

HUBUNGAN *SELF CONTROL* DENGAN AGRESIVITAS PADA REMAJA

Khumairoh¹Iva Milia Hani Rahma²Maharani Tri Puspita³

¹²³STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

¹email: khumairahaisyah@gmail.com ²email: miliarahma88@gmail.com ³email: maharanitripus@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Perilaku agresif yang dilakukan siswa dapat berupa agresif verbal maupun non verbal. Agresif non verbal contohnya yaitu berkelahi, memukul, menendang bahkan samapai tawuran, sedangkan agresif verbal yaitu seperti mengejek, mencaci dan menghina yang dapat melukai perasaan orang lain. Akan tetapi, terdapat salah satu cara yang dapat mengendalikan perilaku agresif pada remaja yaitu dengan self control yang baik dan tepat. **Tujuan:** untuk mengetahui hubungan *self control* dengan agresivitas pada remaja berdasarkan studi empiris 5 tahun terakhir. **Desain:** penelitian *Literature Review*. Sumber dari data elektronik yang komprehensif pencarian dilakukan di *PubMed* (2015-2020), *Google Scholar* (2015-2020) untuk mengambil data yang relevan artikel yang diterbitkan dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris antara Januari 2015 sampai Juli 2020. **Metode Review:** kata kunci yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*self control*” AND “*aggressiveness*” AND “*adolescents*”. *Literature review* di sintesis menggunakan metode naratif dengan mengelompokkan data-data hasil ekstrasi yang sejenis sesuai dengan hasil yang diukur untuk menjawab. Jurnal penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi kemudian dikumpulkan dan dibuat ringkasan jurnal meliputi nama penelitian, tahun terbit, judul, metode, dan hasil penelitian. **Hasil:** sebanyak 10 jurnal yang telah di review oleh peneliti. 7 artikel menunjukkan bahwa sebagian besar *self control* dapat menyebabkan penurunan agresivitas pada remaja, dan 3 jurnal lainnya membahas tentang persepsi yang menyatakan bahwa persepsi self control dapat mempengaruhi tingkat agresivitas. **Kesimpulan:** kurangnya control diri remaja pada suatu keadaan yang tidak menyenangkan, menentukan keputusan dan pengolahan informasi yang diterima dapat mengakibatkan terjadinya tindakan agresif yang dapat merugikan orang lain dan lingkungan sekitar. **Saran:** Diharapkan kepada peserta didik yang memiliki kontrol diri yang masih rendah, hendaknya meningkatkan control diri dalam dirinya dengan memperbanyak ilmu-ilmu pengetahuan tentang *self control* dan mengkonsultasikan kepada guru BK di sekolah. Sehingga dalam menjalankan kegiatan sehari-hari tidak mengalami hambatan dalam membina hubungan dengan orang lain.

Kata kunci: Agresivitas, Remaja, *Self Control*

SELF CONTROL RELATIONSHIP WITH AGGRESSIVENESS IN ADOLESCENTS

ABSTRACT

Introduction: Aggressive behavior by students can be in the form of verbal or non-verbal aggression. Non-verbal aggressiveness, for example, is fighting, hitting, kicking and even fighting, while verbal aggression is like mocking, scolding and insulting which can hurt other people's feelings. However, there is one way to control aggressive behavior in adolescents, namely with good and precise self-control. **Objective:** to determine the relationship between self-control and aggressiveness in adolescents based on the last 5 years of empirical studies. **Design:** Research Literature Review. Sources of comprehensive electronic data searches were carried out on *PubMed* (2015-2020), *Google Scholar* (2015-2020) to retrieve relevant data for articles published in Indonesian and English between January 2015 and July 2020. **Review method:** keywords used in this study are "self control" AND "aggressiveness" AND

"adolescents". Literature review is synthesized using a narrative method by classifying similar extracted data according to the measured results to answer. Research journals that match the inclusion criteria are then collected and a journal summary is made including the name of the study, year of publication, title, method, and research results. **Results:** as many as 10 journals that have been reviewed by researchers. 7 articles show that most self-control can lead to decreased aggressiveness in adolescents, and 3 other journals discuss perceptions that the perception of self-control can affect the level of aggressiveness. **Conclusion:** lack of adolescent self-control in an unpleasant situation, determining decisions and processing the information received can result in aggressive actions that can harm others and the environment. **Suggestion:** Diaharapkan kepada peserta didik yang memiliki kontrol diri yang masih rendah, hendaknya meningkatkan control diri dalam dirinya dengan memperbanyak ilmu-ilmu pengetahuan tentang self control dan mengkonsultasikan kepada guru BK di sekolah. Sehingga dalam menjalankan kegiatan sehari-hari tidak mengalami hambatan dalam membina hubungan dengan orang lain.

