



EFEKTIVITAS PELATIHAN SELF CONTROL DALAM MENURUNKAN TINGKAT AGRESIVITAS SISWA

Muh. Daud, Sri Wahyuni *, Nur Khalisa, Siska Amelia

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

*e-mail:sriwahyuniwtp924@gmail.com; Submitted: 14 Mei 2025; Accepted: 14 Juni 2025

Available online: 15 Juni 2025

Abstrak

Masa remaja menggambarkan periode yang penuh dengan perubahan dan tantangan emosional, dimana pikiran, perasaan, dan perilaku. *Self control* penting dimiliki individu dalam setiap aspek kehidupan. Rendahnya *self control* yang dimiliki oleh individu akan berdampak bagi perilaku agresifnya. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau pelatihan *self control* memiliki dampak untuk menurunkan tingkat agresivitas pada siswa MAN 1 Bone. Adapun jumlah sampel pada penelitian ini dari 31 subjek terdapat 6 subjek laki-laki dan 25 subjek perempuan. Sampel penelitian ditentukan dengan metode *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan metode pelatihan. Metode penelitian Hasil dalam penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,647 > 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara pelatihan kontrol diri terhadap perilaku agresivitas siswa MAN 1 Bone. Sehingga dapat dikatakan bahwa pelatihan *self control* tidak efektif dalam menurunkan tingkat agresivitas siswa MAN 1 Bone. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti jumlah populasi, waktu pelatihan, materi pelatihan, dan estimasi pemberian post test.

Kata Kunci: Siswa; *Self control*; Agresivitas

Abstract

Adolescence describes a period full of emotional changes and challenges, where thoughts, feelings, and behaviors. *Self-control* is important for individuals to have in every aspect of life. Low *self-control* possessed by individuals will have an impact on their aggressive behavior. This study aims to review the effectiveness of *self-control* training in reducing the level of aggression in MAN 1 Bone students. The number of samples in this study from 31 subjects, there were 6 male subjects and 25 female subjects. The research sample was determined by the *purposive sampling* method. This research approach uses quantitative with an experimental method. The experimental research method used is one group pretest and post-test design. The results of this study showed a significance value of $0.647 > 0.05$. This shows that there is no significant effect between *self-control* training on the aggressive behavior of MAN 1 Bone students. So it can be said that *self-control* training is not effective in reducing the level of aggression of MAN 1 Bone students. The results obtained in this study are influenced by various factors such as population size, training time, training materials, and estimation of post-test administration.

Keywords: Students; *Self-control*; Aggressiveness



PENDAHULUAN

Masa remaja menjadi periode perkembangan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Diogo, Lasan, dan Hambali (2021) mengungkapkan bahwa masa remaja atau *adolescence* merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Remaja yang telah beranjak usia 15-18 tahun secara psikologis mulai mengalami perkembangan dan berintegrasi ke dalam masyarakat. Laela, Ansory, Arifi, dan Fathoni (2025) mengungkapkan bahwa di masa tersebut, individu mengalami berbagai perubahan dalam aspek kehidupan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Salah satu ciri khas perkembangan remaja adalah ketidakstabilan emosi, pencarian jati diri, serta dorongan yang kuat untuk mendapatkan pengakuan dari lingkungan sosialnya.

Fatimah dan Laeli (2024) mengungkapkan juga bahwa masa remaja menggambarkan periode yang penuh dengan perubahan dan tantangan emosional, dimana pikiran, perasaan, dan perilaku remaja mengalami ketidakstabilan antara rasa percaya diri yang tinggi dan keraguan yang mendalam, antara perilaku yang baik dan godaan untuk melakukan hal yang tidak sesuai. Kondisi ini sering kali menimbulkan berbagai bentuk perilaku yang menyimpang, termasuk perilaku agresif. Agresivitas pada remaja tidak hanya menjadi tantangan bagi individu itu sendiri, tetapi juga bagi lingkungan di sekitarnya, termasuk keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Buss dan Perry (1992) mengungkapkan bahwa agresivitas merupakan suatu kecenderungan dengan niat menyakiti individu baik secara verbal maupun fisik. Agresivitas terdiri dari beberapa komponen yang berbeda meliputi agresi tidak langsung, agresi verbal, penyerangan, kemarahan, negativisme, kebencian, dan kecurigaan. Agresivitas adalah tindakan yang dilakukan oleh individu dengan maksud melukai orang lain, baik secara fisik maupun secara mental. Bentuk-bentuk perilaku agresif di kalangan remaja dapat berupa perkelahian, perundungan (*bullying*), tindakan destruktif terhadap barang, serta kekerasan verbal seperti mencela atau mengejek.

