

EFEKTIVITAS PELATIHAN KONTROL DIRI UNTUK MENURUNKAN PERILAKU AGRESIF PADA SISWA DI SMK IMMANUEL MEDAN

Gisela Gurning¹, Sepriani Sinaga¹, Yunica Graselica¹, Jeni Mentari¹, Yedida Triwara Pasaribu¹, Rianda Elvinawanty¹

¹ Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia

Email: rianda@unprimdn.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk melihat apakah pelatihan kontrol diri memiliki dampak untuk mengurangi intensitas perilaku agresif pada siswa SMK Immanuel Medan. Data diperoleh melalui uji normalitas Shapiro Wilk. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan uji non parametris yaitu Wilcoxon test untuk menguji perbedaan distribusi dua kelompok sampel yang berpasangan dan teknis analisis Mann Whitney U Test yang digunakan untuk mengukur ada tidaknya perbedaan nilai rata-rata dua kelompok sampel yang saling independent. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan skor perilaku agresif kelompok eksperimen pada saat pre-test dan post-test ($Z = -3.153$; $p = 0.002$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesa diterima dan dapat dikatakan pelatihan kontrol diri berpengaruh untuk menurunkan intensitas perilaku agresif. Hasil uji Mann-Whitney U menunjukkan tidak ada perbedaan skor post-test perilaku agresif pada kedua kelompok ($Z = -1.372$; $p = 0.170$). Hal ini menunjukkan bahwa maka hipotesa di tolak yang artinya tidak ada perbedaan intensitas perilaku agresif pada kelompok yang diberikan pelatihan kontrol diri dan kelompok yang tidak diberikan pelatihan kontrol diri.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Perilaku Agresif

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu tahap transisi menuju ke status yang lebih tinggi yaitu status sebagai orang dewasa. Berdasarkan teori perkembangan, masa remaja adalah masa saat terjadinya perubahan-perubahan yang cepat, termasuk perubahan fundamental dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan pencapaian (Fagan, 2006). Perubahan ini akan membawa dampak psikologis terutama berkaitan dengan adanya gejala emosi dan tekanan jiwa sehingga remaja mudah menyimpang dari aturan-aturan dan norma-norma sosial yang berlaku.

Ketegangan-ketegangan yang dialami remaja kadang-kadang tidak terselesaikan dengan baik yang kemudian menjadi konflik berkepanjangan. Ketidakmampuan remaja dalam mengantisipasi konflik akan menyebabkan perasaan gagal yang mengarah pada frustrasi. Bentuk reaksi yang terjadi akibat frustrasi diantaranya perilaku kekerasan yang dilakukan untuk menyakiti diri atau orang lain, yang sering disebut agresi.

Pada masa sekarang keterlibatan remaja khususnya pelajar dalam tindak agresif telah menunjukkan tingkat yang mengkhawatirkan. Hal ini dibuktikan melalui situs resmi KPAI (www.kpai.go.id) dari data tahun 2016-2020 yang mencatat tingginya kasus mengenai kekerasan pada anak di Indonesia baik itu di lingkungan masyarakat, maupun di lingkungan sekolah, dalam hal ini termasuk didalamnya adalah tindakan agresif atau kekerasan yang dilakukan oleh anak itu sendiri maupun kekerasan yang dilakukan kepada anak. Total jumlah kasus kekerasan pada anak di Indonesia tahun 2016-2020 yang mencapai 24.974 kasus kekerasan pada anak. Pada kasus kekerasan khususnya di dunia pendidikan sejak tahun 2016-2020 tercatat total kasus berada pada angka 3.194, termasuk didalamnya adalah kasus anak korban tawuran pelajar, anak pelaku tawuran, anak korban kekerasan di sekolah, anak pelaku kekerasan di sekolah, anak korban kebijakan. Kasus Anak Berhadapan Hukum (ABH) yang tercatat di data KPAI berjumlah 6.500 kasus, termasuk didalamnya adalah kasus seperti anak sebagai pelaku kekerasan fisik (penganiayaan, pengeroyokan, perkelahian, anak sebagai pelaku kepemilikan senjata tajam, anak sebagai pelaku kecelakaan lalu lintas, anak sebagai pelaku pencurian dan lain-lain).

Melalui data yang telah dipaparkan diatas, maka fenomena kasus kekerasan atau agresif beberapa tahun terakhir ini cukup meresahkan berbagai pihak. Tindakan agresif yang dilakukan oleh remaja setiap tahunnya banyak diberitakan oleh beberapa media massa, seperti yang diliput dari media www.beritasumut.com & www.ogenews.com, SMK Immanuel terlibat dalam kasus tawuran yang terjadi pada tanggal 19 November 2021.

