

## **PENGARUH SELF CONTROL TERHADAP PERILAKU AGRESIVITAS VERBAL DI SMP NEGERI 30 MUARO JAMBI**

Nurul Husna<sup>1</sup>, Muhammad Ferdiansyah<sup>2</sup>, Affan Yusra<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Jambi

<sup>1</sup>[nurulhusnajambi2004@gmail.com](mailto:nurulhusnajambi2004@gmail.com), <sup>2</sup>[ferdimuhammad34@unja.ac.id](mailto:ferdimuhammad34@unja.ac.id),

<sup>3</sup>[affan15yusra@unja.ac.id](mailto:affan15yusra@unja.ac.id)

### **ABSTRACT**

*The influence of self-control on verbal aggressive behavior among seventh and eighth grade students at SMP Negeri 30 Muaro Jambi. This research was conducted at SMP Negeri 30 Muaro Jambi. The data were collected through the distribution of self-control and verbal aggressive behavior questionnaires to seventh and eighth grade students as research respondents. The collected data were analyzed using descriptive statistics and simple regression analysis to determine the magnitude of the influence of self-control on students' verbal aggressive behavior. The results showed that the level of self-control among seventh and eighth grade students at SMP Negeri 30 Muaro Jambi reached 35% and was categorized as low. This indicates that most students still experience difficulties in controlling their behavior, regulating their thoughts, and considering the decisions they make in various situations. Meanwhile, the level of students' verbal aggressive behavior reached 73% and was categorized as high. These behaviors include direct active verbal aggression, direct passive verbal aggression, indirect active verbal aggression, and indirect passive verbal aggression. The statistical analysis revealed that self-control had a significant effect on students' verbal aggressive behavior. The magnitude of this effect was indicated by an R Square value of 0.735 or 73.5%, while the remaining 26.5% was influenced by other factors not examined in this study. The regression equation obtained was  $\hat{Y} = 11.405 + (-0.379)X$ , indicating a negative relationship between self-control and verbal aggressive behavior. This means that every increase in self-control is followed by a decrease in verbal aggressive behavior. Conversely, the lower the students' self-control, the higher their tendency to engage in verbal aggressive behavior. Based on the findings, it is recommended that schools, particularly guidance and counseling teachers, provide services aimed at improving students' self-control in order to minimize verbal aggressive behavior. In addition, students are expected to develop better self-control skills in their daily lives to create a more conducive and harmonious school environment.*

**Keywords:** Self-Control, Verbal Aggressiveness, Students

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat self control siswa, tingkat perilaku agresivitas verbal siswa, serta pengaruh self control terhadap perilaku agresivitas verbal pada siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 30 Muaro Jambi. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 30 Muaro Jambi. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran angket self control dan angket perilaku agresivitas verbal kepada siswa kelas VII dan VIII sebagai responden penelitian. Data yang

telah terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan analisis regresi sederhana untuk mengetahui besarnya pengaruh self control terhadap perilaku agresivitas verbal siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat self control siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 30 Muaro Jambi memperoleh persentase sebesar 35% dan berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku, mengontrol pikiran, serta mempertimbangkan keputusan yang diambil dalam berbagai situasi. Sementara itu, tingkat perilaku agresivitas verbal siswa memperoleh persentase sebesar 64% dan berada pada kategori tinggi. Perilaku tersebut meliputi agresi verbal aktif langsung, agresi verbal pasif langsung, agresi verbal aktif tidak langsung, dan agresi verbal pasif tidak langsung. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa self control berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku agresivitas verbal siswa. Besarnya pengaruh self control terhadap perilaku agresivitas verbal ditunjukkan oleh nilai R Square sebesar 0,735 atau 73,5%, sedangkan sisanya sebesar 26,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Persamaan regresi yang diperoleh adalah  $\hat{Y} = 11,405 + (-0,379)X$ , yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara self control dan perilaku agresivitas verbal. Artinya, setiap peningkatan self control akan diikuti oleh penurunan perilaku agresivitas verbal. Sebaliknya, semakin rendah self control yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi kecenderungan siswa melakukan perilaku agresivitas verbal. Berdasarkan hasil penelitian, disarankan kepada pihak sekolah, khususnya guru bimbingan dan konseling, untuk memberikan layanan yang dapat membantu meningkatkan self control siswa sehingga perilaku agresivitas verbal dapat diminimalkan. Selain itu, siswa diharapkan mampu mengembangkan kemampuan pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari agar tercipta lingkungan sekolah yang lebih kondusif dan harmonis.