Dalam lingkungan sekolah, perilaku ini tentu sangat mengganggu proses pembelajaran dan dapat berdampak negatif terhadap perkembangan sosial dan emosional remaja. Hasil wawancara awal dan observasi yang dilakukan di MAN 1 Bone, ditemukan adanya beberapa kasus perilaku agresif di kalangan siswa. Beberapa di antaranya terlibat dalam konflik antar individu, saling mengejek di media sosial, hingga tindakan kekerasan ringan di lingkungan sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa agresivitas masih menjadi persoalan yang perlu mendapat perhatian serius.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku agresif pada remaja adalah kemampuan individu dalam mengendalikan diri (*self control*). Pengendalian diri, atau *self-control*, merupakan kapasitas individu untuk mengelola pikiran, emosi, dan tindakan agar selaras dengan norma sosial, nilai-nilai pribadi, serta tujuan jangka panjang. Remaja yang memiliki tingkat *self control* yang rendah cenderung lebih impulsif, mudah terpancing emosi, dan cenderung melampiaskan kemarahan atau frustrasi melalui tindakan agresif. Sebaliknya, remaja yang mampu mengendalikan diri dengan baik cenderung lebih mampu menyelesaikan konflik secara positif dan adaptif. Dengan demikian, pengendalian diri merupakan salah satu aspek krusial yang perlu ditingkatkan dalam rangka mencegah munculnya perilaku agresif.

Pengembangan kemampuan *self control* dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan, salah satunya melalui pelatihan atau training psikologis. Pelatihan *self-control* dirancang untuk membantu individu mengenali emosi yang dirasakan, memahami pemicu perilaku agresif, serta melatih strategi pengendalian diri yang sehat dan konstruktif. Waluwandja dan Dami (2018) mengungkapkan bahwa pada setiap aspek kehidupan individu sangat penting untuk kontrol diri yang baik. Kontrol diri yang



baik individu mampu mengarahkan, memperkirakan dan memprediksi dampak dari perilaku yang dilakukan. Kontrol diri atau self-control adalah proses pengaturan terhadap aspek fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, serta bagian dari pembentukan karakter individu. *Self control* bertujuan untuk menahan gejolak emosi dan mengatur emosi yang muncul kearah yang baik. Karena emosi dapat mengendalikan perilaku individu ke arah positif atau negatif tergantung bagaimana individu memilih. *Self control* sangat penting dimiliki oleh individu dalam berbagai aspek kehidupan untuk mencegah tindakan yang menyimpang, mengendalikan dorongan dalam diri, menghindari perbuatan buruk atau merugikan, serta menjaga agar tidak merugikan diri sendiri.

Wolfe & Higgins (2008) mengemukakan bahwa konsep kontrol diri diartikan sebagai perilaku individu yang cenderung untuk memikirkan kembali berbagai dampak negatif maupun positif yang akan diperoleh terhadap perilaku tertentu. Individu yang menanamkan konsep kontrol diri dalam dirinya sendiri akan berusaha untuk menahan dan mengarahkan diri ke jalan yang lebih baik atas banyaknya pengaruh dari luar yang berdampak negatif bagi individu itu sendiri (Hoffman, Baumesiter, Forster, & Vohs, 2012). Maka dari itu, bagi individu yang memiliki perilaku agresif sangat penting baginya untuk belajar mengontrol diri atas segala godaan yang akan memicu timbulnya emosi negatif dalam dirinya. Kontrol diri berkaitan dengan pengendalian emosi dalam diri individu atas adanya godaan dari luar sehingga individu dapat mengambil keputusan dan sikap yang lebih efektif dalam menghadapi masalah sesuai dengan nilai-nilai moral dan sosial (Zahri & Savira, 2017).