Berdasarkan berita-berita tentang kasus tawuran yang telah beberapa kali terjadi pada siswa di kota Medan, maka hal tersebut menimbulkan ketertarikan bagi peneliti

untuk melakukan penelusuran dan wawancara langsung ke sekolah- SMK Immanuel Medan. Peneliti melakukan wawancara langsung ke beberapa sekolah, hasil wawancara dengan salah satu guru Bimbingan Konseling (BK) diperoleh informasi bahwa perilaku agresif yang sering sekali terjadi adalah perkelahian yang terjadi antara siswa yang dominan yang dilakukan oleh para siswa laki laki dan perilaku agresif siswa SMK Immanuel yang sampai saat ini sulit untuk diatasi adalah adanya tawuran antar pelajar karena para pelaku tawuran ini selalu memunculkan bibit-bibit baru setiap tahunnya sehingga hal ini menjadi masalah yang belum dapat terselesaikan sampai saat ini. Peneliti juga mencari informasi melalui salah satu siswa SMK Immanuel yang menyatakan bahwa benar ada perilaku agresif yang sering dilakukan siswa-siswi SMK Immanuel baik itu perilaku agresif secara fisik maupun verbal. Beberapa perilaku agresif yang terjadi dilingkungan sekolah secara verbal yang sering dilakukan oleh siswa SMK Immanuel yaitu mengolok-olok sesama siswa bahkan ada beberapa siswa yang berani untuk membantah atau mengejek guru dan melontarkan perkataan perkataan kasar kepada siswa yang dianggap lemah. Perilaku agresif yang dilakukan lainnya adalah dengan cara fisik yaitu bertengkar dengan sesama siswa yang berujung pada pertikaian sehingga mengakibatkan luka fisik.

Perilaku agresif adalah setiap tindakan yang diniatkan untuk menyakiti atau melukai orang lain (Taylor dkk., 2009). Menurut Faturochman (2009) ada empat masalah penting dalam agresi, yaitu: Pertama, agresi merupakan perilaku, dengan demikian segala aspek perilaku juga terdapat di dalam agresi terutama emosi. Kedua, ada unsur kesengajaan. Ketiga, sasarannya adalah makhluk hidup terutama manusia. Keempat, ada usaha menghindar pada diri korban.

Salmiati (2015) dalam hasil penelitiannya menjelaskan bahwa perilaku agresif di sekolah tentunya menimbulkan dampak bagi pelaku maupun korban baik yang berkaitan dengan proses belajarnya maupun yang berkaitan dengan hubungan sosialnya dengan temantemannya di sekolah, dampak yang berkaitan dengan proses belajarnya adalah subjek sulit berkonsentrasi dalam belajar, selalu gelisah dalam mengikuti proses pembelajaran, sering mengganggu teman-temannya yang serius belajar, selalu gelisah,

tidak tenang, dan sering tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Hal ini tentunya mempengaruhi pencapaiannya prestasi belajarnya di sekolah. Adapun dampak yang berkaitan dengan hubungan sosialnya adalah subjek cenderung dijauhi oleh teman-temannya karena takut disakiti/dipukuli dan cenderung tidak disenangi oleh teman-temannya karena perilakunya yang sering mengganggu teman-temannya dalam bentuk perilaku agresif.

Buss dan Perry (1992) mengklasifikasikan agresi dalam empat aspek, yaitu: (1) agresi fisik, merupakan tindakan yang menyakiti atau merugikan orang lain secara fisik; (2) agresi verbal, adalah tindakan yang mengganggu atau membahayakan orang lain secara verbal, seperti sindiran, fitnah dan lain-lain; (3) kemarahan, yakni perasaan setelah diperlakukan tidak benar; dan (4) permusuhan, merupakan proses sosial yang terjadi ketika salah satu pihak berusaha untuk menyakiti atau menghancurkan pihak lain.

Tindakan agresif terjadi karena seseorang tidak bisa mengontrol emosi yang ada dalam dirinya. Rasa amarah dan dendam akan memicu terbentuknya sikap agresif sehingga pelatihan *self control* sangat dibutuhkan. Krahe (2005) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku agresif, salah satunya adalah faktor kepribadian seperti kontrol diri, harga diri, kerentanan emosional, dan *hostile attributional style*. Tingginya kontrol diri berhubungan dengan penurunan resiko masalah psikososial di antaranya kenakalan dan sikap agresifitas pada remaja.

Baumesister, dkk, (2007) mengemukakan bahwa kontrol diri merujuk pada kapasitas seseorang untuk mengarahkan respon dirinya pada standar ideal, nilai, moral, dan harapan sosial. Kontrol diri merupakan aspek diri yang relevan untuk memahami perilaku agresif dalam setiap individu. Kontrol diri juga merupakan hambatan internal yang berfungsi untuk mencegah keterlepasan kecenderungan respon agresif.

Individu dengan kontrol diri yang rendah senang melakukan resiko dan melanggar aturan tanpa memikirkan efek jangka panjangnya sedangkan individu dengan kontrol diri yang tinggi akan menyadari akibat dan efek jangka panjang dari

perbuatan menyimpang (Aroma & Suminar, 2012). Siswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi, mereka akan lebih berperilaku yang positif dan mampu bertanggung jawab, seperti tanggung jawab sebagai seorang pelajar adalah belajar (Rianti & Rahardjo, 2014).

Menurut Averill (dalam Ghufron & Risnawira, 2021) ada tiga aspek dalam kontrol diri yaitu : (1) Kontrol perilaku (*behavior control*) merupakan kesiapan tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung memengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan; (2) Kontrol kognitif (*cognitive control*) merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan; dan (3) Mengontrol keputusan (*decesional control*) merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

Salah satu penelitian terbaru dari Zahrani dan Ambarani (2019) yang melakukan pelatihan kontrol diri untuk menurunkan perilaku agresif pada siswa kelas VIII F SMPN Z Surabaya diperoleh nilai signifikansi 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. Hasil pelatihan menunjukkan bahwa rata-rata tingkat agresivitas siswa menurun setelah diberikan pelatihan.