**Kata Kunci:** Self Control, Perilaku Agresivitas Verbal, Siswa

### **A. Pendahuluan**

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana yang dilakukan untuk membantu peserta didik mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya. Melalui pendidikan, peserta didik diharapkan mampu mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor secara seimbang. Namun dalam pelaksanaannya, berbagai permasalahan perilaku masih sering ditemukan di lingkungan sekolah,

salah satunya adalah perilaku agresivitas verbal. Perilaku agresivitas verbal merupakan salah satu bentuk perilaku agresif yang sering muncul pada masa remaja karena pada masa ini individu mengalami perubahan emosional yang cukup kompleks sehingga sering mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi dan perilakunya.

Menurut Khairani dan Sulastri (2022), agresivitas verbal merupakan

perilaku yang dilakukan untuk menyakiti, mengancam, atau membahayakan individu lain melalui kata-kata baik secara langsung maupun tidak langsung. Sejalan dengan pendapat tersebut, Berkowitz menyatakan bahwa agresivitas merupakan segala bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti orang lain baik secara fisik maupun verbal. Agresivitas verbal dapat ditunjukkan melalui perilaku menghina, memaki, mengejek, mengumpat, menyindir, menyebarkan fitnah, mengancam, maupun menolak berbicara dengan orang lain. Perilaku tersebut sering dianggap sebagai hal yang biasa oleh siswa, padahal dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kondisi psikologis korban serta mengganggu hubungan sosial antar teman sebaya.

Menurut Buss dalam Tri Dayakisni dan Hudaniah (2015), agresivitas verbal terdiri atas empat bentuk yaitu agresivitas verbal aktif langsung, agresivitas verbal pasif langsung, agresivitas verbal aktif tidak langsung, dan agresivitas verbal pasif tidak langsung. Agresivitas verbal aktif langsung ditunjukkan melalui perilaku menghina, memaki, marah, dan mengumpat secara

langsung kepada individu lain. Agresivitas verbal pasif langsung ditunjukkan melalui perilaku menolak berbicara atau bungkam terhadap individu lain. Agresivitas verbal aktif tidak langsung dilakukan melalui tindakan memfitnah dan mengadu domba, sedangkan agresivitas verbal pasif tidak langsung dilakukan melalui perilaku tidak memberikan dukungan kepada individu lain.

Menurut Sears dalam Ahmad Susanto (2018), perilaku agresivitas verbal dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti intensitas kemarahan, kecenderungan individu dalam mengekspresikan kemarahan, serta pengalaman belajar mengenai perilaku agresif. Selain itu, Sarwono menjelaskan bahwa perilaku agresif juga dapat dipengaruhi oleh faktor sosial, faktor personal, faktor kebudayaan, faktor situasional, keterbatasan sumber daya, dan pengaruh media massa. Berbagai faktor tersebut dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk melakukan perilaku agresif apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengendalian diri yang baik.

Salah satu faktor internal yang diduga berpengaruh terhadap munculnya perilaku agresivitas verbal

adalah self control. Menurut Baumeister (2002), self control merupakan kemampuan individu untuk mengarahkan dan mengendalikan tingkah lakunya sendiri sehingga mampu menekan dorongan yang tidak diinginkan. Averill (1973) menjelaskan bahwa self control merupakan kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, mengelola informasi, serta memilih tindakan yang diyakini paling tepat dalam menghadapi suatu situasi. Sementara itu Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) menyatakan bahwa self control merupakan kemampuan individu dalam mengelola stimulus yang diterima dan memberikan respons yang positif terhadap lingkungan.

Baumeister, Vohs, dan Tice (2007) menjelaskan bahwa self control memungkinkan individu untuk menahan suatu respons dan menggantinya dengan respons lain yang lebih sesuai dengan norma, nilai, dan tujuan yang ingin dicapai. Self control memiliki peranan penting dalam kehidupan individu karena membantu seseorang mengendalikan pikiran, emosi, impuls, serta perilaku. Individu yang memiliki self control tinggi cenderung mampu

mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan yang dilakukan, sedangkan individu dengan self control rendah cenderung bertindak impulsif dan lebih mudah melakukan perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan di SMP Negeri 30 Muaro Jambi, masih ditemukan siswa yang melakukan perilaku agresivitas verbal seperti mengejek teman, menggunakan kata-kata kasar, memberikan julukan yang tidak pantas, menggunjing, serta menyindir teman baik secara langsung maupun tidak langsung. Beberapa siswa juga mengaku sering melontarkan kata-kata kasar ketika merasa marah atau kesal terhadap teman sebaya. Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku agresivitas verbal masih menjadi permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian khusus di lingkungan sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, diduga terdapat pengaruh self control terhadap perilaku agresivitas verbal pada siswa. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat self control, tingkat perilaku agresivitas verbal,

serta pengaruh self control terhadap perilaku agresivitas verbal pada siswa SMP Negeri 30 Muaro Jambi.