Rendahnya *self control* yang dimiliki oleh individu akan berdampak bagi perilaku agresifnya. Perilaku agresif biasanya timbul akibat kurangnya *self control* individu dalam menghadapi berbagai masalah sehingga hal ini akan merugikan dan menimbulkan masalah bagi individu lainnya. Oleh karena itu, bagi individu yang memiliki *self control* yang tinggi maka akan mengurangi timbulnya perilaku agresivitas dalam dirinya. Sebaliknya, rendahnya tingkat pengendalian diri yang dimiliki oleh individu maka tidak menutup kemungkinan perilaku agresivitas individu akan meningkat atau tidak dapat dicegah untuk terjadi (Madjid, Aswar, & Tajuddin, 2021). Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Auliya & Nurwidawati (2012) bahwa pengendalian diri yang rendah akan memunculkan perilaku agresif individu secara langsung baik agresif secara fisik, verbal, maupun berbagai bentuk agresif lainnya.

Pelatihan self control dapat dijadikan salah satu pendekatan alternatif untuk mengurangi perilaku agresif. Efektivitas metode ini didasarkan oleh penelitian sebelumnya dari Denson, Capper, Oaten, Friese, dan Schofield (2011), yang menunjukkan bahwa pelatihan self control mampu menurunkan kecenderungan agresif pada individu yang memiliki sifat agresif, terutama dalam merespons agresivitas. Penelitian tersebut menemukan bahwa pelatihan ini efektif dalam membantu individu mengendalikan dorongan agresif. Dukungan tambahan datang dari studi Zahrani dan Ambarini (2019), yang meneliti dampak pelatihan self control terhadap perilaku agresif pada siswa. Hasilnya menemukan adanya penurunan pada rata-rata tingkat agresivitas siswa setelah mengikuti pelatihan, meskipun penurunan tersebut tidak signifikan secara statistik. Selain menekan perilaku agresif, pelatihan ini juga bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang konsep pengendalian diri dan agresivitas.

Pelatihan pengendalian diri juga bertujuan untuk meningkatkan wawasan dan pemahaman individu terkait kontrol diri. Menurut Notoatmodjo (dalam Febriani, Samino, & Sari, 2016), pengetahuan merupakan faktor kunci dalam pembentukan suatu perilaku. Berdasarkan pandangan tersebut, peneliti ingin mengeksplorasi apakah pelatihan self control dapat berkontribusi dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa MAN 1 Bone tentang pengendalian diri.



METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode pelatihan. Kamil (2010) mengemukakan bahwa pelatihan merupakan metode pembelajaran yang dilakukan untuk memperoleh dan meningkatkan keterampilan individu dengan penggunaan sebuah taktik. Gustiana, Hidayat, & Fauzi (2022) mengemukakan bahwa pelatihan merupakan kegiatan yang telah direncanakan untuk dilakukan dan bertujuan untuk melakukan perubahan pada sikap, tingkah laku, dan pengetahuan individu untuk mencapai tujuannya. Pelaksanaan metode pelatihan dalam penelitian ini terdiri dari serangkaian cara atau teknik yang digunakan dalam penyampaian pengetahuan dan informasi. Pelatihan ini dilakukan dalam sesi pelatihan secara langsung. Subjek penelitian terdiri dari 31 siswa kelas X dan XI di MAN 1 Bone, yang terdiri dari 7 laki-laki dan 24 perempuan. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu metode pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditentukan sebelumnya. (Sugiyono, 2015). Sampel dipilih berdasarkan kriteria siswa dengan tingkat agresivitas sedang hingga tinggi. Pengukuran tingkat agresivitas dilakukan menggunakan skala agresivitas milik Buss & Perry (1992), yang telah diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh Rusdayana (2022). Skala ini diberikan tiga hari sebelum pelatihan dimulai. Adapun kriteria subjek yang ditetapkan meliputi: 1) merupakan siswa MAN 1 Bone, 2) memiliki tingkat agresivitas sedang hingga tinggi, dan 3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian pelatihan sampai selesai.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala agresivitas yang dikembangkan oleh Buss & Perry (1992). Skala memiliki 29 butir pernyataan yang mencakup empat dimensi, yaitu agresi verbal, agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan hostilitas. Peneliti mengelompokkan skor yang diperoleh ke dalam tiga kategori, yaitu: skor $X < 60$ menunjukkan tingkat agresivitas rendah, skor antara $60 < X < 80$ menunjukkan tingkat sedang, dan skor $X > 80$ menunjukkan tingkat agresivitas tinggi. Skala ini diberikan kepada peserta baik sebelum maupun setelah pelatihan dilaksanakan. Selain itu, dilakukan juga pretest dan posttest untuk menilai tingkat pemahaman siswa mengenai konsep kontrol diri. Data dianalisis dengan menggunakan uji *paired sample t-test* melalui SPSS versi 26. Adapun langkah-langkah yang dilakukan hingga pelatihan self control dapat dilaksanakan adalah sebagai berikut:

Pengambilan data awal

Pengumpulan data awal dilakukan melalui wawancara secara langsung kepada guru BK. Selain itu, dilakukan penyebaran kuesioner secara *online* melalui *google form* kepada siswa MAN 1 Bone. Hasil data dianalisis berdasarkan kategorisasi yang telah ditentukan dengan memilih sampel dengan kategori agresivitas sedang-tinggi.

Merancang Program Pelatihan

Dalam proses perancangan pelatihan melibatkan Dosen Pembimbing Lapangan (DPL), mentor pendamping dan mahasiswa. Perencanaan program pelatihan dimulai dari menentukan tema yang akan digunakan. Tema yang digunakan dalam pelatihan yaitu Stop Dulu, Pikir Dulu : Cara Cerdas Atur Emosi. Selanjutnya, dilakukan rancangan metode yang digunakan yaitu dengan metode pelatihan yang dilaksanakan secara tatap muka. Pelatihan disusun berdasarkan modul pelatihan kontrol diri yang terdiri dari 3 sesi yang dilaksanakan dalam kurun waktu 5 jam. Pelaksanaan pelatihan dilakukan dengan setting kelompok berdasarkan aturan modul yang telah tersusun sebagai berikut :



Tabel 1. Modul Pelatihan Self Control

Sesi	Deskripsi Kegiatan	Tujuan
Konsep Diri	Kegiatan 1: <i>Ice Breaking</i>	1. Membangun suasana 2. Menjelaskan tujuan sesi
	Kegiatan 2: 1. Menjelaskan pengertian konsep diri dan tiga aspek yang terdapat pada konsep diri seperti aku diri, aku sosial dan aku ideal. 2. Menjelaskan materi "konsep diri positif dan konsep diri negatif"	1. Mampu mengenali kemampuan dan kelemahan yang dimiliki. 2. Mampu membuat rencana jangka panjang dengan kemampuan yang dimiliki dan mempertimbangkan kelemahannya.
	Kegiatan 3: <i>Games</i> identifikasi diri	Memberikan stimulasi permainan yang menyenangkan
Kontrol Diri	Kegiatan 1 : <i>Ice Breaking</i>	1. Membangun suasana 2. Menjelaskan tujuan sesi
	Kegiatan 2 : Kontrol Diri	Memberikan pemahaman mengenai pentingnya dan manfaat dari kontrol diri
	Kegiatan 3: <i>Simulasi & Role Play</i>	Mengerjakan/ melakukan teknik kontrol diri yang telah dipelajari
	Kegiatan 4: Nonton Video	Meningkatkan pengetahuan mengenai kontrol diri
	Kegiatan 5: <i>Games</i>	Memberikan stimulasi permainan yang menyenangkan
Sharing Session	Kegiatan 1 : <i>Ice Breaking</i>	1. Membangun suasana 2. Menjelaskan tujuan sesi
	Kegiatan 2: Diskusi	Memberikan pandangan bahwa mereka bukan satu-satunya orang yang memiliki masalah dan mampu menemukan solusi atas permasalahan yang dimiliki.
	Kegiatan 3: Membuat Komitmen	Membantu peserta untuk meningkatkan integritas, komitmen, dan motivasi untuk berubah kearah lebih baik.