Keterbaruan dari penelitian ini dibandingkan dengan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya adalah penelitian ini menggunakan *design* penelitian Quasi Eksperimen (*non equivalent control group design*), yaitu menggunakan kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol yang tidak dipilih secara random. Adapun pada penelitian yang dilakukan oleh Zahrani dan Ambarani (2019) menggunakan *design* Pra Eksperimen (*one group pretestposttest design*). Penelitian Maisaroh dkk., (2016) juga menggunakan *design one group pretest post-test design* dalam melakukan pelatihan

kontrol diri melalui konseling kelompok untuk menurunkan perilaku agresif siswa SMP Negeri 12 Kota Bengkulu.

Hipotesa yang diajukan pada penelitian ini adalah; 1) Ada perbedaan intensitas perilaku agresif pada kelompok yang diberikan pelatihan kontrol diri, dengan asumsi bahwa intensitas perilaku agresif setelah diberikan pelatihan kontrol diri akan menurun dibandingkan dengan sebelum diberikan pelatihan kontrol diri. 2) Ada perbedaan intensitas perilaku agresif pada kelompok yang diberikan pelatihan kontrol diri dan pada kelompok yang tidak diberikan pelatihan kontrol diri, dengan asumsi bahwa intensitas perilaku agresif kelompok yang diberikan pelatihan kontrol diri lebih rendah daripada kelompok yang tidak diberikan pelatihan kontrol diri. Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan, dan untuk menggali lebih dalam tentang perilaku agresifitas pada siswa sekolah-sekolah lain yang berada di kota Medan, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam terkait **Efektivitas Pelatihan Kontrol Diri Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Pada Siswa Di SMK Immanuel Medan.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pelatihan kontrol diri dalam menurunkan perilaku agresif pada siswa SMK Immanuel Medan. Manfaat dari penelitian kami diharapkan dapat bermanfaat memberikan sumbangan pemikiran atau memperkaya teori-teori terhadap ilmu pengetahuan bagi penelitian lain yang ingin meneliti tentang penelitian sejenisnya. Penelitian ini juga diharapkan sebagai ilmu baru bagi para ilmuwan psikologi. Bagi siswa diharapkan dapat mengontrol dirinya untuk menjaga diri dari perbuatan agresif sehingga siswa dapat lebih fokus untuk belajar, mengejar prestasi belajar, menciptakan suasana yang hangat dan bersahabat dengan teman-temannya. Bagi perguruan SMK Immanuel Medan dengan adanya pelatihan ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru dalam membimbing maupun mendidik para siswa untuk mencegah dan mengatasi perilaku agresif pada siswa-siswanya. Citra sekolah juga akan positif bila perilaku agresif siswa dapat dikendalikan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu kontrol diri sebagai variabel bebas dan perilaku agresif sebagai variabel terikat.

Populasi dalam penelitian ini adalah 100 siswa-siswi SMK Immanuel Medan. Sampel penelitian dipilih dengan menggunakan tehnik *purposive sampling*, sampel ditentukan dengan pertimbangan tertentu, yaitu siswa-siswi yang memiliki kecenderungan untuk melakukan perilaku agresif. Dari 100 siswa yang mengisi skala, teridentifikasi ada 1 siswa yang tergolong mempunyai perilaku agresif tinggi, 57 siswa yang tergolong mempunyai perilaku agresif sedang dan 42 siswa yang tergolong mempunyai perilaku agresif rendah. Dari hasil kategori tersebut diambil 30 siswa yang berada pada kategori tinggi dan ketegori sedang sebagai subyek penelitian. 30 subyek penelitian itu akan dibagi menjadi dua kelompok yakni 15 kelompok eksperimen dan 15 kelompok kontrol

Penelitian ini menggunakan *Quasi Experimental Design* dengan bentuk rancangan penelitian *Non equivalent Control Group Design*. Desain penelitian ini merupakan sebuah desain penelitian yang membandingkan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pada *design* ini terdapat *pretest* yaitu pengukuran awal perilaku agresif yang diberikan kepada masing-masing kelompok eksperimen dan kontrol. Pada kelompok eksperimen akan diberikan *treatment* setelah diberikan *pretest* dan kelompok kontrol tidak diberikan *treatment*. *Treatment* yang diberikan berupa pelatihan kontrol diri. Setelah *treatment* diberikan kepada kelompok eksperimen selanjutnya diberikan *posttest* yaitu pengukuran akhir perilaku agresif yang diberikan kepada kedua kelompok. Secara sederhana, desain penelitian yang digunakan dapat digambarkan sebagai berikut :

<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-test</i>
O1	X	O2
O3		O4

Design penelitian pretest posttest control group design.

Keterangan :

O1 = *pre-test* kelompok eksperimen

O2 = *post-test* kelompok kontrol

O3 = *pre-test* kelompok eksperimen

O4 = *post-test* kelompok kontrol

Alat pengumpulan data yang digunakan untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah metode skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala agresif yang disusun berdasarkan teori yang dikemukakan Buss dan Perry (1992) yang mengklasifikasikan perilaku agresif dalam empat aspek, yaitu: agresi fisik, agresi verbal, kemarahan dan permusuhan.