Keywords: Aggressiveness, Youth, Self Control

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa awal dalam menentukan identitas diri, dalam pencarian identitas diri dapat dilakukan dengan banyak usaha, yaitu dengan perilaku yang bersifat identifikasi, coba-coba dan perilaku imitasi atau meniru. Ketika seorang remaja gagal dalam menentukan identitas dirinya maka dia akan mengalami krisis identitas yang dapat menimbulkan emosi yang tidak stabil bahkan sering tidak terkendali yang dapat berdampak pada kehidupan pribadi dan sosialnya. Remaja akan cenderung merasa terkekan, menjadi pendiam, bahkan dapat berperilaku agresif. Perilaku agresif yang dilakukan siswa dapat berupa agresif verbal maupun non verbal. Agresif non verbal contohnya yaitu berkelahi, memukul, menendang bahkan samapai tawuran, sedangkan agresif verbal yaitu seperti mengejek, mencaci dan menghina yang dapat melukai perasaan orang lain dan saat ini yang sedang trend adalah perilaku bullying di kalangan remaja.

Angka kriminalitas di Indonesia masih tergolong sangat tinggi (regional.kompasiana.com, 2018), pemerintah masih harus bekerja keras dalam menurunkannya. Pada tahun 2016 di Indonesia angka kriminalitas meningkat menjadi 357.197 kasus kejahatan. Fenomena yang terjadi akhir-akhir ini sangat memperhatikan karena

merosotnya moral bangsa yang diantaranya yaitu mengenai perilaku agresif yang dilakukan oleh remaja di Indonesia. Beberapa media masa memberitakan tentang perilaku agresif yang dilakukan oleh pelajar (Karim, 2019). BPS (2015) mencatatkan bahwa jumlah perkelahian massal antar pelajar yang terjadi di Indonesia meningkat dari tahun 2008 sebanyak 108 kasus, tahun 2011 sebanyak 210 kasus, dan 327 kasus pada tahun 2015. Berdasarkan survey pendahuluan pada tanggal 6 April 2010 di lingkungan MA Nurusy Syuhada` Kedungrejo Rowokangkung Lumajang, terdapat perilaku siswa yang mengarah pada bentuk-bentuk agresivitas tersebut, seperti terdapat siswa yang suka mengganggu temannya baik di saat belajar ataupun diluar jam pelajaran, terdapat siswa yang suka mengolok-ngolok dengan kata kotor dan mengejek temannya, terdapat pula siswa yang suka marah-marah hingga menimbulkan pertengkaran.

Perilaku agresif pada seseorang salah satunya dapat disebabkan oleh kepentingan kelompok yang harus terpenuhi tanpa memperdulikan tindakan yang dilakukan sesuai atau tidak dengan norma-norma yang berlaku. Kontrol diri yang kurang dapat menyebabkan munculnya tindakan yang tidak sesuai dengan norma-norma yang ada yang berupa kekerasan atau agresif. Dampak negatif dari perilaku agresivitas

dapat terjadi pada pelaku yaitu anak akan dijauhi oleh teman-temannya, mendapat label sebagai anak nakal, serta dibenci oleh teman-temannya. Dari hal tersebut berdampak juga pada konsep diri anak tersebut. Anak tersebut menjadi memiliki konsep diri yang negatif karena lingkungan tidak dapat memberikan kenyamanan serta membuat dirinya merasa terisolasi. Dampak dari perilaku agresif juga dapat terjadi pada korban yaitu akan memberikan efek pada korban seperti menjadi selalu merasa ketakutan, terancam dan merasa tidak nyaman, serta apabila bertemu dengan pelaku akan cenderung menghindari. Beberapa kasus disekolah adalah sampai enggan untuk berangkat ke sekolah. Selain itu juga akan membuat hubungan sosialisasi menjadi kurang sehat (Pangarsa, 2018).