Melaksanakan Program Pelatihan

Manipulasi dalam penelitian ini adalah pelatihan kontrol diri. Pelatihan ini ditujukan untuk menurunkan tingkat agresivitas subjek. Pelatihan yang diberikan mengacu pada dua aspek yaitu konsep diri dan kontrol diri. Pelatihan kontrol diri diawali dan diakhiri dengan pretest dan post test.

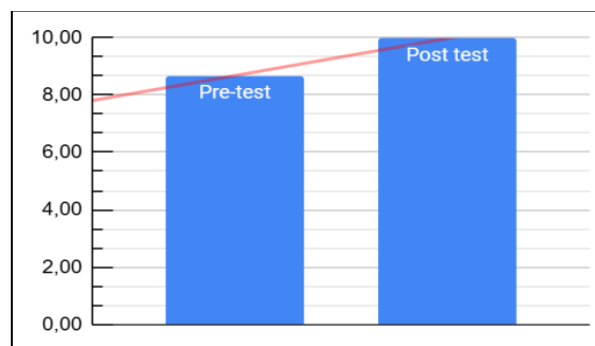


Pengambilan Data Akhir

Pengambilan data akhir dilakukan dengan kembali menyebarkan skala agresivitas secara online menggunakan google form. Hasil data dianalisis melalui software SPSS versi 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, tingkat agresivitas diukur menggunakan skala agresivitas yang mengacu pada instrumen dari Buss & Perry (1992). Selain itu, penggunaan skala pengetahuan oleh peneliti yang telah dibuat dan disusun berdasarkan materi yang relevan dengan topik penelitian. pelatihan *self control* untuk mengukur pemahaman peserta. Kedua skala tersebut, baik skala agresif maupun skala pengetahuan, dibagikan kepada subjek dalam bentuk *pretest* dan *posttest* pelatihan guna membandingkan skor yang diperoleh peserta. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*, peneliti menggunakan uji beda. Pelaksanaan pelatihan yang lakukan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta terkait konsep *self control*. Perubahan tingkat pengetahuan peserta yang diperoleh sebelum dan setelah pelatihan dapat di dapatkan dan dilihat berdasarkan pada grafik berikut:



Gambar 1. Pre-test dan post Test Pengetahuan Self Control

Berdasarkan grafik yang ditampilkan, terlihat adanya peningkatan rata-rata pengetahuan siswa setelah mengikuti pelatihan. Sebelum pelatihan diberikan, rata-rata skor pengetahuan siswa berada pada angka 9,19 dari total skor maksimal 11. Setelah pelatihan, rata-rata skor meningkat menjadi 9,45 dari skor maksimal yang sama. Untuk mengetahui apakah peningkatan ini signifikan secara statistik, hasil uji signifikansi ditampilkan sebagai berikut:

Tabel 2. Uji signifikansi Tingkat Pengetahuan Siswa

Pre-test dan Post test	
Z	-4,182
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000

Hasil tabel di atas tersebut, menunjukkan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05. Artinya terlihat ada perbedaan signifikan antara hasil sebelum dan sesudah pelatihan tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah pelatihan. Maka dapat dikatakan pelaksanaan pelatihan *self control* efektif dalam memberikan peningkatan pemahaman siswa mengenai kontrol diri.

