

HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU AGRESI PADA SISWA SMA NEGERI 1 PADANGAN BOJONEGORO

Miftahul Auliya

Program Studi Psikologi, FIP, Unesa, email: auliya_mt@yahoo.co.id

Desi Nurwidawati

Program Studi Psikologi, FIP, Unesa, email: de_widawati2006@yahoo.com

ABSTRAK

Pada masa remaja, seseorang mengalami berbagai permasalahan salah satunya kurangnya kemampuan dalam mengendalikan diri, maka perilaku negatif bisa muncul pada masa SMA. Perilaku negatif tersebut adalah perilaku agresi, munculnya perilaku agresi bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya kurangnya kontrol diri yang dimiliki. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku agresi pada siswa SMA Negeri 1 Padangan Bojonegoro. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, dengan sampel sejumlah 155 siswa kelas XI dari jumlah populasi 282 siswa. Peneliti menggunakan taraf kesalahan 5% dan metode analisis yang digunakan analisis regresi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negative antara kontrol diri dan perilaku agresi ($p=0.000$) dan nilai $r=-0.468$. Hasil koefisien determinasi (R^2) variabel kontrol diri terhadap perilaku agresi sebesar 0,219 % maka variabel kontrol diri memiliki pengaruh 21,9 % untuk memunculkan perilaku agresi, 78,1 % sisanya dipengaruhi oleh faktor diluar penelitian yang ikut mempengaruhi perilaku agresi.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Perilaku Agresi

ABSTRACT

During adolescence, particularly in Senior High School a person is usually experiencing a variety of problems, such as lack self-control, which may cause negative behavior to emerge. One commonly expressed behavior is aggressive behavior. The purpose of this study was to test the relationship between self-control with aggressive behavior in students of Senior High School (SMAN 1) Padangan Bojonegoro. This research was a quantitative research methods, with a sample of 155 students of class XI from the total population of 282 students. The data was analyzed using regression analysis with 5% error level. The results show that there is a negative relationship between self-control and aggressive behavior ($p = 0.000$) and $r = -0.468$. The coefficient of determination (R^2) of self-control against aggressive behavior of 0,219%, the self-control variable contributed 21.9% to bring aggressive behavior, while 78.1% is contributed by other factors beyond the scope of this research.

Keywords : Self-Control , Aggressive Behavior

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju pada masa dewasa. Proses pencarian identitas atau kebutuhan diri oleh remaja, pada umumnya remaja mengalami masalah, bahwa masa remaja merupakan masa yang rentan terhadap masalah (Hurlock, 2004). Hal tersebut terjadi dikarenakan remaja mengalami perubahan fisik dan psikis yang dialami yang dikarenakan oleh lingkungan dimana mereka berada. Lingkungan sekolah merupakan lingkungan sosial remaja yang jauh lebih luas dari pada lingkungan sosial dirumah atau wilayah tempat tinggal (Gunarsa, 2002). Hal ini disebabkan oleh ketidakmampuan remaja untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Remaja merasa sudah mampu untuk menyelesaikan sendiri sehingga menolak bantuan dari orang tua dan gurunya.

Fenomena yang terjadi akhir-akhir ini sangat memprihatinkan, karena merootnya moral bangsa kita. Perilaku agresi di Indonesia pada saat ini mendapatkan banyak perhatian. Beberapa media massa menayangkan tentang perilaku agresi yang dilakukan oleh pelajar. Media Detik *Online* pada tahun 2012, siswa SMK di Depok tewas dikarenakan terlibat tawuran yang disebabkan saling ejek, korbannya DT berasal dari SMK Baskara Depok. Salah seorang siswa dari sekolah lain melempar batu kearah korban lalu korban ditusuk ada bagian paha sehingga menyebabkan DT kehabisan darah dan meninggal.

Siswa pada jenjang SMA merupakan individu yang berada dalam masa remaja. Tercapainya perilaku yang diinginkan oleh individu terkadang remaja menampilkan berbagai perilaku. Perilaku agresi merupakan salah satu perilaku yang terkadang ditunjukkan oleh siswa.

