang tepat.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

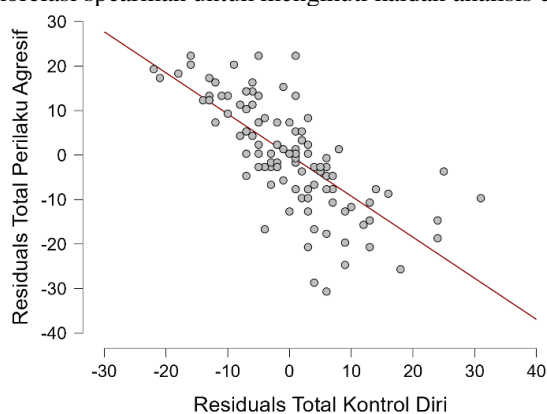
A. Hasil Penelitian

Peneliti menggunakan analisis *Shapiro–Wilk* untuk menganalisis normalitas data yang telah dikumpulkan. Berikut hasil analisis yang telah dilakukan.

Tabel 2. Uji Normalitas

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

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro–Wilk*, diperoleh nilai statistik *Shapiro–Wilk* sebesar 0,960 dengan nilai signifikansi (p) < 0,001. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal, karena nilai p lebih kecil dari 0,05, sehingga asumsi normalitas tidak terpenuhi. Oleh sebab itu maka selanjutnya peneliti akan menggunakan uji korelasi spearman untuk mengikuti kaidah analisis data yang berlaku.



Gambar 1. Uji Linieritas

Berdasarkan grafik *scatterplot*, titik-titik data terlihat menyebar mengikuti garis lurus dengan arah negatif. Tidak terlihat pola melengkung atau penyimpangan tertentu pada sebaran data. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kontrol diri dan agresi bersifat linear. Dengan demikian, asumsi linearitas dalam penelitian ini dapat dinyatakan terpenuhi.

Setelah uji asumsi dilakukan, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis penelitian. Uji Hipotesis penelitian dilakukan dengan menggunakan uji korelasi spearman. Berikut hasil uji analisis korelasi yang telah dilakukan.

Tabel 3. Uji Hipotesis

<i>Spearman's Correlations</i>		
	Spearman's rho	p
Kontrol Diri - Agresi	-0.782	< .001

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman's*, diperoleh nilai koefisien korelasi (*Spearman's rho*) sebesar -0,782 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara kontrol diri dan agresi, yang berarti semakin tinggi tingkat kontrol diri, maka semakin rendah agresi pada responden, dan sebaliknya.

Tabel 4. 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

Berdasarkan Tabel 4. diperoleh nilai koefisien determinasi (R²) sebesar 0,520 menunjukkan bahwa kontrol diri berkontribusi sebesar 52,0% terhadap variasi agresi, yang berarti kontrol diri memiliki peran yang cukup kuat dalam memengaruhi agresi, sementara 48,0% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel penelitian.

Data agresi yang telah dikumpulkan selanjutnya dilakukan analisis untuk menganalisis tingkatan agresi pada sampel penelitian. Berikut kategorisasi data agresi.

Tabel 5. Kategorisasi Data Agresi

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

Hasil kategorisasi data perilaku agresivitas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 84 siswa (76%). Selanjutnya, responden dengan tingkat perilaku agresivitas rendah berjumlah 14 siswa (13%), sedangkan responden yang berada pada kategori tinggi sebanyak 12 siswa (11%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat perilaku agresivitas responden dalam penelitian ini berada pada kategori sedang.

B. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan agresi 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 agresi yang ditampilkan, dan sebaliknya. Dengan demikian, kontrol diri merupakan faktor psikologis yang memiliki peran penting dalam mengendalikan agresi pada remaja usia sekolah menengah kejuruan.

Secara teoretis, hasil penelitian ini sejalan dengan pandangan Baumeister et al [5] yang menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur impuls, emosi, dan perilaku agar sesuai dengan norma sosial dan tujuan jangka panjang. Remaja dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu menahan dorongan emosi negatif seperti marah dan frustrasi, sehingga tidak mengekspresikannya dalam bentuk agresi. Sebaliknya, rendahnya kontrol diri membuat individu lebih mudah bereaksi secara impulsif tanpa mempertimbangkan konsekuensi, yang pada akhirnya memunculkan agresi [25].

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori perkembangan Erikson yang menyatakan bahwa remaja berada pada tahap *identity versus role confusion*, yaitu fase pencarian jati diri yang sering disertai dengan ketidakstabilan emosi dan konflik internal [26]. Pada tahap ini, kemampuan kontrol diri menjadi sangat penting karena remaja yang belum mampu mengelola emosi dan impulsnya dengan baik cenderung mengekspresikan konflik tersebut dalam bentuk agresi. Sebaliknya, siswa yang memiliki kontrol diri tinggi akan lebih mampu mengarahkan emosi dan perilakunya secara positif, sehingga dapat menghindari tindakan agresif meskipun berada dalam situasi yang menekan [27].