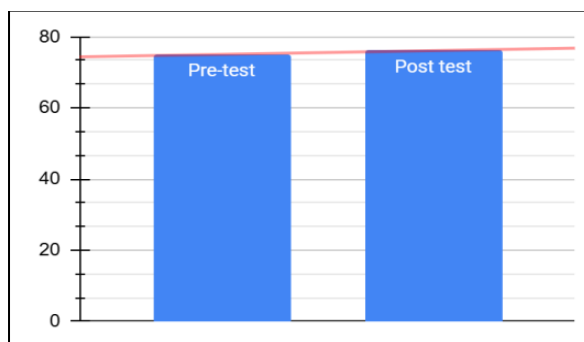
Pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai suatu hal dapat memengaruhi munculnya perilaku yang sesuai dengan pengetahuan tersebut. Azwar (2013)



menyatakan bahwa jika individu tidak memiliki pengetahuan tentang suatu topik, maka kecil kemungkinan ia akan menampilkan perilaku yang relevan dengan hal tersebut. Dengan kata lain, individu yang memahami konsep kontrol diri cenderung lebih mampu menerapkan perilaku kontrol diri, sementara mereka yang tidak memiliki pengetahuan tersebut cenderung tidak menunjukkan perilaku kontrol diri dalam kehidupannya.

Keberhasilan peserta untuk melakukan kontrol diri dapat dilihat dari tingkat agresivitas yang telah diukur. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian peserta mampu mengontrol dirinya. dari 28 peserta, hasilnya 25 peserta atau 80% yang mampu melakukan kontrol diri. Hal tersebut menunjukkan bahwa pelatihan *self control* yang telah dilakukan mampu menurunkan tingkat agresivitas siswa MAN 1 Bone dan mampu melakukan kontrol diri dengan baik.

Hasil yang diperoleh menunjukkan rata-rata tingkat agresivitas siswa mengalami penurunan setelah pelaksanaan pelatihan seperti dalam grafik di bawah ini:



Gambar 2. Pre-test dan post Test rata-rata tingkat agresivitas siswa

Pada grafik batang diatas dapat diketahui bahwa tingkat rata-rata perilaku agresif siswa yang mengikuti pelatihan menurun. tingkat perilaku agrsif siswa sebelum pelatihan adalah 75,06, kemudian tingkat agresivitas siswa setelah mengikuti pelatihan adalah 76,10. Adapun hasil uji signifikansi sebagai berikut.

Tabel 3. Uji Efektivitas Pelatihan Self Control Terhadap Tingkat Agresivitas Siswa

Paired Sample Test										
95 % Confidence Interval of the Difference										
Pretest- Posttest	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2- tailed)		
	-1,032	12,406	2,228	-5,583	3,518	-,463	3	,136		
							2			

Dari tabel diatas, menunjukkan nilai sig. sebesar 0,647, dimana $0,647 > 0,05$ artinya tidak terjadi perbedaan signifikan antara tingkat agresivitas siswa sebelum dan setelah diberikan pelatihan. Artinya pelatihan *self control* tidak efektif dalam menurunkan tingkat agresivitas siswa.

Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *self control* pada tingkat agresivitas siswa di MAN 1 Bone. Berdasarkan hasil uji analisis data yang telah dilakukan, tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara pelatihan *self control* terhadap tingkat agresivitas siswa. Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan *self control* yang dilakukan kepada siswa MAN 1 Bone ternyata tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap perilaku agresivitasnya.





Meskipun banyak penelitian yang menemukan adanya hubungan negatif yang antara pemberian pelatihan *self control* dan penurunan agresivitas, sebagaimana penelitian dari Hastuti (2018) dengan menggunakan metode meta analisis menemukan bahwa kontrol diri dan tingkat agresivitas memiliki hubungan negatif yang signifikan. Begitupun dengan Salahuddin, Taibe, Minarni (2024) menemukan bahwa semakin meningkat *self control* maka tingkat agresif verbal remaja semakin rendah.

