ANALITIKA

Jurnal Magister Psikologi UMA

Available online <http://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika>

Pelatihan Kontrol Diri untuk Menurunkan Perilaku Agresif Siswa

Decreasing Student's Aggressive Behavior Through Self-control Training

Zahrani*¹⁾ & Tri Kurniati Ambarini²⁾

^{1) 2)} Bidang Studi Psikologi Klinis, Program Studi Magister Psikologi Profesi,
Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Indonesia

Diterima: 10 Agustus 2019, disetujui: 27 Desember 2019, dipublish: 30 Desember 2019

*Corresponding author: E-mail: zahrani-2017@psikologi.unair.ac.id

Abstrak

Agresivitas merupakan salah satu permasalahan serius yang rentan terjadi pada usia remaja sebagaimana yang dialami oleh siswa kelas VIII F SMPN Z Surabaya. Kegagalan melakukan kontrol diri dapat menjadi salah satu penyebab perilaku agresif. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat efektivitas pelatihan kontrol diri untuk: (1) meningkatkan pemahaman siswa mengenai kontrol diri dan agresivitas; dan (2) menurunkan perilaku agresif siswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Tipe eksperimen yang dilakukan adalah one group pretest-posttest design. Pemilihan subjek dilakukan dengan purposive sampling. Subjek yang terlibat yakni 33 orang siswa kelas VIII F SMPN Z Surabaya. Perilaku agresif diukur dengan skala agresivitas oleh Buss & Perry (1992) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Skala agresivitas diberikan sebelum dan sesudah pelatihan kepada masing-masing subjek. Subjek menjalani 10 sesi pelatihan yang dilaksanakan selama 2 hari. Data yang terkumpul dianalisis dengan paired sample t-test. Hasilnya menunjukkan bahwa: (1) terdapat perbedaan yang signifikan pada pemahaman subjek mengenai kontrol diri dan agresivitas sebelum dan sesudah penelitian, di mana rata-rata pemahaman subjek meningkat setelah pelatihan; (2) rata-rata perilaku agresif siswa menurun setelah pelatihan, namun angka penurunannya tidaklah signifikan. Secara keseluruhan, pelatihan kontrol diri efektif untuk meningkatkan pemahaman siswa namun tidak efektif untuk menurunkan perilaku agresif.

Kata kunci: Pelatihan kontrol diri, perilaku agresif, remaja

Abstract

Aggressiveness is a serious problem that is vulnerable to occur in adolescence as experienced by students of class VIII F SMPN Z Surabaya. Self-control failure can be one of the causes of aggressive behavior. This research was conducted with the aim to see the effectiveness of self-control training to: (1) increase students' understanding of self-control and aggressiveness; and (2) reduce students' aggressive behavior. This research is a quantitative research with experimental method. The type of experiments conducted are one group pretest-posttest design. Subject selection is done by purposive sampling. The subjects involved were 33 students of class VIII F of SMPN Z Surabaya. Aggressive behavior is measured by the scale of aggressiveness by Buss & Perry (1992) which have been adapted into Indonesian language. The aggressiveness scale is given before and after the training for each subject. Subjects underwent 10 training sessions held for 2 days. The collected data was analyzed by paired sample t-test. The results show that: (1) there is a significant difference in the subject's understanding of self-control before and after the study, where the average subject's understanding increases after training; (2) the average aggressive behavior of students decreases after training, but the rate of decline is not significant. Overall, self-control training is effective at increasing student understanding but not effective at reducing aggressive behavior.

Keywords: Self-control training, aggressive behavior, adolescence

How to Cite: Zahrani & Tri, K.A. (2019), Pelatihan Kontrol Diri untuk Menurunkan Perilaku Agresif Siswa, *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11 (2): 104 - 113

PENDAHULUAN

Perilaku agresif adalah perilaku yang dilakukan untuk menyakiti individu lain baik secara fisik maupun psikis (Berkowitz dalam Tentama, 2012). Sebuah perilaku disebut sebagai perilaku agresif jika ditujukan untuk melukai, menyakiti, menyerang secara fisik maupun verbal, mencelakai, dan merugikan baik secara materi maupun non materi terhadap individu atau objek lain. Perilaku agresif memiliki unsur kesengajaan, objek, serta akibat yang tidak menyenangkan bagi pihak yang terkena sasaran perilaku (Saad, 2003). Buss dan Perry (1992) menyebutkan perilaku agresi adalah keinginan untuk menyakiti orang lain dan mengekspresikan perasaan sifat negatifnya seperti permusuhan dalam rangka mencapai tujuan yang diinginkan.