Beberapa aktivitas yang dilakukan oleh remaja tidak sesuai dengan keinginan yang ada dalam diri siswa, sehingga remaja terkadang meluapkan energi yang dimiliki kearah negatif seperti perilaku agresi

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Padangan Bojonegoro, didapatkan sekitar 35% dari 282 siswa yaitu 98 siswa menunjukkan perilaku agresi, perilaku yang dilakukan berupa fisik dan verbal seperti berkata kasar atau mengumpat ketika mengbrol dengan sesama teman. Hal ini diperkuat dengan wawancara guru BK SMA Negeri 1 Padangan Bojonegoro, siswa yang sering melakukan perilaku agresi adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Padangan. Para siswa laki-laki terbiasa mengumpat dengan sesama teman laki-laki, karena hal ini sudah menjadi kebiasaan para siswa disekolah. Siswa memanggil nama siswa lain dengan nama yang jelek misalnya nama siswa tersebut agus diganti menjadi *klowor* (dalam bahasa jawa), terkadang saat diberikan pelajaran oleh guru beberapa siswa menjawab dengan jawaban yang kasar serta siswa perempuan sering bergosip dengan sesama teman baik saat pelajaran dikelas atau saat waktu istirahat.

Perilaku agresi agresi fisik yang dilakukan oleh siswa seperti adanya siswa yang berkelahi dengan teman sekelas ataupun siswa dari kelas lain disebabkan saling ejek antara siswa, adanya siswa yang melakukan pelanggaran sekolah dengan tidak disiplin antara lain, siswa membolos, merokok dilingkungan sekolah, tidak memakai atribut sekolah secara lengkap, serta siswa yang tergabung dalam kelompok sering terlibat permasalahan dengan kelompok lain. Berbagai permasalahan remaja diatas menunjukkan kontrol diri yang dimilikinya masih lemah, jika remaja memiliki kontrol diri yang baik maka remaja mampu untuk menahan kebutuhan kesenangan sesaat dan mampu memikirkan resiko atas perbuatan yang sudah dilakukan.

Berbagai permasalahan yang terjadi pada remaja digambarkan sebagai kegagalan dalam pemenuhan tugas perkembangan. Beberapa remaja gagal dalam mengembangkan kontrol diri yang sudah dimiliki remaja seusinya selama dalam masa perkembangan. Havigurst menyatakan bahwa tugas remaja ialah untuk memiliki tanggung jawab serta mampu memahami nilai-nilai yang ada dalam masyarakat (Monks, 2006). Setiap remaja memiliki mekanisme yang dapat membantu dalam mengatur dan mengarahkan yang dimiliki, yaitu kontrol diri. Perilaku agresi yang muncul pada diri individu dapat dipengaruhi oleh faktor kepribadian yaitu kontrol diri, iribilitas, kerentanan emosional, pikiran kacau versus perempuan, harga diri dan gaya atribusi permusuhan sedangkan faktor situasional yaitu adanya penyerangan,

efek senjata, karakteristik target, in group versus out group, alkohol dan temperature (Krahe, 2005).

Salah satu faktor kepribadian yang mempengaruhi munculnya perilaku agresi yaitu kontrol diri. Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan mengontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa individu ke arah konsekuensi yang lebih positif (Ghufron dan Risnawati, 2010). Kontrol diri sangat diperlukan bagi setiap individu, khususnya remaja jika remaja tidak mampu untuk melakukan kontrol diri dengan baik maka remaja dikhawatirkan dapat mengalami krisis identitas, sehingga remaja memiliki kecenderungan berperilaku negatif (Widiarti, 2010).

Perilaku individu bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang mengakibatkan munculnya perilaku tersebut. Salah satunya perilaku agresi bisa muncul dikarenakan beberapa faktor. Kontrol diri merupakan aspek diri yang relevan untuk memahami perilaku agresi dalam setiap individu. Kontrol diri merupakan hambatan internal yang berfungsi untuk mencegah keterlepasan kecenderungan respon agresif. Penelitian Beumeister dan Boden (dalam Krahe, 2005) menyatakan perilaku kriminal sering kali diikuti dengan kekurangan kontrol diri pada berbagai aktivitas lainnya (perokok berat, konsumsi alkohol yang berlebihan) mendukung pendapat bahwa masalah kontrol diri secara umum mendasari perilaku agresif.