Namun hasil yang terjadi di lapangan tidak selalu memiliki kesamaan, dalam hasil penelitian ini memperlihatkan penurunan rata-rata agresivitas setelah pelaksanaan pelatihan namun tidak signifikan. Hasil yang diperoleh dapat dipengaruhi dari berbagai hal yaitu, perilaku tidak dapat serta merta berubah dalam waktu yang relatif singkat. Penelitian dari Danson dkk. (2011) mengemukakan bahwa pelatihan kontrol diri dapat efektif memberikan pengaruh terhadap penurunan agresivitas diselenggarakan dalam dua minggu, sementara pelatihan dilakukan dalam waktu satu hari. Selain itu dapat disebabkan karena jumlah populasi, pemberian materi pelatihan yang berlangsung lebih cepat, waktu pemberian pelatihan yang hanya berlangsung singkat, dan jarak pemberian skala akhir yang terlalu cepat.

Meskipun demikian, hasil yang diperoleh didukung oleh penelitian Zahri & Savira (2017) mengenai pengaruh *self control* terhadap agresivitas remaja pada pelajar SMP dan SMU di Sekolah Perguruan Nasional. Adapun hasil yang diperoleh dari hasil perhitungan Uji t berdasarkan rata-rata tingkat agresivitas antara laki-laki dan perempuan dengan nilai signifikansi sebesar 0,738, di mana $0,738 > 0,05$. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan dalam hal pengaruh *self control* terhadap tingkat agresivitas remaja.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Alfikar, Zubair, & Gismin (2022) juga mendukung hasil yang diperoleh. Hal ini dikarenakan, hasil analisis yang dilakukan kepada seluruh mahasiswa demonstran di Kota Makassar diperoleh hasil bahwa kontrol diri yang dihubungkan dengan kematangan emosi tidak berpengaruh signifikan terhadap agresivitas mahasiswa. Dengan demikian *self control* yang dimiliki oleh mahasiswa akan berpengaruh terhadap lingkungan sekitarnya sehingga hal ini kemudian mempengaruhi adanya faktor lain yang memicu individu melakukan perilaku agresif.



Gambar 3. Dokumentasi kegiatan pelatihan

SIMPULAN

Berdasarkan pelatihan yang telah dilakukan, diperoleh jumlah siswa MAN 1 Bone yang ikut serta dalam pelatihan sebanyak 31 siswa. Hasil yang didapatkan yaitu pelatihan *self control* efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa. Sementara hasil analisis *paired sample t-test* yang diperoleh menemukan bahwa tidak adanya pengaruh yang signifikan antara pelatihan kontrol diri dengan perilaku agresivitas siswa MAN 1 Bone. Hasil yang diperoleh dalam kegiatan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti jumlah populasi, waktu pelatihan, materi pelatihan, dan lingkungan sekitar siswa. Oleh karena