Ditinjau dari hasil kategorisasi data, sebagian besar siswa berada pada kategori agresi sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun agresi tidak berada pada tingkat yang ekstrem, namun tetap perlu mendapatkan perhatian karena berpotensi berkembang apabila tidak diimbangi dengan kemampuan kontrol diri yang memadai. Lingkungan sekolah, khususnya di tingkat SMK, memiliki tantangan tersendiri seperti tekanan akademik, tuntutan praktik kejuruan, serta dinamika sosial antar siswa yang dapat memicu munculnya agresi apabila tidak dikelola dengan baik.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Akbar et al [15] yang menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan agresi pada remaja sekolah menengah. Penelitian lain oleh Cuyunda et al [12] juga menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat kontrol diri yang rendah cenderung lebih sering menampilkan agresi baik secara verbal maupun fisik. Konsistensi hasil ini menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan variabel yang stabil dan relevan dalam menjelaskan agresi pada populasi remaja di berbagai konteks pendidikan.

Selain itu, penelitian ini juga memperkuat hasil studi yang dilakukan oleh Baumeister dan Vohs [5] yang menyatakan bahwa kontrol diri berfungsi sebagai “rem psikologis” dalam perilaku sosial. Ketika fungsi kontrol diri melemah, individu akan lebih mudah melanggar norma dan mengekspresikan agresi. Dalam konteks siswa SMK, lemahnya kontrol diri dapat dipengaruhi oleh faktor perkembangan remaja, pengaruh teman sebaya, serta kurangnya pembiasaan regulasi emosi baik di lingkungan keluarga maupun sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian dan kajian teori serta penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa peningkatan kontrol diri pada siswa merupakan langkah strategis dalam menurunkan agresi. Oleh karena itu, sekolah diharapkan dapat mengembangkan program pembinaan karakter, pelatihan regulasi emosi, serta layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada penguatan kontrol diri siswa. Dengan upaya tersebut, agresi dapat diminimalkan dan tercipta lingkungan sekolah yang lebih aman, kondusif, dan mendukung perkembangan psikologis siswa secara optimal.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain penelitian bersifat korelasional sehingga tidak dapat membuktikan hubungan sebab-akibat, hanya menunjukkan adanya hubungan antara kontrol diri dan agresi. Kedua, data diperoleh melalui angket (*self-report*) sehingga memungkinkan adanya jawaban yang kurang objektif dari siswa. Ketiga, penelitian hanya dilakukan di SMK X sehingga hasilnya belum tentu dapat digeneralisasikan ke sekolah lain. Selain itu, penelitian ini hanya meneliti kontrol diri tanpa mempertimbangkan faktor lain yang juga dapat memengaruhi agresi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih luas dan menambahkan variabel lain agar hasilnya lebih komprehensif.

IV. SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan agresi pada siswa SMK X. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecenderungan agresi yang ditunjukkan, sedangkan semakin rendah kontrol diri, maka semakin tinggi agresi yang muncul. Kontrol diri berperan sebagai kemampuan individu dalam mengatur emosi, dorongan, serta respons terhadap situasi yang memicu konflik. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa kemampuan mengendalikan diri dapat membantu individu menahan impuls negatif dan bertindak secara lebih adaptif. Dengan demikian, kontrol diri merupakan faktor penting yang berkontribusi dalam menekan munculnya agresi pada siswa.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi pihak sekolah, guru, dan konselor dalam upaya mengurangi agresi di lingkungan sekolah. Sekolah diharapkan mampu menyelenggarakan program pembinaan karakter, pelatihan pengendalian emosi, serta kegiatan yang mendorong kedisiplinan dan tanggung jawab siswa. Selain itu, guru dapat memberikan pendekatan yang suportif, menjadi teladan dalam pengelolaan emosi, serta membantu siswa menyelesaikan konflik secara positif. Program-program konseling individu maupun kelompok juga dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri siswa. Dengan adanya intervensi tersebut, diharapkan tercipta lingkungan sekolah yang lebih aman, nyaman, dan kondusif bagi proses belajar.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan variabel lain yang turut memengaruhi agresi, seperti pola asuh orang tua, pengaruh teman sebaya, kecerdasan emosi, stres, maupun lingkungan sosial. Selain itu, penelitian mendatang juga dapat menggunakan metode kualitatif atau mixed method agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang melatarbelakangi agresi siswa. Penelitian selanjutnya juga dapat memperluas subjek pada jenjang pendidikan lain atau sekolah dengan karakteristik yang berbeda. Dengan memperluas cakupan penelitian, diharapkan hasil yang diperoleh semakin komprehensif dan mampu memberikan kontribusi lebih besar bagi pengembangan ilmu psikologi pendidikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah karena sudah memperbolehkan melakukan penelitian di instansi tersebut. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada responden siswa dan siswi SMA X di Sidoarjo karena telah bersedia memberikan informasi yang menjadi data penelitian ini melalui pengisian kuesioner.