Buss dan Perry (1992) mengatakan bahwa perilaku agresi dapat dibedakan menjadi agresi fisik maupun verbal. Contoh dari perilaku agresi fisik yakni memukul, menendang, menampar, menyikut, menonjok dan lain-lain yang dapat menyakiti individu lain secara fisik. Berbeda dengan agresi fisik, agresi verbal dilakukan dengan menyerang atau memberikan stimulus yang merugikan secara verbal kepada individu lain seperti mengumpat, membentak, mengejek, dan berkata kasar.

Perilaku agresif rentan dilakukan pada usia remaja dikarenakan pada masa ini individu mengalami ketegangan emosional yang tinggi akibat adanya perubahan fisik dan berkembangnya hormon-hormon dalam tubuh (Papalia, Olds & Felman, 2008). Hal yang sama dialami oleh siswa kelas VIII F Surabaya yang dikeluhkan berperilaku agresif sebagaimana diungkapkan oleh seorang guru BK (Bimbingan dan Konseling)

SMPN Z Surabaya yang berinisial H melalui wawancara personal dengan peneliti. Berdasarkan hasil wawancara, dapat diketahui bahwa siswa kelas VIII F SMPN Z Surabaya cukup sering menunjukkan perilaku agresif baik secara fisik seperti berkelahi dengan teman-teman, maupun verbal yakni berkata kasar kepada guru maupun teman. Adapun faktor-faktor yang dapat memicu perilaku agresif siswa menurut guru yakni adanya selisih paham atau perbedaan pendapat antar siswa, dan siswa yang mudah terpancing serta sulit mengontrol emosinya.

Hasil skrining awal menggunakan kuesioner agresivitas oleh Buss dan Perry (1992) yang diberikan kepada siswa kelas VIII F SMPN Z Surabaya menunjukkan bahwa terdapat 23 persen dari 33 siswa kelas VIII F yang tergolong agresif tingkat tinggi, 66 persen agresif tingkat sedang, dan hanya 11 persen siswa yang memiliki tingkat agresivitas rendah. Guru menambahkan bahwa sebenarnya tidak semua anak yang duduk di kelas VIII F tergolong agresif, namun beberapa anak yang agresif tersebut ditakutkan akan membawa pengaruh buruk kepada anak yang lain.

Kondisi tersebut sangat memprihatinkan mengingat siswa SMPN Z Surabaya yang tengah berada pada usia remaja sedang membentuk identitas dirinya. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Erikson (dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2008) bahwa remaja mengalami krisis psikososial yakni *identity vs identity confusion* (identitas vs kebingungan identitas). Masa remaja adalah masa dimana individu membentuk identitas dirinya, kegagalan pada masa ini akan menyebabkan kebingungan identitas. Oleh karena itu,

masa remaja harus diisi dengan hal-hal positif agar terbentuk identitas yang positif.

Selain itu, remaja juga memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dicapai seperti membangun hubungan yang matang dengan teman sebaya dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab (Havighurst dalam Hurlock, 1990). Tugas perkembangan tersebut tidak akan dapat dicapai jika remaja menunjukkan masalah perilaku seperti perilaku agresif. Hal ini dikarenakan perilaku agresif termasuk salah satu perilaku yang tidak dapat diterima oleh lingkungan sosial (Anantasari, 2006). Kegagalan pada pemenuhan tugas perkembangan dapat menyebabkan individu merasa tidak bahagia, tidak diterima oleh masyarakat, serta menghambat tugas-tugas perkembangan pada tahap selanjutnya (Havighurst dalam Hurlock, 1990). Oleh karenanya, perlu diberikan penanganan terhadap perilaku agresif siswa.