## **B. Metode Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian ex post facto. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 30 Muaro Jambi yang berjumlah 124 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling sehingga diperoleh sampel sebanyak 63 siswa. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket skala Likert yang terdiri dari 35 item untuk mengukur self control dan 17 item untuk mengukur perilaku agresivitas verbal. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan analisis regresi sederhana dengan bantuan IBM Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 29.

## **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan)**

Hasil pengolahan data mengenai gambaran self control siswa di SMP Negeri 30 Muaro Jambi secara umum menunjukkan bahwa self control siswa berada pada

kategori “Rendah”. Hal tersebut ditunjukkan oleh perolehan persentase rata-rata sebesar 35%, yang berada pada rentang kategori rendah berdasarkan kriteria penafsiran persentase yang telah ditetapkan. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan siswa dalam mengendalikan perilaku, pikiran, dan pengambilan keputusan masih tergolong rendah.

Selanjutnya hasil pengolahan data mengenai gambaran perilaku agresivitas verbal siswa di SMP Negeri 30 Muaro Jambi menunjukkan bahwa perilaku agresivitas verbal siswa berada pada kategori “Tinggi”. Hal tersebut ditunjukkan oleh perolehan persentase rata-rata sebesar 64%. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa masih menunjukkan kecenderungan melakukan perilaku agresivitas verbal dalam berbagai bentuk baik secara langsung maupun tidak langsung.

Hasil analisis regresi sederhana diperoleh nilai signifikansi sebesar  $<0,001$  yang lebih kecil dari 0,05 sehingga menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel self control terhadap perilaku agresivitas verbal siswa.

**Tabel 1. ANOVA Hasil Analisis Regresi Sederhana**

| ANOVA <sup>a</sup>                                   |                |    |             |         |                    |
|------------------------------------------------------|----------------|----|-------------|---------|--------------------|
| Model                                                | Sum of Squares | Df | Mean Square | F       | Sig.               |
| 1. Regression                                        | 11620,689      | 1  | 11620,689   | 168,815 | <,001 <sup>b</sup> |
| Residual                                             | 4199,057       | 61 | 68,837      |         |                    |
| Total                                                | 15819,746      | 62 |             |         |                    |
| a. Dependent Variable: Y perilaku agresivitas verbal |                |    |             |         |                    |
| b. Predictors: (Constant), X self control            |                |    |             |         |                    |

#### **D. Kesimpulan**

Berlandaskan temuan penelitian yang telah dilakukan terhadap siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 30 Muaro Jambi, dapat ditarik beberapa pokok pikiran sebagai penutup kajian ini. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa tingkat self control siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 30 Muaro Jambi memperoleh persentase sebesar 35%. Persentase tersebut menunjukkan bahwa self control siswa berada pada kategori rendah, yang berarti sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku, mengontrol pikiran, serta mempertimbangkan

keputusan yang diambil dalam berbagai situasi yang dihadapi di lingkungan sekolah.

Sementara itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat perilaku agresivitas verbal siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 30 Muaro Jambi memperoleh persentase sebesar 64%. Persentase tersebut termasuk dalam kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa perilaku agresivitas verbal masih cukup sering ditampilkan oleh siswa dalam interaksi sehari-hari. Perilaku tersebut mencakup agresi verbal aktif langsung, agresi verbal pasif langsung, agresi verbal aktif tidak langsung, dan agresi verbal pasif tidak langsung.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa self control (X) berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku agresivitas verbal (Y) pada siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 30 Muaro Jambi. Besarnya kontribusi pengaruh tersebut dapat dilihat dari nilai R Square sebesar 0,735 atau 73,5%, yang menunjukkan bahwa self control memberikan pengaruh yang kuat terhadap