Pengujian validitas dilakukan dengan menggunakan rumus *corrected item total correlation*. Aitem dinyatakan valid apabila nilai daya diskriminasi aitemnya $\geq 0,3$ (Azwar, 2016). Dan reliabilitas diuji menggunakan *Alpha Cronbach* dengan program bantuan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 25.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Analisis kuantitatif menggunakan pengukuran nonparametric yaitu teknik analisis *Wilcoxon test*, yaitu untuk menguji perbedaan distribusi dua kelompok sampel yang berpasangan dan *Mann-Whitney u test*, yaitu uji yang digunakan untuk mengukur ada tidaknya perbedaan nilai rata-rata dua kelompok sampel yang saling independent. Uji statistik nonparametrik adalah uji statistik yang tidak memerlukan adanya asumsi-asumsi mengenai sebaran data populasi (Prasetyo dkk., 2020). Statistika Non Parametrik dapat digunakan pada kasus dengan data berjumlah kecil atau kurang dari 30 kasus. Contoh uji Wilcoxon, uji Mann Whitney (Karmini, 2020)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Uji Coba Penelitian

Penyebaran skala uji coba penelitian ini menggunakan skala perilaku agresif yang dibagikan kepada 100 murid SMA Nasrani Medan. Terdapat 40 buah aitem yang diuji validitasnya, Aitem dengan nilai r yang \geq dari 0.30 dinyatakan sah (Azwar, 2016). Hasil dari uji validitas terdapat 6 aitem yang gugur, dan sisanya 34 aitem, dinyatakan sah.

Untuk pengujian reliabilitas, digunakan Teknik Alpha Cronbach dengan koefisien yang dihasilkan sebesar 0,91 yang berarti bahwa skala ini reliabel digunakan sebagai alat mengumpulkan data.

Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian diawali dengan pemberian skala perilaku agresif untuk mengetahui kategorisasi perilaku agresifitas, yang dibagikan secara langsung kepada 100 siswa SMK Immanuel Medan. Dari 100 siswa yang mengisi skala, teridentifikasi ada 1 siswa yang tergolong mempunyai perilaku agresif tinggi, 57 siswa yang tergolong mempunyai perilaku agresif sedang dan 42 siswa yang tergolong mempunyai perilaku agresif rendah. Dari hasil kategori tersebut diambil 30 siswa yang berada pada kategori tinggi dan ketegori sedang sebagai subyek penelitian. 30 subyek penelitian itu akan dibagi menjadi dua kelompok yakni 15 kelompok eksperimen dan 15 kelompok kontrol.

Skala perilaku agresifitas yang diisi oleh 30 subyek penelitian tersebut sekaligus dianggap sebagai hasil pengukuran awal (*pretest*) perilaku agresifitas pada penelitian ini. Hasil *pretest* akan dibandingkan dengan hasil pengukuran akhir setelah pemberian pelatihan (*posttest*) kepada kedua kelompok yaitu kelompok kontrol (yang tidak mendapatkan treatment) dan kelompok eksperimen (yang mendapatkan treatment). Selanjutnya dilakukan pelatihan kontrol diri kepada 15 subjek kelompok eksperimen dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada penurunan tingkat agresifitas pada subyek kelompok eksperimen.

Pelatihan pada pertemuan pertama dibagi dalam 2 sesi dimana, sesi satu dimulai pada pukul 09.00 WIB yaitu sesi pembukaan selama 45 menit sesi ini berisi pengenalan, *games*, dan pohon harapan. Kemudian dilanjutkan sesi ke-2 yaitu **materi kontrol kognitif**. Pemberian materi dengan durasi 15 menit. Setelah pemberian materi dilanjutkan dengan menonton video film pendek "rantai bully" yang berdurasi 13 menit. Setelah penayangan video dilanjutkan dengan sesi modeling berdurasi 7 menit. Lalu peserta pelatihan masuk pada sesi *roleplay* selama 20 menit. Setelah *roleplay*, diberikan *games* yang berhubungan dengan kontrol kognitif selama 20 menit. Untuk menutup pelatihan pertemuan pertama maka diberikan sebuah diskusi dan tugas kepada peserta pelatihan yang berdurasi 20 menit.

Pelatihan pada pertemuan kedua terdiri dari 3 sesi dimana sesi-1 diberikan materi aspek ke 2 kontrol diri yaitu **kontrol keputusan** selama 10 menit dilanjutkan dengan menonton video film pendek berjudul "revolusi mental untuk siapa aku berubah" berdurasi 12 menit kemudian dilanjutkan dengan modeling selama 10 menit setelahnya peserta diminta melakukan *role play* selama 20 menit. Untuk penutup pada sesi pertama di hari kedua maka diberikan sebuah *games* dan diskusi selama 35 menit.

Sesi-2 diberikan materi aspek kontrol diri yang ketiga yaitu **kontrol perilaku** selama 10 menit dilanjutkan dengan menonton video berjudul "jagoan sekolah" berdurasi 5 menit, lalu dilakukan modeling selama 10 menit, setelahnya dilakukan *role play* berdurasi 20 menit dan kemudian sesi kedua ini ditutup dengan *games* dan diskusi selama 35 menit.

Pada sesi -3 dilakukan *review* materi yang berdurasi 20 menit yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana para peserta memahami materi pelatihan yang sudah diberikan. Kemudian semua peserta pelatihan diberikan pengukuran akhir (*posttest*) yang akan dibandingkan hasilnya dengan hasil pengukuran awal (*pretest*) dan untuk mengakhiri pelatihan dilakukan sesi penutupan selama 15 menit.

Hasil Analisis Data

Data dianalisa menggunakan pengukuran non parametric yaitu Teknik analisis *Wilcoxon* dan *Mann-Withney U* dan dengan bantuan program SPSS versi 25.

Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian dibutuhkan dalam penelitian ini untuk menentukan kategorisasi pada hasil tes perilaku agresif. Subjek dengan skor yang tinggi atau sedang akan dipilih untuk menjadi peserta pelatihan

Pada skala perilaku agresif, terdapat 34 aitem atau soal. Setiap soal memiliki kemungkinan jawaban dari 1 hingga 4 poin. Oleh karena itu, rentang minimum dan maksimum berturut-turut 1×34 dan 4×34 yaitu dari 34 sampai 136 dengan mean = $(34+136)/2 = 85$. Kurva normal terdiri dari 6 standar deviasi sehingga standar deviasi = $(136-34)/6 = 17$. Dari skala perilaku agresif yang diisi subyek maka diperoleh mean empirik sebesar 92 dengan standar deviasi 9,5.

Perbandingan Data Empirik dan Hipotetik Perilaku Agresif

Variabel	Empirik			SD	Hipotetik			SD
	Min	Max	Mean		Min	Max	Mean	
Perilaku Agresif	46	103	92	9,5	34	136	85	17

Selanjutnya subjek akan dibagi ke dalam tiga kategori perilaku agresif, yaitu perilaku agresif rendah, sedang, dan tinggi. Pengkategorian perilaku agresif dengan membagi distribusi normal ke dalam enam bagian standart deviasi.

$X < (m - 1SD)$: tingkat perilaku agresif rendah

$(m - 1SD) \leq X < (m + 1SD)$: tingkat perilaku agresif sedang

$m + 1SD \leq X$: tingkat perilaku agresif tinggi

Kategori Perilaku Agresif

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Presentase
Perilaku Agresif	$X < 85$	Rendah	42	42%
	$85 \leq X < 102$	Sedang	57	99%
	$102 \leq X$	Tinggi	1	100%
Jumlah			100	100%

Berdasarkan kategori pada tabel diatas, maka dapat dilihat bahwa terdapat 1 subjek (100 persen) yang memiliki perilaku agresif tinggi, terdapat 57 subjek (99 persen) yang memiliki perilaku agresif sedang, dan terdapat 42 subjek (42 persen) yang memiliki perilaku agresif rendah.

Uji Asumsi

a) Uji Normalitas

Uji Normalitas digunakan untuk mengetahui apakah ada tidaknya penyimpangan dari sebaran data yang diharapkan. Uji normalitas harus diuji untuk menentukan apakah data tersebut normal atau tidak. Pada penelitian ini menggunakan uji Shapiro-Wilk untuk menentukan apakah data terdistribusi normal atau tidak. Data dianggap normal jika nilai signifikansi lebih besar 0,05. Nilai signifikansi dari data *pre test* dan *posttest* eksperimen dan kontrol berturut-turut adalah 0,006, 0,407, 0,067, dan 0,050. Oleh karena itu data dinyatakan tidak berdistribusi normal, Hasil uji normalitas di tunjukkan pada tabel berikut :

Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
<i>Pretest Eksperimen</i>	0,194	15	0,006
<i>Posttest Eksperimen</i>	0,129	15	0,407
<i>Pretest Kontrol</i>	0,260	15	0,067
<i>Posttest Kontrol</i>	0,161	15	0,050

b) Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah suatu uji yang dilaksanakan untuk mengetahui bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki varians sama (homogen). Jika nilai Sig. > 0,50 maka distribusi data adalah homogen. Pada table hasil *output test of homogeneity of variance* terlihat bahwa nilai Sig. berturut – turut adalah 0,538, 0,554, 0,554, 0,531. Oleh karena itu data distribusi data dinyatakan homogen, Hasil uji homogenitas ditunjukkan pada tabel berikut:

Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		<i>Levene Statistic</i>	df1	df2	Sig.
Hasil	<i>Based on Mean</i>	.389	1	28	.538
Pelatihan	<i>Based on Median</i>	.359	1	28	.554
Kontrol	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	.359	1	27.463	.554
Diri	<i>Based on trimmed mean</i>	.402	1	28	.531

Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini ada dua hipotesa yang di uji yaitu :

- a. Ada perbedaan intensitas perilaku agresif pada kelompok yang diberikan pelatihan kontrol diri, dengan asumsi bahwa intensitas perilaku agresif setelah diberikan pelatihan kontrol diri akan menurun dibandingkan dengan sebelum diberikan pelatihan kontrol diri.
- b. Ada perbedaan intensitas perilaku agresif pada kelompok yang diberikan pelatihan kontrol diri dan pada kelompok yang tidak diberikan pelatihan kontrol diri, dengan asumsi bahwa intensitas perilaku agresif kelompok yang diberikan pelatihan kontrol diri lebih rendah daripada kelompok yang tidak diberikan pelatihan kontrol diri.

Berikut hasil analisis skor perilaku agresif pada kedua kelompok dengan menggunakan uji Wilcoxon dan uji *Mann Whitney* untuk membuktikan hipotesa di atas.

Deskriptif Uji Wilcoxon Data *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	N	Rerata Skor Agresif		Z	P
		Pre-test	Post-test		
Eksperimen	15	23.00	17.70	-3.153	0,002
Kontrol	15	8.00	13.30	-2.729	0,006

Berdasarkan hasil uji analisis *Wilcoxon* pada kelompok eksperimen dapat diambil keputusan bahwa ada perbedaan yang signifikan skor perilaku agresif kelompok eksperimen pada saat *pre-test* dan *post-test* ($Z = -3.153$; $p = 0.002$). Berdasarkan uji *Wilcoxon* tersebut maka **hipotesa pertama diterima**, sehingga dapat dikatakan pelatihan kontrol diri berpengaruh untuk menurunkan intensitas perilaku agresif.