Sernilia dkk (2019), berdasarkan hasil penelitian pendahuluan yang dilakukan di lingkungan sekolah SMK Negeri 2 Bandar Lampung menunjukkan bahwa ada perilaku-perilaku siswa yang mengarah pada bentuk-bentuk agresivitas tersebut, seperti terdapat siswa yang mengolok-olok temannya dengan katakata kotor atau katakata yang tidak pantas diucapkan oleh seorang pelajar, terdapat siswa yang selalu mengganggu temannya baik sewaktu belajar maupun diluar jam pelajaran, terdapat siswa yang perilakunya marah-marah dan menyebabkan perkelahian sehingga salah satu siswa terluka, terdapat siswa yang saling mengejek siswa lainnya, selanjutnya terdapat siswa yang suka berkelahi dan siswa yang terlibat tawuran dengan sekolah lain. Di Banda Aceh beberapa kasus kriminal dengan pelaku remaja yang didapat oleh peneliti dari media masa yang dilakukan oleh remaja adalah perkelahian yang berbuntut penusukan yang dilakukan oleh remaja usia 17 tahun (Kumala, 2017).

Berdasarkan dari penjelasan diatas, agresivitas pada anak remaja perlu diperhatikan dan segera ditangani dengan cara memberikan informasi, dan melakukan edukasi tentang pentingnya dan cara meningkatkan *self control*. Dalam lingkungan sekolah, guru Bimbingan

Konseling (BK) disarankan untuk memberikan materi lebih mengenai pentingnya kontrol diri, pembinaan perilaku-perilaku normatif, serta memberi pelatihan mengenai kontrol diri. Seseorang yang memiliki *self control* akan memiliki pengendalian tingkah laku yang mengandung pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak (Sernila, Diah Dan Johan, 2019).

Literature review merupakan analisa kritis dari penelitian yang sedang dilakukan terhadap topik khusus atau berupa pertanyaan terhadap suatu bagian dari keilmuan. *Literature review* membantu kita dalam menyusun kerangka berfikir yang sesuai dengan teori, temuan, maupun hasil penelitian sebelumnya dalam menyelesaikan rumusan masalah pada penelitian yang dibuat penulis. Tujuan menggunakan *literature review* adalah untuk mendapatkan landasan teori yang bisa mendukung pemecahan masalah yang sedang diteliti. Teori yang didapatkan merupakan langkah awal agar penulis dapat lebih memahami permasalahan yang sedang diteliti dengan benar sesuai dengan kerangka berpikir ilmiah. Sehingga penulis mengharapkan dengan penulisan *literature review* ini, penulis dapat mengetahui hubungan *self control* dengan agresivitas pada remaja.

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

PICOS framework adalah metode yang dapat digunakan untuk mencari sebuah artikel.

- 1) *Population/problem*, populasi atau masalah yang akan diteliti
- 2) *Intervention*, suatu tindakan penatalaksanaan terhadap kasus perorangan atau masyarakat serta pemaparan tentang penatalaksanaan
- 3) *Comparison*, penatalaksanaan lain yang digunakan sebagai pembandingan
- 4) *Outcome*, hasil atau luaran yang diperoleh pada penelitian

5) *Study design*, desain penelitian yang akan digunakan pada jurnal yang akan di review

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan *keyword* dan *Boolean operator* (AND, OR NOT or AND NOT) yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikasikan pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan. Kata kunci yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, “*Self Control*” AND “*Agresifitas*” AND “*Remaja*”.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung, akan tetapi diperoleh dari hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang didapat berupa artikel atau jurnal yang relevan dengan topic dilakukan menggunakan data base melalui Google Scholar dan PubMed.

tabel 3.1 kriteria inklusi dan eksklusi dengan format PICOS

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Population/ problem</i>	Jurnal nasional dan internasional yang membahas topic penelitian yaitu tindakan agresif/ agresifitas pada remaja	Jurnal nasional dan internasional yang tidak ada kaitannya dengan topic penelitian yang akan menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi.
<i>Intervention</i>	Tindakan <i>Self control</i> yang mengarah pada perilaku positif	Tindakan <i>self control</i> yang mengarah pada perilaku negative atau yang dapat menimbulkan tindakan agresi
<i>Comparison</i>	Tidak ada pembandingan	Ada pembandingan