Perilaku agresif pada dasarnya dapat dikurangi jika individu memiliki kontrol diri yang baik. Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan dan mengendalikan perilaku yang tidak pantas (DeWall, Baumeister, Stillman & Gailiot, 2005). Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengendalikan perilaku mereka sendiri agar tidak terpengaruh dengan tekanan eksternal ataupun impuls fisiologis (Necka, 2015). Ketika munculnya perilaku agresif, kontrol diri dapat membantu individu merespon sesuai dengan standar pribadi atau sosial yang dapat menahan munculnya perilaku agresif (DeWall, Finkel & Denson, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh DeWall, Finkel & Denson (2011) menunjukkan bahwa kegagalan dalam melakukan kontrol

diri dapat memberikan kontribusi untuk tindakan agresif yang menyertakan kekerasan. Hal yang sama ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Hastuti (2018) bahwa kontrol diri memiliki korelasi negatif dengan agresif sehingga kontrol diri dapat menghambat munculnya perilaku agresif. Penelitian yang dilakukan oleh Sentana & Kumala (2017) mengenai agresivitas dan kontrol diri pada remaja di Banda Aceh juga menemukan hal yang sama bahwa terdapat hubungan negatif antara agresivitas dan kontrol diri. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah agresivitas. Remaja dengan tingkat kontrol diri tinggi akan mampu mempertimbangkan konsekuensi dari perbuatan mereka dan dapat menghindari berperilaku agresif.

Kontrol diri salah satunya dapat ditingkatkan dengan pemberian pelatihan kontrol diri. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Denson, Capper, Oaten, Friese & Schofield (2011) mengenai efektivitas pelatihan kontrol diri untuk menurunkan agresif dalam merespon terhadap agresif pada individu yang agresif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan kontrol diri terbukti efektif untuk membantu individu mengatasi impuls agresif. Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin memberikan pelatihan kontrol diri kepada siswa kelas VIII F SMPN Z Surabaya untuk menurunkan perilaku agresif.

Pelatihan kontrol diri yang diberikan selain untuk menurunkan perilaku agresif juga untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kontrol diri dan agresivitas. Hal ini dikarenakan pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya sebuah perilaku (Notoatmodjo dalam Febriani, Samino & Sari, 2016). Perilaku kontrol diri dapat

meningkat jika individu memiliki pengetahuan mengenai kontrol diri. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Azwar (2013) bahwa tidak adanya pengetahuan mengenai suatu hal membuat individu tidak menunjukkan perilaku tersebut, sebaliknya jika individu memiliki pengetahuan mengenai suatu hal maka individu akan cenderung menunjukkan perilaku yang sejalan. Pengetahuan membentuk sikap individu terhadap suatu hal sehingga kemudian menunjukkan perilaku yang sejalan.

Dengan demikian, untuk meningkatkan perilaku kontrol diri pada siswa juga perlu ditingkatkan pengetahuan atau pemahaman mengenai kontrol diri. Oleh karena itu, peneliti ingin memberikan pelatihan kontrol diri kepada siswa kelas VIII F SMPN 52 Surabaya untuk meningkatkan pemahaman mengenai kontrol diri pada siswa dan menurunkan perilaku agresif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Tipe eksperimen yang dilakukan yakni pre eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Variabel yang diteliti yakni perilaku agresif sebagai variabel dependen dan pelatihan kontrol diri sebagai variabel independen.

Subjek penelitian adalah 33 siswa kelas VIII F SMPN Z Surabaya. Dari 33 subjek penelitian, terdapat 16 orang subjek yang berjenis kelamin laki-laki dan 17 orang berjenis kelamin perempuan. Subjek penelitian dipilih dengan teknik *purposive sampling* yakni berdasarkan hasil wawancara dengan guru mengenai kelas dengan siswa yang dikeluhkan berperilaku