Data Ranks Pre Test – Post Test Perilaku Agresif

<i>N</i>		<i>Mean Rank</i>	<i>Sum of Ranks</i>	
<i>Posttest – Pretest</i>	<i>Negativ Ranks</i>	13 ^a	8.88	115.50
	<i>Positive Ranks</i>	2 ^b	2.25	4.50
	<i>Ties</i>	0 ^c		
	Total	15		

- a. Post Test < Pre Test
- b. Post Test > Pre Test
- c. Post Test = Pre Test

Dilihat dari tabel data *ranks* pada kolom *negative ranks* sebanyak 13 subyek mengalami penurunan dengan *mean rank* sebanyak 8.88, dan jumlah peringkatnya 115.50 Untuk *positive ranks* sebanyak 2 subyek mengalami peningkatan dengan *mean ranks* sebanyak 2.25, dan jumlah peringkatnya 4.50. Sehingga dapat disimpulkan bahwa berdasarkan intervensi yang diberikan kepada siswa dengan perilaku agresif adalah dengan merubah perilaku negatif menjadi perilaku positif yaitu dengan pelatihan kontrol diri.

Selain itu, berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* pada kelompok kontrol dapat diambil keputusan bahwa ada perbedaan yang signifikan skor perilaku agresif kelompok kontrol pada saat *pre-test* dan *post-test* ($Z = -2.729$; $p = 0.006$).

Setelah melakukan uji *Wilcoxon*, selanjutnya peneliti melakukan uji *Mann Whitney* untuk mengetahui perbedaan skor perilaku agresif antara kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol, setelah diberi perlakuan berupa pelatihan kontrol diri. Berikut adalah tabel deskriptif hasil uji *Mann Whitney*.

Deskriptif Uji *Mann Whitney* Data *Post-test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	N	Z	P
Eksperimen	15	-1.372	0.170
Kontrol	15		

Berdasarkan hasil uji analisis *Mann Whitney* dapat diambil keputusan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan skor *post-test* perilaku agresif pada kedua kelompok ($Z = -1.372$; $p = 0.170$). Berdasarkan uji *Mann Whitney* tersebut maka **hipotesa kedua ditolak**, sehingga dapat dikatakan tidak ada perbedaan intensitas perilaku agresif pada kelompok yang diberikan pelatihan kontrol diri dan pada kelompok yang tidak diberikan pelatihan kontrol diri

Pembahasan

Hasil penelitian ini yaitu 30 siswa SMK Immanuel Medan, yang dibagi menjadi 2 kelompok pelatihan maka berdasarkan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *Sig.* sebesar 0,002 (*Sig.* <0,05) yang artinya menunjukkan ada perbedaan intensitas perilaku agresif pada kelompok yang diberikan pelatihan kontrol diri. Intensitas perilaku agresif setelah diberikan pelatihan kontrol diri menurun dibandingkan dengan sebelum diberikan pelatihan kontrol diri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Zahrani dan Ambarani (2019) dengan judul “Pelatihan Kontrol Diri untuk Menurunkan Perilaku Agresif Siswa”, yang menunjukkan bahwa pelatihan kontrol diri efektif untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai kontrol diri dan agresivitas.

Keberhasilan pelatihan kontrol diri pada kelompok eksperimen ini dikarenakan adanya pemberian penjelasan materi sesuai aspek-aspek kontrol diri yang dikemukakan oleh Averill (dalam Ghufroon & Risnawita, 2010) yakni kontrol kognitif, kontrol keputusan, dan kontrol perilaku. Sebelum diberikan pelatihan semua peserta tidak

mengetahui apa itu kontrol kognitif, kontrol keputusan, dan kontrol perilaku tetapi setelah diberikannya pelatihan peserta menjadi lebih jauh mengerti dan memahami tentang kontrol kognitif, kontrol keputusan, dan kontrol perilaku.

Pertama, kontrol kognitif adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri dengan mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara berpikir, menilai, dan menafsirkan keadaan/situasi menjadi positif. Sebelum pelatihan, siswa SMK Immanuel yang menjadi peserta pelatihan sering melakukan perilaku agresif secara verbal, seperti memaki atau mengumpat sesama teman tanpa terlebih dahulu memikirkan dampak dari perilaku agresif verbal tersebut. Setelah pelatihan, peserta dapat berpikir bahwa menggunakan kata-kata yang kasar dalam pergaulan bukanlah perbuatan yang dibenarkan. Pemberian materi aspek kontrol kognitif berhasil menurunkan perilaku agresifitas peserta yang ditandai dengan hasil *posttest* yaitu perilaku agresifitas peserta yang menurun dibandingkan dengan hasil *pretest* sebelum pelatihan.