<i>Outcome</i>	Ada hubungan <i>self control</i> dengan agresifitas pada remaja	Tidak ada hubungan <i>self control</i> dengan agresifitas pada remaja
<i>Study design</i>	D : observasional studies dengan pendekatan cross sectional, dyadic multi-method desain, kuantitatif dengan teknik korelasi, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan taraf kesalahan 5%, S : stratified random sampling , proportional stratified random sampling, purposive sampling, simple random sampling, sampling jenuh, <i>probability sampling</i> V : agresifitas, control diri I : data longitudinal, Questionnaire, kuesioner dengan menggunakan skala likert, Teknik pengumpulan data menggunakan skala self control dan agresivitas A : menggunakan spss 20 oleh tes bonferroni, actor partner interdependence model (APIM), menggunakan spss 22, measures of association,	<i>Systematic Literature Review</i> /

	korelasi product moment, software SPSS astatistic 20	
<i>Tahun terbit</i>	Jurnal atau artikel yang terbit setelah tahun 2015	Jurnal atau artikel yang terbit sebelum tahun 2015
<i>Bahasa</i>	Inggris dan Indonesia	Selain bahasa Inggris dan bahasa Indonesia

Sumber : Data sekunder 2020

Jurnal Google Scholar dan PubMed adalah database yang digunakan untuk mencari *literature review* ini. Kemudian memasukkan kata kunci “*Self Control*” AND “*Agresivitas*” AND “*Remaja*” peneliti menemukan 199 jurnal yang sesuai dengan kata kunci tersebut. Jurnal penelitian tersebut kemudian di skringing, sebanyak 196 jurnal dieksekusi karena terbitan tahun 2015 kebawah dan menggunakan bahasa selain bahasa inggris dan Indonesia. Assessment kelayakan terhadap 63 jurnal, jurnal yang diduplikasi dan jurnal yang tidak sesuai dengan kriteria inklusi eksklusi, sehingga didapatkan 10 jurnal yang dilakukan review.

Literature review ini di sintesis menggunakan metode naratif dengan menegompokkan data-data hasil ekstraksi yang sejenis sesuai dengan hasil yang diukur untuk menjawab tujuan. Jurnal penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi kemudian dikumpulkan dan dibuat ringkasan jurnal meliputi nama peneliti, tahun terbit, judul, metode dan hasil penelitian serta database.

HASIL PENELITIAN

Bagian hasil ini memuat literatur yang relevan dengan tujuan penulisan. Penyajian

hasil literatur dalam penulisan tugas akhir memuat rangkuman hasil dari masing-masing artikel yang terpilih dalam bentuk tabel, kemudian dibawah tabel dijelaskan makna tabel beserta trendnya dalam bentuk paragraf (Hariyono, 2020).

Tabel 4.1 Karakteristik umum dalam penyelesaian studi (n=10)

No	Kategori	N	%
A. Tahun Publikasi			
1.	2017	2	20
2.	2018	4	40
3.	2019	3	30
4.	2020	1	10
Total		10	100
C. Desain Penelitian			
1	<i>Cross-sectional</i>	5	50
2	<i>Dyadic Multi-Method Desain</i>	1	10
3	<i>Pendekatan Kuantitatif</i>	4	40
Total		10	100

Sumber: Data Sekunder 2020

Tabel 4.2 *Self Control* Dengan Agresifitas Pada Remaja

Sumber : Data Sekunder 2020

Meldrum et al (2018), meneliti tentang

<i>Self Control Dengan Agresifitas Pada Remaja</i>	Sumber empiris utama
Bahwa dengan <i>self control</i> yang tinggi maka dapat menurunkan tingkat agresifitas pada anak dengan usia remaja	Meldrum et al (2018), Garcia et al (2020), Kumala & Sentana (2017), Rosalinda & Satwika (2019), Utaminingsih & Pratama (2019), Resti & Ahmad (2019), Syafa'ati (2017), Aritonang (2018), Alfany (2018)
bahwa antara control diri dan emosional dapat behubungan dengan agresi verbal (EVA) dari pasangan kalangan remaja	Baker et al (2018)

“*Parental Self-Control and the Development of Male Aggression in Early Childhood: A Longitudinal Test of Self-Control Theory*”. Hasil menunjukkan bahwa

hubungan antara control diri ibu dengan perilaku agresif anak secara tidak langsung adalah tidak efektif.

Baker et al (2018), meneliti tentang “*Self control and emotional and verbal in dating relationships: Dyadic understanding*”. Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa adanya hubungan yang negative antara control diri, emosional dan agresi verbal (EVA) dari pasangan remaja.