agresif. Peneliti juga melakukan skrining awal menggunakan skala agresivitas oleh Buss & Perry (1992) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia untuk mengetahui tingkat agresivitas siswa sebelum diberikan pelatihan. Adapun kriteria subjek penelitian adalah: (1) merupakan siswa SMPN Z Surabaya, (2) dikeluhkan berperilaku agresif, (3) bersedia mengikuti pelatihan hingga selesai.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur perilaku agresif adalah skala agresivitas oleh Buss dan Perry (1992) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Skala agresivitas terdiri dari 29 aitem yang mengukur empat aspek agresi yakni agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan hostilitas. Peneliti membuat sebuah kategorisasi untuk mengelompokkan agresivitas siswa ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi/berat. Kategorisasi skornya yakni: skor $X < 36$ = agresi rendah, $36 \leq X < 51$ = agresi sedang, dan $X \geq 51$ = agresi tinggi/berat. Skala agresivitas diberikan kepada siswa sebelum dan sesudah pelatihan. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik *paired sample t-test* dengan bantuan program *IBM SPSS Statistic 24.0 for windows*.

Untuk mengukur pengetahuan, peneliti menggunakan instrumen yang disusun sendiri oleh peneliti terkait dengan materi yang diberikan mengenai kontrol diri dan agresivitas. Instrumen tersebut terdiri dari 10 pertanyaan yang terdiri dari 5 pertanyaan yang mengukur aspek agresivitas oleh Buss dan Perry (1992) dan 5 pertanyaan yang mengukur aspek kontrol diri oleh Averill (dalam Ghufroon & Risnawita, 2010). Bentuk pertanyaannya berupa soal isian singkat sebanyak 5 pertanyaan dan soal benar-salah sebanyak 5

pertanyaan. Untuk soal isian singkat maupun pertanyaan benar salah, setiap jawaban benar akan diberikan skor 1 sedangkan jawaban salah diberikan skor 0. Skor maksimal yang mungkin diperoleh oleh peserta adalah 10 sedangkan skor minimal sama dengan 0. Validitas untuk instrumen ini didapatkan melalui uji validitas isi. Validitas isi untuk instrumen ini diperoleh melalui uji kualitatif berupa konsultasi dengan dosen pembimbing sebagai *professional judgement*. Hasilnya menunjukkan bahwa instrumen sudah relevan dan dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan terkait kontrol diri dan agresivitas.

Perlakuan yang diberikan adalah pelatihan kontrol diri. Pelatihan kontrol diri yang diberikan didasarkan pada aspek-aspek kontrol diri oleh Averill (dalam Ghufroon & Risnawita, 2010) yakni kontrol perilaku, kontrol pikiran, dan kontrol keputusan. Kontrol perilaku adalah kemampuan individu untuk mengontrol perilakunya agar dapat merespon dengan tepat terhadap stimulus yang tidak menyenangkan. Individu yang memiliki kontrol perilaku yang baik akan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan mampu untuk menghadapi stimulus yang tidak diinginkan dengan mencegah atau menjauhi stimulus, memberikan jeda waktu di antara stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus, dan membatasi intensitasnya.

Kontrol pikiran adalah kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak menyenangkan dengan menggunakan strategi kognitif tertentu untuk mengurangi tekanan. Individu dengan kontrol pikiran yang baik mampu memperoleh informasi untuk membuat berbagai pertimbangan

objektif dan mampu menilai suatu keadaan dengan memperhatikan segi-segi positif secara subjektif. Kontrol keputusan adalah kemampuan individu untuk memilih hasil atau tindakan berdasarkan pada sesuatu yang baik dengan adanya kesempatan, kebebasan dan kemungkinan untuk memilih berbagai alternatif tindakan.

Peneliti kemudian menyusun pelatihan yang memuat aspek-aspek di atas ke dalam 10 sesi pelatihan yang dilaksanakan selama 2 hari. Pelatihan dilaksanakan dalam *setting* kelompok sesuai dengan modul yang telah disusun sebagai berikut:

Tabel 1. Modul Pelatihan Kontrol Diri

Aspek	Sesi	Tujuan
Kontrol Pikiran	Sesi 1: Pembukaan	Membuka kegiatan, memperkenalkan diri, dan menjelaskan tujuan kegiatan.
	Sesi 2: <i>Pre-test</i>	Mengetahui tingkat pemahaman peserta dan tingkat agresivitas.
	Sesi 3: <i>Ice breaking</i>	Mencairkan suasana dan menambah semangat peserta.
	Sesi 4: Menonton video agresi	Memberikan gambaran awal mengenai agresi dan dampaknya. Melalui tayangan ini siswa dapat melakukan kontrol pikiran bahwa agresi berdampak buruk.
	Sesi 5: Pemberian materi tentang agresi dan kontrol diri	Memberikan informasi terkait agresi dan kontrol diri. Materi terdiri dari definisi agresi dan jenis-jenisnya, definisi kontrol diri, fungsi kontrol diri dan cara melakukan kontrol diri.
Kontrol Perilaku	Sesi 6: <i>Ice breaking</i>	Mencairkan suasana, menambah semangat.
	Sesi 7: Studi kasus	Melatih kemampuan peserta untuk

		melakukan kontrol perilaku untuk mencari pemecahan masalah yang tepat pada setiap kasus yang disajikan.
	Sesi 8: <i>Roleplay</i>	Melatih kemampuan peserta melakukan kontrol perilaku dalam suasana yang memancing perilaku agresif.
Kontrol Keputusan	Sesi 9: Pohon rencana kontrol diri	Melatih peserta melakukan kontrol keputusan untuk masa depan dan membuat rencana kontrol diri. Terdapat tugas rumah untuk merencanakan kontrol diri dan melaksanakan rencana yang telah dibuat.
	Sesi 10: <i>Posttest</i>	Mengetahui tingkat pemahaman dan agresivitas peserta setelah pelatihan.
	Sesi 11: <i>Review materi dan Penutupan</i>	Mengulas kembali materi sebelumnya dan menutup kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perilaku agresif pada penelitian ini diukur dengan skala agresivitas oleh Buss & Perry (1992) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Peneliti juga mengukur tingkat pemahaman peserta menggunakan skala pengetahuan yang disusun oleh peneliti berdasarkan materi yang diberikan. Skala agresivitas dan skala pengetahuan diberikan kepada peserta sebelum dan sesudah pelatihan. Skor yang diperoleh kemudian dibandingkan untuk melihat perbedaan pada skor peserta sebelum dan sesudah pelatihan. Peneliti juga melakukan uji beda untuk melihat signifikansi perbedaan skor yang diperoleh sebelum dan sesudah pelatihan.

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dari sebuah perilaku. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan bertahan lebih lama dibandingkan perilaku yang tidak didasarkan pada pengetahuan (Notoatmodjo dalam Febriani, Samino & Sari, 2016). Oleh karena itu, sangat penting untuk membentuk pengetahuan subjek terlebih dahulu sebelum membentuk perilaku. Pelatihan yang diberikan memberikan pengetahuan mengenai kontrol diri dan perilaku agresif kepada peserta. Perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pelatihan dapat dilihat pada grafik berikut:

Grafik 1. Rata-rata Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Pada grafik tersebut dapat dilihat bahwa setelah pelatihan, rata-rata pengetahuan siswa mengenai kontrol diri dan agresivitas meningkat. Rata-rata pengetahuan siswa sebelum pelatihan adalah sama dengan 3,92 dari skor maksimal 10, kemudian setelah pelatihan meningkat menjadi 7,15 dari skor maksimal 10. Adapun hasil uji signifikansinya adalah sebagaimana terlihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Signifikansi Pengetahuan

		Paired Differences							
		95 % Confidence Interval of the Difference							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Uppper	T	Df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pretest-Posttest	-3,23	1,81	,32	-3,87	-2,59	-10,26	32	,000

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi yang diperoleh adalah sebesar 0.00 (<0.05) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan pada pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Dengan kata lain, pelatihan yang diberikan efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kontrol diri dan agresivitas.

Adanya pengetahuan mengenai kontrol diri dapat membuat individu menunjukkan perilaku tersebut. Individu yang memahami mengenai kontrol diri akan lebih dapat mengontrol dirinya sendiri dibandingkan individu yang tidak memiliki pengetahuan mengenai kontrol diri. Sejalan dengan yang dikatakan oleh Azwar (2013) bahwa tidak adanya pengetahuan mengenai suatu hal akan membuat individu tidak menunjukkan perilaku sesuai dengan pengetahuan tersebut. Sebaliknya, jika individu memiliki pengetahuan mengenai suatu hal maka individu tersebut akan cenderung menunjukkan perilaku yang sejalan. Dengan demikian, pemahaman peserta mengenai kontrol diri yang telah diperoleh melalui pelatihan ini akan berkontribusi terhadap kemampuan peserta untuk melakukan kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat menurunkan perilaku agresif.