Perilaku agresi individu salah satunya disebabkan oleh kepentingan kelompok yang harus dipenuhi tanpa memperdulikan tindakan yang dilakukan sesuai atau tidak dengan norma yang berlaku. Kontrol diri yang kurang menyebabkan munculnya tindakan yang tidak sesuai dengan norma tersebut yang berwujud kekerasan atau agresi. Kontrol diri merupakan cara individu untuk untuk mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya (Hurlock, 2004).

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif. Penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, obyektif, terukur, rasional serta sistematis karena data penelitian berupa angka-angka dan analisisnya menggunakan statistik (Sugiyono, 2010). Variabel-variabel yang dimaksud dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel Bebas (*independent variable*)
Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Kontrol Diri
2. Variabel Terikat (*dependent variable*)
Variabel terikat dalam penelitian ini Perilaku Agresi

Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Padangan Bojonegoro dengan pembagian empat kelas XI IPA dan empat kelas XI IPS yang memiliki total siswa keseluruhan 282 siswa.

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* dengan penentuan jumlah sampel menggunakan tabel dari Isaac dan Michael taraf kesalahan 5% sehingga dibutuhkan jumlah sampel kurang lebih 155 siswa.

Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner. Dalam penelitian psikologi, kuesioner diistilahkan sebagai skala psikologi. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kontrol diri dan skala perilaku agresi.

Instrumen Dalam penelitian ini menggunakan instrumen penelitian skala psikologis dalam bentuk skala *Likert* yang menggunakan empat alternatif jawaban yaitu; (1) STS untuk jawaban sangat tidak setuju, (2) TS untuk jawaban tidak setuju, (3) S untuk jawaban setuju, dan (4) SS untuk jawaban sangat setuju.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi.

Uji Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kesahihan suatu instrumen dan suatu instrumen dikatakan valid jika dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat (Arikunto, 2002). Sugiyono (2011) menyatakan bahwa suatu aitem dikatakan valid apabila nilai *corrected item-valid* lebih besar dibanding 0,3.

Menurut Arikunto (2002), reliabilitas merujuk pada pengertian bahwa suatu instrumen dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik.

Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas yang telah dilaksanakan oleh peneliti pada kontrol diri dengan perilaku agresi didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 1 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

Variabel	Koefisien <i>corrected item-total correlation</i>	Nilai <i>Alpha Cronbach</i>
Kontrol Diri	0,305-0,629	0,902
Perilaku Agresi	0,351-0,722	0,920

Hasil uji validitas diketahui bahwa dari 54 aitem tentang kontrol diri, 31 aitem dinyatakan valid karena koefisiennya lebih besar atau sama dengan 0,3 dan aitem yang gugur pada pengolahan data pertama 3, 4, 7, 11, 13, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 31, 37, 38, 39, 40, 46, 47, 48, 49, 52, 53. Pada pengolahan data uji validitas yang kedua terdapat satu aitem yang gugur, yaitu aitem 27. Selanjutnya dilakukan uji validitas yang ketiga untuk

lebih mengetahui tingkat validitas aitem, pada pengolahan data yang ketiga tidak ada aitem yang gugur.

Hasil uji validitas diketahui bahwa dari 55 aitem tentang perilaku agresi, 33 aitem dinyatakan valid karena koefisiennya lebih besar atau sama dengan 0,3 dan aitem yang gugur pada pengolahan data pertama 1, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 16, 23, 24, 26, 32, 35, 36, 37, 39, 42, 43, 44, 47, 50, 52. Pada pengolahan data uji validitas yang kedua tidak ada aitem yang gugur.

Berdasarkan tabel di atas, hasil pengujian reabilitas dapat diketahui. Nilai koefisien *Alpha Cronbach* mempunyai arti sangat tinggi reliabilitasnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi dari variabel kontrol diri sebesar 0,650, variabel perilaku agresi sebesar 0,451 sehingga data memiliki distribusi data yang normal karena nilai signifikansinya lebih dari 0,05.

b. Uji Linieritas

Berdasarkan hasil uji linearitas didapatkan hasil bahwa masing-masing variabel memiliki nilai signifikansi 0,000.