Garcia et al (2020), meneliti tentang “*The effect of a mindfulness-based intervention on attention, self control, and aggressiveness in primary school pupils*”. Hasil penelitian menunjukan bahwa intervensi mindfulness-based yang dilakukan pada kedua kelompok murid memiliki nilai positif pada perhatian, pengendalian diri dan sikap agresif pada murid.

Sentana dan Kumala (2017), meneliti tentang “*Agresivitas Dan Control Diri Pada Remaja di Banda Aceh*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara agresivitas dan kontrol diri. Hubungan yang negatif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri pada remaja maka akan semakin rendah pula agresivitas remaja. Hal tersebut dibuktikan dari hasil analisis pada hubungan agresivitas dan kontrol diri yang menunjukkan nilai signifikansi (p) = 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima.

Rosalinda dan Satwika (2019), meneliti tentang “*Hubungan Antara Control Diri Dengan Perilaku Agresi Verbal Pada Siswa Kelas X SMK X Gresik*”. 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.

Utaminingsih dan Pratama (2019), meneliti tentang “*Hubungan antara Self Control dan Tingkat Agresivitas pada Siswa kelas X*

SMK”. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self control dan tingkat agresivitas pada siswa kelas X SMK Negeri 2 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019. Artinya semakin tinggi *self control* maka tingkat agresivitas rendah, semakin rendah self control maka semakin tinggi agresivitas.

Resti dan Ahmad (2019), meneliti tentang “*Hubungan Control Diri Dengan Kecenderungan Berperilaku Agresif Siswa*”. Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,240 dengan taraf signifikan 0,000 yang menunjukkan adanya hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan perilaku agresif siswa.

Syafa’ati (2017), meneliti tentang “*Hubungan antara control diri dengan perilaku agresif pada remaja*”. Hasil dari penelitian ini adalah ada hubungan antara control diri dengan perilaku agresif pada remaja dengan hasil analisis diperoleh nilai r hitung $> r$ tabel (-0,541 $>$ 0,207) dengan sig=0.

Aritonang (2018), meneliti tentang “*Hubungan antara control diri dengan agresi pada siswa SMP X*”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negative antara control diri dengan agresi pada siswa SMP X dengan hasil perhitungan didapatkan hasil $r = -0,184^*$ dengan $p = 0,044$.

Alfany (2018), meneliti tentang “*Hubungan antara control diri dengan perilaku agresi pada siswa SMA Negeri 3 Demak*”. Hasil dari penelitian ini adalah ada hubungan negative dan sangat signifikan antara control diri dengan perilaku agresi pada siswa SMA Negeri 3 Demak.

Tabel 4.4 *Delphi method procedure to find most suitable framework of the study*

<i>Stages of the procedure</i>	<i>Desirable structure of the framework of the study</i>
<i>First run</i>	<i>The definition of self control, factors influencing the self control, the aspects in self self control</i>

Second run	<i>definition of self control, factors influencing the self control, The benefit of a positive self control , the types of of self control</i>
Third run	<i>definition of self control, impact of negative self control , in the manner of the measurement of self control , self control management , the purpose of self control</i>

Sumber : Data sekunder 2020

PEMBAHASAN

Salah satu faktor kepribadian yang mempengaruhi munculnya perilaku agresi yaitu kontrol diri. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik akan dapat mengendalikan dorongan impulsif pada diri mereka dalam bertindak, mereka juga akan dapat berinteraksi dan memiliki hubungan interpersonal yang baik dibandingkan mereka yang memiliki kekurangan didalam mengontrol diri. Berdasarkan hasil analisa measures of association, ditemukan nilai koefisien determinasi agresivitas dan kontrol diri pada remaja sebesar 0,201 atau 20,1%, hasil ini mengindikasikan kontrol diri mempengaruhi remaja dalam berperilaku agresif sebesar 20,1%.

Berdasarkan fakta diatas dari beberapa pengamatan dan teori, penelitian yang dilakukan (Sentana & Kumala, 2017, Rosalinda & Satwika, 2019, Utaminingsih & Pratama 2019, Resti & Ahmad 2019, Syafa'ati 2017, Aritonang 2018, Alfany 2018) menunjukkan bahwa kontrol diri yang tinggi pada remaja berkaitan dengan agresivitas yang rendah. Tinjauan antara agresi dan kontrol diri menunjukkan bahwa kontrol diri dapat berkontribusi untuk mengurangi bahaya psikologis, ekonomis, fisik, dan sosial yang berhubungan dengan agresi tak terkontrol (Denson, DeWall, dan Finkel, 2012). Semakin tinggi kontrol diri individu maka akan memberikan dampak positif bagi dirinya. Hal tersebut di karenakan kontrol diri mampu mengarahkan dan mengatur perilaku kearah yang lebih baik saat dihadapkan pada dorongan negatif. Ketika dorongan agresi terjadi, kontrol diri dapat membantu individu mengesampingkan keinginannya

untuk bersikap agresif, dan mampu memberikan respon yang sesuai dengan norma pribadi atau sosial yang dapat meminimalisir perilaku agresi.