REFERENSI

- [1] S. Qatrunnada, "Efektivitas Konseling Kelompok Behaviorial Teknik Live Dan Symbolic Modeling Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Verbal Pada Siswa," 2020, *Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang*.
- [2] S. B. Thalib, *Psikologi pendidikan berbasis analisis empiris aplikatif*. Prenada Media, 2017.
- [3] 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.
- [4] W. Khaira, "Kemunculan Perilaku Agresif Pada Usia Remaja," *Intelekt. J. Educ. Sci. Teach. Train.*, vol. 11, no. 02, 2022.
- [5] R. F. Baumeister, K. D. Vohs, and D. M. Tice, "The Strength Model of Self-Control," *Curr. Dir. Psychol. Sci.*, vol. 16, no. 6, pp. 351–355, 2007.
- [6] T. Putri, J. S. AB, and A. Harjanto, "Hubungan Antara Kematangan Emosi Dan Konsep Diri Dengan Perilaku Agresif pada Siswa SMAN 3 Bandar Lampung," *J. Ilm. Mhs. Bimbing. Konseling*, vol. 4, no. 1, pp. 1–7, 2022.
- [7] D. A. Fahrezzi, "Hubungan Antara Konformitas Dengan Perilaku Agresif Pada Siswa Di SMK Negeri 1 Sei Suka," 2023, *Universitas Medan Area*.
- [8] L. Lubis and A. Aziz, "Hubungan Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual dengan Perilaku Agresif pada Siswa Sekolah Menengah," 2016.
- [9] 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.
- [10] G. Ferdiansa and S. Neviyarni, "Analisis perilaku agresif siswa," *JRTI (Jurnal Ris. Tindakan Indones.)*, vol. 5, no. 2, pp. 8–12, 2020.
- [11] S. Urbayatun, "Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku agresif pada siswa SMA di Yogyakarta," *Psyche 165 J.*, 2022.
- [12] I. D. Cuyunda, O. R. Setia, S. M. P. 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, pp. 122–128, 2020.
- [13] R. Kurniati, A. Menanti, and S. Hardjo, "Hubungan antara pola asuh otoriter dan kematangan emosi dengan perilaku agresif pada siswa SMP Negeri 2 Medan," *Tabularasa J. Ilm. Magister Psikol.*, vol. 1, no. 1, pp. 59–68, 2019.
- [14] W. P. DJ and E. S. Indrawati, "Hubungan antara kecerdasan emosional dengan perilaku bullying pada siswa kelas xi SMK X Semarang," *J. Empati*, vol. 8, no. 1, pp. 253–259, 2019.
- [15] M. T. Akbar, N. Widayarni, and R. W. Linsiya, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Agresi pada Siswa," *Pros. Simp. Penelit. Sarj.*, vol. 2, pp. 15–22, 2024.
- [16] 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*, pp. 19–24, 2022.
- [17] P. H. Hasugian, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Pada Karyawan Di PT. Utama Rentak Media," 2021, *Universitas Medan Area*.
- [18] 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.
- [19] 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.
- [20] 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.
- [21] 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, pp. 92–108, 2021.
- [22] 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.
- [23] D. Sugiyono, *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D / Sugiyono*. 2018.

- [24] L. Ratu, "Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kenakalan Remaja di SMK Muhammadiyah 3 Pucang Gading," Universitas Semarang, 2020.
- [25] M. S. Badruzzaman, "Pengaruh zikir terhadap perilaku agresi santri di Pondok Pesantren An-Najiyah 2 bahrul Ulum, tambak Beras, Jombang," 2022, *UNUSIA*.
- [26] 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.*, no. 61, pp. 99–116, 2015.
- [27] A. R. Asmoro, A. Matulesy, and T. Meiyuntariningsih, "Kematangan Emosi, Kontrol Diri, dan Perilaku Agresif Pada Anggota Korps Brigade Mobil Dalam Menangani Huru Hara Emotional Maturity, Self Control, and Aggressive Behavior among Members of the Mobile Brigade Corps in Handling Riots," *J. Psikol. Teor. dan Terap.*, vol. 9, no. 1, pp. 39–48, 2018, doi: <https://doi.org/10.26740/jptt.v9n1.p39-48>.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.