2. Uji Hipotesis

a. Analisis Regresi

Berdasarkan data penelitian yang telah dianalisis, diperoleh nilai signifikansi korelasi variabel kontrol diri dengan perilaku agresi adalah 0,000 dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,468. Hal tersebut menunjukkan terdapat hubungan negatif yang cukup kuat antara kontrol diri dengan perilaku agresi. Hasil tersebut berarti semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku agresi, begitu juga sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi perilaku agresi. Hasil koefisien determinasi (R^2) variabel kontrol diri terhadap perilaku agresi sebesar 0,219 % makavariabel kontrol diri memiliki pengaruh 21,9 % untuk memunculkan perilaku agresi, 78,1 % sisanya dipengaruhi oleh faktor diluar penelitian yang ikut mempengaruhi perilaku agresi.

Pembahasan

Nilai signifikan dari variabel kontrol diri dengan perilaku agresi adalah 0,000 yang memiliki arti nilai signifikansi kurang dari 0,05. Maka dapat disimpulkan hubungan kedua variabel adalah signifikan, sehingga memiliki hipotesis “terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku agresi pada siswa SMA Negeri 1 Padangan Bojonegoro” diterima.

Hasil koefisien determinasi (R^2) variabel kontrol diri terhadap perilaku agresi sebesar 0,219 % berarti variabel

kontrol diri disini memiliki pengaruh 21,9 % untuk memunculkan perilaku agresi. Sebesar 78,1 % sisanya dipengaruhi oleh faktor diluar penelitian yang ikut mempengaruhi perilaku agresi.

Berdasarkan data penelitian yang telah dianalisis, diperoleh nilai signifikansi korelasi variabel kontrol diri dengan perilaku agresi adalah 0,000 dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,468. Hal tersebut menunjukkan terdapat hubungan negatif yang cukup kuat antara kontrol diri dengan perilaku agresi. Hasil tersebut berarti semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku agresi, begitu juga sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi perilaku agresi.

Kontrol diri perlu dimiliki oleh siswa yang bertujuan mampu mengontrol tingkah laku yang akan dilakukan oleh siswa. Pada masa remaja siswa banyak mengalami permasalahan remaja, salah satunya munculnya perilaku yang negatif. Masa remaja awal kurang lebih berlangsung di masa sekolah menengah pertama atau sekolah menengah akhir dan perubahan pubertas terbesar terjadi pada masa ini (Santrock, 2007). Remaja dalam hal ini, lebih menyukai hal yang baru dalam kehidupannya. Mencoba sesuatu yang memiliki resiko, salah satunya munculnya perilaku agresi pada remaja.

Perilaku agresi merupakan perilaku yang menyakiti orang lain baik secara fisik ataupun verbal. Munculnya perilaku agresi ini, ada beberapa faktor yang bisa mempengaruhi munculnya perilaku agresi. Perilaku agresi seseorang bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor kepribadian antara lain iribilitas, kerentanan emosional, pikiran kacau *versus* perenungan, gaya atribusi bermusuhan, harga diri dan kontrol diri (Krahe, 2005). Remaja yang ditolak oleh lingkungan maupun kawan sebayanya akan mengalami dampak negatif pada dirinya. Pada remaja perempuan yang ditolak oleh lingkungannya akan menjadi pemalu dan mempunyai *self image* yang buruk, sedangkan remaja laki-laki cenderung agresif dan antisosial (Santrock, 2007).

Pernyataan diatas sesuai dengan pendapat Krahe (2005) bahwa perilaku agresi dalam berbagai bentuk penyerangan baik fisik maupun verbal dan tindakan kriminal seringkali diikuti oleh beberapa faktor salah satunya dengan rendahnya kontrol diri yang dimiliki oleh seseorang. Baumeister & Boden (dalam Krahe, 2005) juga menyatakan lemahnya kontrol diri menjadi penyebab yang sangat dekat dengan perilaku kekerasan dan agresi yang terjadi secara spontan. Seseorang yang memiliki perilaku kekerasan yang terjadi biasanya diikuti dengan kurangnya kontrol diri yang dimiliki pada aktivitas mengkonsumsi alkohol serta perokok yang bisa menyebabkan munculnya perilaku agresi.