Sebelum diberikan materi kontrol kognitif, siswa memiliki perilaku agresif yang berkaitan dengan kemarahan. Contohnya, saat salah satu temannya meminjam barang tanpa izin, siswa tersebut langsung memarahinya. Setelah mendapat pelatihan kontrol kognitif siswa menjadi berfikir bahwa lebih baik menegur teman yang salah dari pada langsung memarahinya. Selain itu sebelum diberikan materi kontrol kognitif, siswa juga memiliki perilaku yang berkaitan dengan aspek permusuhan. Contohnya salah satu siswa yang merasa puas setelah mengajak teman lain untuk memusuhi teman yang tidak mengikuti perintahnya, tetapi setelah diberikan materi kontrol kognitif, peserta tersebut menjadi dapat mengontrol cara berpikirnya bahwa tindakan yang dilakukannya salah dan dapat merugikan orang lain.

Kedua, kontrol keputusan adalah kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau tindakan berdasarkan apa yang disetujui. Setelah pelatih menjelaskan materi tentang kontrol keputusan, perilaku agresif peserta menurun. Pada awalnya, sebelum diberikan materi kontrol keputusan, siswa memiliki perilaku agresif baik secara verbal maupun nonverbal. Hal ini dapat dilihat dari perilaku peserta pelatihan yang

menunjukkan sifat agresif pada sesama siswa karena belum mampu mengontrol atau mengambil keputusan yang tepat saat diperhadapkan pada situasi yang memancing terjadinya perilaku agresif. Keberhasilan pada aspek ini juga dilihat dari perbandingan perilaku peserta pelatihan kelompok eksperimen sebelum diberikan materi kontrol keputusan. Contohnya, ketika yang mengikuti pelatihan tersebut tidak sepaham dengan sesama peserta pelatihan, maka secara umum peserta pelatihan tersebut memutuskan untuk melakukan perilaku agresif, seperti memukul meja atau membentak satu dengan yang lain. Namun, setelah diberikan materi kontrol keputusan peserta lebih memahami perilakunya dan memutuskan untuk tidak memukul meja atau membentak jika saling tidak sepaham.

Selanjutnya, pada saat sebelum diberikannya materi kontrol keputusan, siswa memiliki perilaku agresif yang berhubungan dengan kemarahan. Contohnya, ketika diperhadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan saat berada di ruang kelas, secara tidak sengaja ada teman yang menyenggol mejanya, yang membuat bukunya terjatuh dan siswa tersebut tidak terima sehingga langsung meluapkan amarahnya. Namun, setelah diberikannya materi kontrol keputusan, maka siswa tersebut dapat lebih memahami strategi untuk mengelola emosi marah saat berada di kondisi yang tidak menyenangkan. Pada saat sebelum diberikannya aspek keputusan, siswa memiliki perilaku agresif yang berkaitan dengan permusuhan. Contoh yang terkait dengan hal ini adalah ketika diberikan sebuah topik untuk diskusi dan salah satu dari siswa memiliki pendapat atau argumen yang tidak sama dengan teman temannya yang lain, maka siswa lain akan melakukan perlawanan atau penyerangan kepada siswa yang berbeda pendapat tersebut. Namun, setelah diberikan materi aspek keputusan maka para siswa mampu melakukan pengontrolan diri dalam aspek keputusan. Sehingga para siswa dapat memahami cara untuk menurunkan perilaku agresif yakni permusuhan.

Ketiga, kontrol perilaku adalah adanya respon langsung untuk mempengaruhi atau mengubah suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Setelah pelatih menjelaskan materi tentang kontrol perilaku, perilaku agresif peserta menurun. Pada awalnya, sebelum diberikan materi kontrol perilaku, siswa memiliki perilaku agresif baik secara

verbal maupun nonverbal. Hal ini dapat dilihat dari perilaku peserta pelatihan yang menunjukkan sifat agresif pada sesama siswa, karena belum mampu mengontrol perilakunya saat diperhadapkan pada situasi yang memancing terjadinya perilaku agresif. Contohnya, siswa SMK Immanuel yang awalnya ketika dipukul oleh temannya akan kembali memukulnya tanpa mempertimbangkan dampak dari perbuatan yang dilakukan. Setelah memahami materi kontrol perilaku, peserta dapat mengontrol perilakunya dengan tidak akan memukul temannya atau membalas perbuatan jika mereka dipukul.

Siswa juga memiliki perilaku agresif yang berkaitan dengan kemarahan sebelum diberikannya materi kontrol perilaku oleh pelatih. Contohnya, ketika dari antara mereka yang mengikuti pelatihan dan melakukan tindakan sepele yang membuat sesama mereka tidak suka, secara umum mereka langsung emosi dan melakukan perilaku agresif, tetapi setelah diberikan materi tentang kontrol perilaku siswa lebih bisa menahan emosinya sehingga tidak melakukan perilaku agresif. Selain memiliki perilaku yang berkaitan dengan kemarahan, siswa juga memiliki perilaku yang berkaitan dengan permusuhan. Hal ini dapat dilihat ketika salah satu siswa SMK Immanuel suka menghasut teman-temannya untuk memusuhi orang yang tidak disukainya, tetapi setelah diberikan materi kontrol peserta tersebut tidak lagi menghasut teman-temannya untuk memusuhi orang yang tidak disukainya.