Berdasarkan hasil review jurnal dan beberapa teori, peneliti berpendapat bahwa hubungan antara control diri dan tingkat agresifitas pada remaja sangat signifikan, hal ini disebabkan karena semakin tinggi tingkat control diri (*self control*) pada remaja maka semakin rendah pula tingkat perilaku agresif pada remaja yang berupa reaksi emosi yang tidak bisa dikontrol. Reaksi emosi yang sering dialami seseorang ketika dalam satu kondisi emosi tertentu, yang dapat terlihat adalah emosi marah. Perasaan marah berlanjut pada keinginan untuk melampiaskannya dalam satu bentuk tertentu dan pada objek tertentu seperti memukul, menendang, melempar dan lain sebagainya. Ada beberapa cara yang dapat digunakan dalam mengontrol perilaku, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian timulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir dan membatasi intensitasnya (Ghufron dan Risnawita, 2010). Mengontrol kognitif dapat dilakukan siswa dengan memperbanyak informasi yang diperoleh, sehingga dengan informasi tersebut siswa mampu mengembangkan kemampuan kognitifnya.

Penelitian Meldrum *et al* (2018), menjelaskan bahwa hubungan antara control diri ibu dengan perilaku agresif anak secara tidak langsung adalah tidak efektif. Penelitian Baker *et al* (2018), tentang "*Self control and emotional and verbal in dating relationships: Adyadic understanding*" menjelaskan bahwa adanya hubungan yang negative antara control diri, emosional dan agresi verbal (EVA) dari pasangan remaja. Ketiga komponen tersebut saling berkaitan dan sering kali terjadi pada remaja. Kurangnya control diri dan control emosi dapat menyebabkan meningkatnya agresi verbal pada remaja yang dapat berupa mengolok-ngolok, memaki, menghina, membuli, dll. Penelitian yang dilakukan Garcia *et al*

(2020), tentang “*The effect of a mindfulness-based intervention on attention, self control, and aggressiveness in primary school pupils*” menjelaskan bahwa intervensi mindfulness-based yang dilakukan pada kedua kelompok murid memiliki nilai positif pada perhatian, pengendalian diri dan sikap agresif pada murid. Penelitian Sentana dan Kumala (2017), tentang “*Agresivitas Dan Control Diri Pada Remaja di Banda Aceh*” menunjukkan semakin tinggi kontrol diri pada remaja maka akan semakin rendah pula agresivitas remaja. Hal tersebut dibuktikan dari hasil analisis pada hubungan agresivitas dan kontrol diri yang menunjukkan nilai signifikansi ($p = 0,000$ ($p < 0,05$)).

Dilihat dari fenomena yang terjadi dimasyarakat umum khususnya, terutama dikalangan remaja dengan kontrol diri yang rendah dapat mempengaruhi tingkat agresivitas yang terjadi baik perilaku agresi verbal maupun non verbal. Hasil penelitian jurnal dari peneliti sebelumnya yang sudah direview oleh penulis sebagai bahan penulisan *literature review* ini, menyatakan bahwa sebagian besar perilaku agresi yang dilakukan oleh remaja disebabkan oleh kurangnya dorongan untuk mengontrol diri baik dari keluarga, lingkungan masyarakat maupun dari dalam diri remaja sendiri. Banyak factor yang dapat menyebabkan perilaku agresi dikalangan masyarakat terutama dikalangan remaja untuk itu perlu adanya upaya untuk membangkitkan factor-faktor yang dapat meningkatkan kontrol diri dari positif dari kalangan remaja.