Kemampuan peserta untuk melakukan kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari dapat dilihat dari keberhasilan peserta menjalankan tugas rumah berupa rencana kontrol diri yang telah dibuat sebelumnya. Hasilnya menunjukkan bahwa peserta telah mampu membuat perencanaan kontrol dirinya terutama yang berkaitan dengan perilaku agresif dan mampu menjalankan kontrol diri tersebut. Dari 33 peserta, hanya 5 orang peserta atau setara dengan 15%

yang tidak berhasil menjalankan rencana kontrol diri yang telah dibuat sedangkan 28 orang peserta lainnya atau setara dengan 85% berhasil menjalankannya. Angka tersebut menunjukkan bahwa pelatihan kontrol diri yang dilakukan telah mampu meningkatkan kemampuan 85 persen siswa kelas VIII F SMPN Z Surabaya untuk melakukan kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya kemampuan peserta melakukan kontrol diri, maka diharapkan perilaku agresif juga menurun.

Hasil pelatihan menunjukkan bahwa rata-rata tingkat agresivitas siswa menurun setelah diberikan pelatihan sebagaimana yang terlihat pada grafik di bawah ini:

Grafik 2. Rata-rata Skor Agresivitas Sebelum dan Sesudah pelatihan

Pada grafik di atas dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat agresivitas peserta menurun setelah diberikan pelatihan. Tingkat agresivitas peserta yang sebelumnya memiliki skor rata-rata sama dengan 50,58 menurun menjadi 48,88. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan kontrol diri yang diberikan dapat menurunkan tingkat agresivitas siswa. Untuk melihat apakah penurunan pada perilaku agresif signifikan atau tidak, peneliti juga melakukan uji signifikansi. Adapun hasil uji signifikansi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Signifikansi Agresivitas

		Paired Differences							
		95 % Confidence Interval of the Difference							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Uppper	T	Df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pretest-Posttest	1,70	6,37	1,11	-,56	3,95	1,53	32	,136

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi yang diperoleh adalah sebesar 0.136 (>0.05) yang menunjukkan bahwa perbedaan tingkat agresivitas peserta sebelum dan sesudah diberikan pelatihan kontrol diri tidaklah signifikan. Dengan kata lain, pelatihan kontrol diri tidak terbukti efektif untuk menurunkan perilaku agresif pada siswa.

Pemberian pelatihan kontrol diri ternyata tidak serta-merta mengurangi perilaku agresif. Meskipun banyak penelitian yang mengatakan bahwa perilaku agresif memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kontrol diri dimana tingginya kontrol diri dapat mengurangi perilaku agresif, sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Auliya & Nurwidawati (2012) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan tingkat agresivitas pada siswa SMA. Penelitian yang dilakukan oleh Sentana & Kumala (2017) mengenai agresivitas dan kontrol diri pada remaja di Banda Aceh juga menemukan hal yang sama bahwa terdapat hubungan negatif antara agresivitas dan kontrol diri. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah agresivitas. Remaja dengan tingkat kontrol diri tinggi akan mampu mempertimbangkan konsekuensi dari perbuatan mereka dan dapat menghindari berperilaku agresif. Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Denson dkk (2011) mengenai efektivitas pelatihan kontrol diri untuk menurunkan agresi dalam merespon terhadap agresi pada

individu yang agresif juga menunjukkan bahwa pelatihan kontrol diri terbukti efektif untuk membantu individu mengatasi impuls agresif.

Namun ternyata hasil di lapangan tidak selalu demikian, hasil *post-test* dari pelatihan ini menunjukkan adanya penurunan rata-rata perilaku agresif setelah diberikan pelatihan namun angka penurunan tersebut tidaklah signifikan. Rata-rata perilaku agresif sebelum dan sesudah pelatihan hanya berselisih sebesar 1,70 dan tidak signifikan berdasarkan hasil uji beda.

Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa hal: pertama, pelatihan yang diberikan dengan durasi yang sangat singkat sulit untuk mengubah perilaku. Perilaku tidak dapat diubah dalam waktu yang singkat, meskipun terdapat peningkatan pada pengetahuan, namun tidak serta merta dapat menurunkan perilaku agresif. Penelitian yang dilakukan oleh Denson dkk (2011) yang menunjukkan bahwa pelatihan kontrol diri efektif untuk menurunkan agresi diselenggarakan selama 2 minggu, sedangkan pelatihan ini hanya dilaksanakan selama 2 hari sehingga tidak cukup waktu untuk membiasakan perilaku. Sejalan dengan yang dikatakan Hovland dkk (dalam Jacoby, 2002) bahwa dibutuhkan stimulus dalam jumlah yang banyak yang diberikan secara terus menerus melebihi jumlah biasanya untuk membentuk perilaku. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat merancang model pelatihan kontrol diri dengan melibatkan lebih banyak sesi dengan durasi yang lebih panjang.

Kedua, untuk mengurangi perilaku agresif, tidak hanya individu yang seharusnya dilibatkan namun juga

lingkungan. Penelitian ini dianggap tidak efektif karena hanya menyorot kepada aspek individu padahal lingkungan juga berperan besar dalam pembentukan perilaku. Peneliti melihat bahwa perilaku agresif siswa cukup besar dipengaruhi oleh lingkungan. Letak sekolah yang berada di lingkungan yang tinggi tingkat kriminalitas, siswa-siswa lainnya yang cenderung agresif, kurangnya kepedulian orang tua, dan juga kurangnya upaya kuratif yang dilakukan oleh guru dipandang sebagai faktor yang menyebabkan penanganan perilaku agresif dalam penelitian ini masih harus melibatkan banyak pihak.

Hal ini sejalan dengan teori ekologi Bronfenbrenner bahwa setiap individu individu berkembang dalam suatu konteks sistem ekologis yang mempengaruhi perilakunya (Papalia, Olds, & Feldman, 2008). Bronfenbrenner dalam Papalia, Olds, & Feldman (2008) menjelaskan bahwa perkembangan individu dipengaruhi oleh 5 tingkatan ekologis yaitu mikrosistem, ekosistem, mesosistem, makrosistem, dan kronosistem.

Tingkatan ekologis tersebut menggambarkan lingkungan sosial individu dari yang paling dekat seperti rumah, sekolah, tempat kerja, atau tetangga sekitar sampai ke konteks sosial yang lebih luas seperti pemerintah, media massa, institusi sosial, kebudayaan, maupun siklus ekonomi. Individu digambarkan sebagai lapisan yang paling pertama dalam konteks sosial sehingga perubahan pada faktor-faktor individual tidak akan selalu berdampak kepada perilaku individu di lingkungan. Perilaku juga dipengaruhi oleh banyak faktor eksternal lainnya.

Green (2000) mengemukakan bahwa ada 3 determinan dari perubahan perilaku

yakni: faktor predisposisi, faktor pemungkin, dan faktor penguat. Faktor predisposisi adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu yang mempermudah individu untuk melakukan suatu perilaku seperti pengetahuan, sikap, keyakinan, kepercayaan, nilai-nilai tradisi, atau persepsi yang berkenaan dengan motivasi individu untuk bertindak. Dalam hal ini, adanya penambahan pada pengetahuan siswa mengenai kontrol diri dan agresi yang didapatkan dari pelatihan dapat menjadi salah satu faktor predisposisi yang mendorong siswa untuk berperilaku tidak agresif.

Faktor pemungkin adalah mencakup berbagai sumber daya atau keterampilan yang dibutuhkan untuk melakukan perilaku tertentu. Pelatihan kontrol diri yang diberikan kepada siswa dapat menjadi suatu faktor pemungkin. Hal ini dikarenakan pelatihan ini mengajarkan keterampilan untuk melakukan kontrol diri agar tidak berperilaku agresif. Pelatihan kontrol diri dapat menjadi suatu sumber daya untuk tidak berperilaku agresif.