Menurut Calhoun dan Acocella, kontrol diri ini diperlukan karena seseorang individu tidak dapat hidup sendiri sehingga membutuhkan orang lain, agar individu tidak melanggar hak-hak orang lain serta membahayakan orang lain, maka individu harus mampu mengontrol perilaku yang dimiliki (Calhoun dan Acocella, 1995). Tingkat kontrol diri yang dimiliki tiap individu berbeda-beda, hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan eksternal, Faktor internal tersebut meliputi faktor usia dan kematangan serta faktor eksternal pengaruh lingkungan. Dimana semakin bertambahnya usia, maka akan semakin baik kontrol diri yang dimiliki, individu yang matang secara psikologis juga akan berdampak pada seseorang tersebut mampu mengontrol perilakunya, karena individu telah mampu mempertimbangkan mana hal yang baik dan buruk bagi dirinya (Hurlock, 2004).

Perilaku agresi pada siswa SMA Negeri 1 Padang Bojonegoro memiliki tingkatan sedang dengan mean empirik 66,59 sedangkan kontrol diri pada siswa mean empirik 98,85 dengan tingkatan tinggi. Hasil yang didapatkan tidak sesuai dengan teori, di mana kurangnya kontrol diri pada remaja yang bisa mengakibatkan munculnya perilaku agresi

Perbedaan hasil penelitian pada siswa SMA Keadaan yang terjadi pada siswa SMA Negeri 1 Padang Bojonegoro adalah *inhibiting factors* (dalam hal ini kontrol diri) yang di miliki kuat maka untuk memunculkan perilaku agresi yang dimiliki diperlukan dorongan kuat dari luar. Sebagian besar siswa sudah memiliki kontrol diri yang kuat sehingga tidak memunculkan perilaku agresi yang di miliki. Hal ini sejalan dengan teori *I-cubed Theory* jika *Inhibiting factors* (dalam hal ini *self-control*) lemah maka dorongan agresif yang diperlukan tidak perlu sangat kuat untuk menghasilkan perilaku agresif. Jika *Inhibiting factors* kuat maka dorongan agresif yang diperlukan harus kuat untuk menghasilkan perilaku agresif (Slotter & Finkel, 2011).

Keadaan siswa SMA Negeri 1 Padang Bojonegoro yang memiliki kontrol diri tinggi sesuai dengan teori dari Loguedan mengenai ciri remaja yang mampu memiliki kontrol diri, pertama siswa dalam pengambilan sampel sebagian besar adalah kelas IPA dimana siswa kelas IPA memiliki suasana kelas yang kondusif serta mengerjakan tugas yang diberikan guru dengan baik, walaupun tugas yang diberikan sulit dan banyak tetapi siswa tetap tekun mengerjakan tugas tersebut, hal ini merupakan ciri siswa mampu mengontrol dirinya. Kedua, berbagai pelanggaran banyak di lakukan oleh siswa. Siswa yang melakukan pelanggaran ini di berikan pengarahan oleh guru BK tentang konsekuensi perilaku yang telah di lakukan.

Sebagian siswa pada kelas XI SMA Negeri 1 Padangan Bojonegoro memiliki keinginan untuk merubah perilakunya sesuai dengan aturan dan norma yang sesuai dengan sekolah, dapat mengubah perilaku sesuai dengan norma yang di lakukan oleh siswa sesuai dengan teori dari Loguedan mengenai remaja yang mampu melakukan kontrol diri.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Padangan Bojonegoro, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan perilaku agresi pada siswa SMA Negeri 1 Padangan Bojonegoro.

Berdasarkan data penelitian yang telah dianalisis, diperoleh nilai signifikansi korelasi variabel kontrol diri dengan perilaku agresi adalah 0,000 dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,468. Hal tersebut menunjukkan terdapat hubungan negatif yang cukup kuat antara kontrol diri dengan perilaku agresi. Hasil tersebut berarti semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku agresi, begitu juga sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi perilaku agresi.

Nilai koefisien determinasi (R^2) variabel kontrol diri dengan perilaku agresi sebesar 0,219 yang berarti variabel kontrol diri memiliki kontribusi 21,9% terhadap variabel perilaku agresi. Sebesar 78,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor diluar variabel kontrol diri. Data tersebut diartikan jika variabel kontrol diri rendah maka perilaku agresi akan tinggi. Sebaliknya jika kontrol diri tinggi maka perilaku agresinya rendah.

Hasil penelitian di SMA Negeri 1 Padangan Bojonegoro menyatakan bahwa kontrol diri yang dimiliki cukup baik sedangkan perilaku agresinya sedang. Hal ini terjadi karena para siswa memiliki karakteristik remaja yang memiliki kontrol diri baik.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan beberapa saran yang bisa dijadikan bahan pertimbangan bagi yang membutuhkan.