perilaku agresivitas verbal siswa. Adapun sisanya sebesar 26,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Persamaan regresi yang diperoleh adalah  $\hat{Y} = 11,405 + (-0,379)X$ . Persamaan tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara self control dan perilaku agresivitas verbal bersifat negatif. Artinya, setiap peningkatan satu satuan self control akan diikuti oleh penurunan perilaku agresivitas verbal sebesar 0,379. Sebaliknya, semakin rendah self control yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi kecenderungan siswa untuk melakukan perilaku agresivitas verbal.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi self control siswa maka semakin rendah perilaku agresivitas verbal yang ditunjukkan, dan sebaliknya semakin rendah self control siswa maka semakin tinggi perilaku agresivitas verbal yang muncul. Temuan ini menunjukkan bahwa self control merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam menekan perilaku

agresivitas verbal pada siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 30 Muaro Jambi. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang berkelanjutan dari pihak sekolah, khususnya guru bimbingan dan konseling, untuk membantu meningkatkan self control siswa sehingga perilaku agresivitas verbal dapat diminimalkan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling, khususnya yang berkaitan dengan self control dan perilaku agresivitas verbal pada siswa. Penelitian ini dapat menjadi sumber referensi dalam memperkaya kajian teoritis mengenai pentingnya kemampuan mengontrol perilaku, mengontrol kognitif, dan mengontrol keputusan dalam menekan munculnya perilaku agresivitas verbal di lingkungan sekolah. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program layanan Bimbingan dan Konseling yang bertujuan meningkatkan self control siswa guna mengurangi perilaku agresivitas verbal.

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel-variabel lain yang berpotensi memengaruhi perilaku agresivitas verbal, mengingat self control hanya memberikan kontribusi sebesar 73,5%, sedangkan 26,5% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan menganalisis variabel self control dan perilaku agresivitas verbal secara mendalam, penelitian ini tidak hanya menambah pemahaman mengenai dinamika perilaku siswa, tetapi juga memberikan dasar yang kuat bagi pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling yang lebih efektif. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam merancang program layanan yang berorientasi pada peningkatan kemampuan pengendalian diri siswa. Program tersebut dapat diwujudkan melalui layanan informasi, bimbingan kelompok, konseling kelompok, maupun konseling individual yang berfokus pada pengembangan kemampuan mengelola emosi, mengendalikan

impuls, berpikir sebelum bertindak, serta meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan yang tepat dalam berbagai situasi sosial.

Penelitian ini juga memperkaya kajian keilmuan Bimbingan dan Konseling mengenai pentingnya self control sebagai salah satu faktor protektif dalam mencegah munculnya perilaku agresivitas verbal pada siswa. Perilaku agresivitas verbal yang ditunjukkan melalui tindakan mengolok-olok teman, berkata kasar, memfitnah, mengejek, maupun menyakiti orang lain melalui ucapan dapat diminimalkan apabila siswa memiliki kemampuan self control yang baik. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memberikan pemahaman bahwa upaya pencegahan agresivitas verbal tidak hanya berfokus pada penanganan perilaku yang tampak, tetapi juga perlu diarahkan pada pengembangan kemampuan pengendalian diri sebagai akar dari munculnya perilaku tersebut.

Hasil penelitian ini juga dapat menjadi landasan bagi



pengembangan penelitian lanjutan dalam bidang Bimbingan dan Konseling yang berkaitan dengan perilaku agresivitas verbal pada remaja. Mengingat masih terdapat 26,5% faktor lain yang memengaruhi perilaku agresivitas verbal di luar variabel self control, penelitian selanjutnya dapat mengkaji faktor-faktor lain seperti pola asuh orang tua, lingkungan pergaulan, kecerdasan emosional, konformitas teman sebaya, maupun iklim sekolah. Dengan demikian, implikasi penelitian ini tidak hanya bermanfaat bagi pengembangan teori, tetapi juga bagi praktik Bimbingan dan Konseling di sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih aman, nyaman, dan kondusif bagi perkembangan pribadi maupun sosial siswa.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alwisol. (2009). Psikologi Kepribadian. Malang: UMM Press.
- Baumeister, R. F. (2002). Yielding to Temptation: Self-Control Failure, Impulsive Purchasing, and Consumer Behavior. *Journal of Consumer Research*.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2016). Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Khairani, & Sulastri. (2022). Perilaku Agresivitas Verbal pada Remaja. *Jurnal Psikologi*.
- Susanto, A. (2018). Bimbingan dan Konseling di Sekolah: Konsep, Teori, dan Aplikasinya. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*.
- Tri Dayakisni & Hudaniah. (2015). Psikologi Sosial. Malang: UMM Press.
- Wolfe, S. E., & Higgins, G. E. (2008). Self-Control and Perceived Behavioral Control. *Deviant Behavior*.