Berdasarkan review jurnal, banyak kesamaan yang terlihat yaitu mulai dari segi metode penelitian hingga hasil. Hasil dari 10 review jurnal terkait menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *self control* dengan agresivitas pada remaja, semakin tinggi tingkat *self control* pada remaja maka akan semakin rendah pula tingkat agresivitas pada remaja. Dengan kontrol diri yang baik maka remaja dapat mengontrol emosinya untuk berlaku agresif dan mengalihkan ke hal yang bersifat positif.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dari pencarian beberapa jurnal yang telah diulas oleh penulis pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara *self control* dengan agresivitas pada remaja berdasarkan studi empiris lima tahun terakhir.

Saran

1. Bagi responden
Diharapkan kepada peserta didik yang memiliki kontrol diri yang masih rendah, hendaknya meningkatkan kontrol diri dalam dirinya dengan memperbanyak ilmu-ilmu pengetahuan tentang *self control* dan mengkonsultasikan kepada guru BK di sekolah. Sehingga dalam menjalankan kegiatan sehari-hari tidak mengalami hambatan dalam membina hubungan dengan orang lain.
2. Bagi peneliti selanjutnya
Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat lebih memperkaya penelitian ini dengan melihat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku agresivitas siswa, seperti adanya penghinaan verbal, adanya frustrasi dalam diri siswa, motif untuk membalas dendam dan kompetisi (adanya rasa bersaing dengan individu lain) dan meningkatkan *self control* siswa yang rendah seperti ketidakmampuan siswa dalam mengenali, mengerti, mengatur serta mengendalikan emosi dan perilakunya.
3. Bagi guru Bimbingan Konseling (BK)
Diharapkan kepada guru Bimbingan Konseling (BK) untuk lebih meningkatkan lagi pengetahuan siswa tentang pentingnya kontrol diri (*self control*), agar siswa dapat memahami serta menerapkan bagaimana cara mengontrol diri yang baik dan tepat dalam perjalanan hidupnya yaitu dari remaja menuju dewasa.

KEPUSTAKAAN

- BPS. (2015). *Profil kriminalitas remaja*. Di akses pada tanggal 18 Desember 2017, dari <http://www.bps.go.id>
- Karim, AF., 2019. *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Agresi Verbal Pada Siswa Di Smp Negeri 4 Ungaran*. Skripsi: Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Semarang
- Pangarsa, NJ., 2018. *Identifikasi Faktor Penyebab Perilaku Agresif Pada Siswa Kelas 8 Smp Negeri 4 Ngaglik*. Skripsi: Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta
- Sarnilia, Utaminingsih, D & Pratama, J., 2018. *Hubungan antara Self Control dan Tingkat Agresivitas pada Siswa kelas X SMK*. Skripsi: FKIP Universitas Lampung. Bandar Lampung
- Sentana, MA & Kumala, ID., 2017, *Agresifitas Dan Control Diri Pada Remaja Di Banda Aceh*, Jurnal: Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala. Aceh
- Syafa'ati, F., 2017. *Hubungan Antara Control Diri Dengan Perilaku Agresif Pada Remaja*. Jurnal. Maduran
- Titisari., 2017. *Hubungan antara Penyesuaian diri dan Kontrol diri dengan Perilaku Delikuen pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Jombang*. Jurnal. Universitas Muhammadiyah Malang. Malang. Vol 16 No 2
- Ubaidillah, AM., 2017. *Hubungan Control Diri Dengan Agresifitas Santri Baru Pondok Pesantren Ilmu Al-Qur'an Singosari Malang*. Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Malang
- Yovita, desi & Ahmad, Riska., 2019. *Hubungan Control Diri Dengan Perilaku Menyontek Siswa*. Jurnal. Universitas Negeri Padang. Vol 7 no 1
- Sentana, MA & Kumala, ID., 2017, *Agresifitas Dan Control Diri Pada Remaja Di Banda Aceh*, Jurnal: Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala. Aceh
- Syafa'ati, F., 2017. *Hubungan Antara Control Diri Dengan Perilaku Agresif Pada Remaja*. Jurnal. Maduran
- Pangarsa, NJ., 2018. *Identifikasi Faktor Penyebab Perilaku Agresif Pada*

Siswa Kelas 8 Smp Negeri 4 Ngaglik.
Skripsi: Program Studi Bimbingan
Dan Konseling Fakultas Ilmu
Pendidikan Universitas Negeri
Yogyakarta. Yogyakarta

Sarnilia, Utaminingsih, D & Pratama, J.,
2018. *Hubungan antara Self Control
dan Tingkat Agresivitas pada Siswa
kelas X SMK* . Skripsi: FKIP
Universitas Lampung. Bandar
Lampung