Berdasarkan uji *Mann-Whitney U* diperoleh nilai *Asymp. Sig.* sebesar 0,170 ($\text{Sig.} > 0,05$) artinya menunjukkan tidak ada perbedaan intensitas perilaku agresif pada kelompok yang diberikan pelatihan kontrol diri dengan kelompok yang tidak diberikan pelatihan kontrol diri. Tidak adanya perbedaan penurunan perilaku agresif pada kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan, hal ini di karenakan terjadinya *Compensatory rivalry by participants receiving less desirable treatments* yaitu ketika individu yang berada dalam kelompok kontrol berusaha untuk tampil dengan baik, sehingga mereka mencoba untuk mengungguli orang-orang dalam kelompok perlakuan sehingga dapat terlihat “seolah-olah” tidak membutuhkan *treatment*. Perilaku ini jika sistematis, dapat mempengaruhi

hasil yang kemudian dapat menunjukkan sedikit atau tidak ada perbedaan antara kelompok. Dalam skenario terburuk, hasil akhirnya dapat dengan keliru menunjukkan bahwa tanpa *treatment* lebih baik daripada dengan *treatment* (Gayle & Donald 2009). Berdasarkan pernyataan diatas, dapat disimpulkan bahwa pada umumnya siswa SMK Immanuel memiliki jiwa ambisius yang tinggi, berusaha mendapatkan hal yang lebih baik daripada temannya yang lain dan juga sebagai pelajar yang terus ingin belajar dan meminimalisir adanya kekecewaan hasil skor yang didapatkan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa siswa yang mendapatkan pelatihan kontrol diri mengalami penurunan perilaku agresif begitu juga dengan siswa yang tidak mendapatkan pelatihan kontrol diri adalah sama-sama mengalami penurunan perilaku agresif.

SIMPULAN

Berdasarkan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *Sig.* sebesar 0,002 yang berarti jika nilai *Sig.* <0.05 maka hipotesa diterima dan dapat dikatakan pelatihan kontrol diri berpengaruh untuk menurunkan intensitas perilaku agresif. Berdasarkan uji *Mann-Whitney U* diperoleh nilai *Asymp Sig.* Sebesar 0,170. Yang berarti Jika nilai *Sig.* > 0,05 maka hipotesa di tolak, yang artinya tidak ada perbedaan intensitas perilaku agresif pada kelompok yang diberikan pelatihan kontrol diri, dan kelompok yang tidak diberikan pelatihan kontrol diri. Oleh karena itu, pelatihan kontrol diri yang dilakukan tetap memberikan dampak yang positif bagi peserta pelatihan sehingga sedikit banyaknya telah dapat menerima materi kontrol diri serta manfaatnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aroma. S. I., & Suminar. D.R. (2012). Hubungan Antara Tingkat Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan* Vol. 1 No. 02. 3. http://journal.unair.ac.id/filerPDF/110810241_ringkasan.pdf
- Azwar, S. (2006). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya. Edisi Kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baumeister, R.F., Vohs, K.D., & Tice, D.M.. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Association for Psychological Science* Vol. 16 (6), Retrieved From

- <http://personal.umich.edu/~prestos/Consumption/pdfs/BaumeisterVohsTice2007.pdf>
- Buss, A. H., & Perry, M. P. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 452-495. <http://www-personal.umich.edu/~agong/temp/Buss%20and%20Perry%201992%20-%20The%20aggression%20questionnaire.pdf>
- Faturochman. (2009). *Pengantar Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Penerbit Pinus
- Ghufron. M.N., & Risnawira S. (2021). *Teori-Teori Psikologi*. Depok, Sleman, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Karmini (2020). *Statistika Non Parametrik*. Samarinda, Kalimantan: Mulawarman University Press
- Krahe. B. (2005). *Perilaku Agresif. The Social Psychology of Aggression*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Maisaroh, D., Dharmayana, I.W., & Afriyati, V. (2016). Pengaruh Latihan Self Control Melalui Konseling Kelompok Terhadap Kecenderungan Perilaku Agresif Siswa. *Open Journal System*, 15, 79-90. <https://core.ac.uk/download/pdf/228585825.pdf>
- Morse, G.S, Grave, D.F, (2009). Internal Validity. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*.
- Rianti. D. F., & Rahardjo. P. (2014). Kontrol Diri Pada Peserta Didik Di SMP NEGERI 2 KUTASARI, PURBALINGGA TAHUN PELAJARAN 2012/2013. *PSYCHO IDEA*, Tahun 12. No.1. 21 <http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA/article/view/518/511>
- Salmiati. (2015). Perilaku Agresif Dan Penanganannya (Studi Kasus Pada Siswa SMP NEGERI 8 MAKASSAR). *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*. Volume 1 Nomor 1. DOI: <https://doi.org/10.26858/jpkk.v1i1.1357>
- Taylor, S. E., Peplau, L & Sears, D. O. (2009). *Psikologi Sosial* (edisi ke-12). Jakarta : Kencana
- Portal Berita Sumatera Utara. (2021). Bubarkan Tawuran Anak Sekolah, Polsek Medan Baru Panggil Pihak Guru. <https://www.beritasumut.com/detail/peristiwa/Bubarkan-Tawuran-Anak-Sekolah--Polsek-Medan-Baru-Panggil-Pihak-Guru>
- Wilyam P. (2021). Tawuran Antar Pelajar, Polsek Medan Baru Panggil Guru SMK Immanuel dan SMK Raksana. <https://ogenews.com/2021/11/22/tawuran-antar-pelajar-polsek-medan-baru-panggil-guru-smk-immanuel-dan-smk-raksana/>
- Zahrani & Ambarini, K. (2019). Pelatihan Kontrol Diri untuk Menurunkan Perilaku Agresif Siswa. Decreasing Student's Aggressive Behavior Through Self-control Training. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, Vol. 11 (2). <https://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika/article/view/2798>