1. Bagi Guru Bimbingan Konseling

Kontrol diri secara empiris terbukti memiliki hubungan dengan perilaku agresi pada penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan sebagian siswa sudah memiliki kontrol diri yang baik. Guru BK disini memiliki peran penting dalam mengarahkan perilaku siswa salah satunya dengan memantau kegiatan yang dilakukan siswa. Guru BK diharapkan mengetahui kemampuan siswa sehingga mampu mengarahkan siswa untuk mengikuti kegiatan sesuai dengan bakat serta minat. Guru BK memberikan pengarahan tentang perilaku yang harus

di hindari oleh siswa selama di sekolah, mengarahkan siswa untuk mengelola *self control* yang dimiliki supaya siswa bisa tetap mempertahankan serta menghindari munculnya perilaku agresi. Konselor juga harus memahami prosedur bimbingan dan materi bimbingan agar siswa dapat mencapai tujuan bimbingan yang dikehendaki, konselor harus kreatif dalam mengatur waktu karena mengingat minimnya jam tatap muka sehingga arahan kepada siswa akan dipahami dengan baik.

2. Bagi Siswa

Sebagian siswa sudah memiliki kontrol yang baik terhadap perilaku yang dimiliki. Siswa di sarankan untuk tetap mempertahankan kontrol yang baik, jika kontrol dirinya menurun maka siswa akan berperilaku negatif. Pelatihan *self-control* sebaiknya dimulai sejak kecil. Pelatihan tersebut dapat dilakukan baik di lingkungan keluarga maupun di lingkungan sekolah. Pelatihan *self-control* di lingkungan keluarga misalnya menerapkan disiplin dirumah atau bisa juga dengan menerapkan pola hidup sehat (*healthy habits*) pada anak-anak. Apabila sejak kecil telah memiliki *self-control* yang baik hal itu dapat memperkecil perilaku agresivitas dikemudian hari. Disarankan bagi siswa yang memiliki perilaku agresi yaitu dengan tidak melanggar aturan, tidak mengangggp dirinya paling hebat, lebih mengutamakan kepentingan bersama, serta mengikuti ekskul yang ada di sekolah sehingga bisa menyalurkan diri pada kegiatan yang lebih positif.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk dapat menggali lebih dalam mengenai faktor-faktor lain yang mempengaruhi munculnya perilaku agresif, serta lebih memperdalam lagi hubungan antara kontrol diri dengan perilaku agresi pada remaja SMA, menemukan teori yang lebih sesuai dengan kondisi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharmisi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Edisi V Revisi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Barber, L.K., Grawitch, M.J., & Munz, D.C. (2012). Disengaging from a task lower self-control or adaptive self regulation. *Journal of Individual Differences*, (Online), 33 (2), 76–82. <http://psycnet.apa.org/journals/ jid/33/2/76.com/>. Diakses 14 April 2014
- Calhoun, J.F & Acocella, J.R. (1995). *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. Semarang: IKIP Semarang Press.

- Ghufron, M.N & Risnawati, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunarsa, S. (2002). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Hurlock, E. (2004). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terjemahan Istiwidianti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Krahe, B. (2005). *Buku Panduan Psikologi Sosial: Perilaku Agresif*. Terjemahan Helly Prajitno Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mönk, F.J., Knoers, A.M.P., & Haditono, S.R. (2006). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Santrick, J.W. (2007). *Remaja Edisi 11 Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Slotter, A.B., & Finkel, E.J. (2011). I3 Theory: Instigating, Impelling, and Inhibiting Factors in Aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, (online).102(3).http://faculty.wcas.nortwestern.edu/elifinkel/documents/58_SlotterFinkelInPress_HerzliyaSymposium.pdf.com/. Diakses 14 April 2014.
- Ananta, B. (2012). SMK yang Tewas di Depok Terlibat Tawuran karena Saling Ejek. *Detik News 10 September 2012*. (online).<http://news.detik.com/>. Diakses 11 Pebruari 2013.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Widiarti, I. (2010). Hubungan antara Kontrol diri dengan kecanduan Game Online pada Remaja di Malang. *Skripsi* tidak diterbitkan. Malang: Program Studi Psikologi Universitas Negeri Malang.