Faktor penguat atau pendorong adalah faktor yang menentukan apakah perilaku memperoleh dukungan atau tidak. Penguat dapat berasal dari lingkungan individu seperti keluarga, guru, teman sebaya, lingkungan masyarakat maupun pemerintah. Dalam kasus ini, faktor penguat dari lingkungan siswa baik keluarga, guru, maupun teman sebaya masih harus dikuatkan untuk menurunkan perilaku agresif siswa. Lingkungan harus memberikan dorongan atau dukungan ekstra yang terus menerus untuk menunjang perubahan perilaku peserta. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya hendaknya dapat melaksanakan suatu model pelatihan yang

melibatkan berbagai subsistem dari lingkungan individu untuk mengurangi perilaku agresif.

Ketiga, peneliti melihat bahwa pengukuran *post-test* yang terlalu cepat membuat perubahan perilaku sulit untuk diketahui sehingga penelitian selanjutnya hendaknya memberi jarak setidaknya satu minggu setelah pelatihan untuk pengukuran *post-test*. Keempat, siswa yang kurang kooperatif, kurang antusias, dan kurang tertib selama pelatihan juga dipandang sebagai salah satu faktor yang menyebabkan pelatihan yang diberikan tidak efektif untuk menurunkan perilaku agresif. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya hendaknya dapat merancang modul pelatihan yang lebih menarik dengan detail-detail visual pada materi yang diberikan dan juga sesi-sesi diskusi kelompok yang lebih banyak.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan yang diberikan efektif untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai kontrol diri dan agresivitas. Namun begitu, pelatihan yang diberikan tidak memberikan pengaruh yang signifikan pada perilaku agresif siswa. Dengan kata lain, dapat disimpulkan bahwa pelatihan kontrol diri efektif untuk meningkatkan pemahaman siswa namun tidak efektif untuk menurunkan perilaku agresif pada siswa kelas VIII F SMPN Z Surabaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anantasari. (2006). *Menyikapi Perilaku Agresif Anak*. Yogyakarta: Kanisius.
- Auliya, M. & Nurwidawati, D. (2014). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Agresi pada Siswa SMA Negeri 1 Padangan Bojonegoro. *Character*. 2(3): 1-6.
- 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.
- 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*. 45(2011): 252-256.
- Denson, T.F., DeWall, N.C. & Finkel, E.J. (2012). Self Control and Aggression. *Current Directions in Psychological Science*. 21(1): 20-25.
- DeWall, C. N., Baumeister, R. F., Stillman, R. G., & Gailliot, M. T. (2007). Violence Restrained: Effects of Self-Regulation and Its Depletion on Aggression. *Journal of Experimental Social Psychology*. 43(2007): 62-76.
- 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.
- Ghufron, M.N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz.
- Green, L. (2000). *Communication and Human Behaviour*. New Jersey: Prentice Hall.
- Hastuti, L.W. (2018). Kontrol diri dan Agresi: Tinjauan Meta-analisis. *Buletin Psikologi*, 26(1): 42-53.
- Hurlock, E.B. (1990). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Edisi Kelima*. Jakarta : Erlangga.
- Jacoby, J. (2002). Stimulus-Organism-Response Reconsidered: An Evolutionary Step in Modelling (Consumer) Behavior. *Journal of Consumer Psychology*. 12(1): 51-57.
- Necka, E. (2015). Self-Control Scale AS-36: Construction and validation study. *Polish Psychological Bulletin*. 46(3): 488-497.
- Tentama, F. (2012). Perilaku Anak Agresif: Asesmen dan Intervensinya. *KES MAS*. 6(2): 162-232.
- Papalia, Olds, & Feldman. (2008). *Human Development, tenth edition*. New York: McGraw-Hill.
- Saad, H. M. (2003). *Perkelahian pelajar: Potret siswa SMU di DKI Jakarta*. Yogyakarta: Galang Press.
- Sentana, M.A., & Kumala, I.D. (2017). Agresivitas dan Kontrol Diri pada Remaja di Banda Aceh. *Jurnal Sains Psikologi*. 6(2): 51-55.