itu, bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan pelatihan kontrol diri untuk melihat efektivitas atau pengaruh kontrol diri dalam menurunkan tingkat agresivitas siswa, sebaiknya menggunakan populasi dan sampel yang lebih luas. Selain itu, materi dan waktu pelatihan harus dilaksanakan dengan tepat dan sesuai dengan estimasi yang telah ditetapkan, serta perlunya untuk mempertimbangkan atau mengecek kembali peserta yang akan mengikuti pelatihan untuk memastikan kebenaran data yang telah diperoleh dan memperhatikan lingkungan sekitar peserta.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfikar, A. M., Zubair, A. G. H., & Gismin, S. S. (2022). Self-control, kematangan emosi, dan agresivitas pada mahasiswa demonstran. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(1), 87-94. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i1.1439>
- Anas, W., & Dami, A. (2018). Upaya Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. In *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*. 1(1) <http://ejournal.upg45ntt.ac.id/index.php/ciencias/index>
- Auliya, M., & Nurwidawati, D. (2012). Hubungan kontrol diri dengan perilaku agresi pada siswa SMA Negeri 1 Padangan Bojonegoro. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 2(3). 1-6. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v2i3.10992>
- Azwar, S. (2013). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Buss, A. H. & Perry, M. P. (1992). The Aggressive Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*. 63(3), 452-459. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.63.3.452>
- Denson, T.F., Capper, M.M., Oaten, M., Friese, M. & Schofield, T.P. (2011). Self-Control Training Decreases Aggression in Response to Provocation in Aggressive Individuals. *Journal of Research in Personality*. Vol. 45(2011): 252-256. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.02.001>
- Diogo, N. G. M., Lasan, B. B., & Hambali, I. M. (2021). Pengembangan Panduan Pelatihan Teknik *Self control* untuk Mereduksi Perilaku Agresif Fisik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan*. 6(1). <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/>
- Fatimah, S., & Laeli, S. (2024). Pengaruh Konflik terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja. *Journal progressive of Cognitive and Ability*, 3(4), 269-273. <https://doi.org/10.56855/jpr.v3i4.1071>
- Febriani, W., Samino & Sari, N. (2016). Faktor yang Mempengaruhi Perubahan Perilaku Stop Buang Air Besar Sembarangan : Studi pada Program STBM di Desa Sumber Sari Metro Selatan. *Jurnal Dunia Kes Mas*, 5(3): 121-130. <https://doi.org/10.33024/jdk.v5i3.467>
- Gustiana, R., Hidayat, T., & Fauzi, A. (2022). Pelatihan dan pengembangan sumber daya manusia (suatu kajian literatur review ilmu manajemen sumber daya manusia). *Jurnal Ekonomi Manajemen Sistem Informasi*, 3 (6), 657-666.
- Hastuti, L. W. (2018). Kontrol Diri dan Agresi : Tinjauan Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, Vol. 26(1), 42-53. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.32805>
- Kamil, Mustofa. 2010. *Model Pendidikan Dan Pelatihan (Konsep dan Aplikasi)*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Laela, A. N., Asrori, D., Muslih, M., Izzulhaq, M. I., Lail, A., Ansory, C., Al-Arifi, A., & Fathoni, T. (2025). Bimbingan Konseling dalam Menyikapi Perubahan Fisik dan Emosi Remaja. *Jurnal Studi Islam dan Humaniora*. Vol. 5(2). <https://doi.org/10.37680/almikraj.v5i2.6279>
- Madjid, A. N. F., Aswar., & Tajuddin, A. (2021). Efek kemampuan kontrol diri dalam menekan perilaku. *Psikologia (Jurnal Psikologi)*, Vol. 6(1). 10.21070/psikologia.v6i1.1210.



- Rusdayana. (2022). "Pengaruh Kontrol Diri, Konformitas Teman Sebaya dan Variabel Cemografi terhadap Agresivitas Remaja di Jabodetabek". (Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah).
- Salahuddin, n., Taibe, P. & Minarni. (2024). Pengaruh Self-Control Terhadap Agresivitas Verbal Pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial Instagram di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, Vol. 4(1), 215-221. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i1.3614>
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Wolfe, S. E. & Higgins, G. E. (2008). *Self control and Perceived Behavioral Control : an Examination of Collage Student Drinking*. *Psychology in Criminal Justice*, Vol. 4(1), 109-134.
- Zahrani & Ambarini, T. K. (2019). Pelatihan Kontrol Diri untuk Menurunkan Perilaku Agresif Siswa. *Analitika : Jurnal Magister Psikologi UMA*, Vol. 11(2), 104-113. <https://doi.org/10.31289/analitika.v11i2.2798>.
- Zahri, H., & Savira, I. (2017). Pengaruh Self-Control terhadap Agresivitas Remaja pada Pelajar SMP dan SMU di Sekolah Perguruan Nasiona. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM*. 6(1). <https://doi.org/10.37721/psi.v6i1.366>.

CC BY-SA 4.0 (Attribution-ShareAlike 4.0 International).

This license allows users to share and adapt an article, even commercially, as long as appropriate credit is given and the distribution of derivative works is under the same license as the original. That is, this license lets others copy, distribute, modify and reproduce the Article, provided the original source and Authors are credited under the same license as the original.

