



Hubungan *Self Control* dengan Perilaku Agresif pada Remaja

Fiona Zuliani Putri¹, Dhini Anggraini Dhillon², Afiah³

¹Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

^{2,3}Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
fionazulianiputri@gmail.com, dhinianggrainidhillon@gmail.com, afiah.vi@gmail.com

Abstrak

Perilaku agresif pada remaja merupakan salah satu masalah psikososial yang dapat mengganggu perkembangan individu, hubungan sosial, serta proses belajar di sekolah. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan perilaku agresif adalah *self-control*, yaitu kemampuan individu dalam mengendalikan emosi, pikiran, dan perilaku ketika menghadapi berbagai situasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-control* dengan perilaku agresif pada remaja di SMAN 1 Bangkinang Tahun 2026. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 13-17 April 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMAN 1 Bangkinang yang termasuk dalam kriteria inklusi berjumlah 160 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian siswa kelas X dan XI SMAN 1 Bangkinang yang termasuk dalam kriteria inklusi berjumlah 114 responden dengan teknik pengambilan sampel *stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner baku *self-control* dan perilaku agresif yang telah dinyatakan valid dengan nilai *r* hitung antara 0,359-0,638 pada kuesioner *self-control* dan 0,359-0,620 pada kuesioner perilaku agresif, seluruhnya lebih besar dari *r* tabel 0,355, serta reliabel dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,864 pada kuesioner *self-control* dan 0,823 pada kuesioner perilaku agresif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-control* dengan perilaku agresif pada remaja di SMAN 1 Bangkinang dengan nilai *p value* = 0,000. Diharapkan pihak sekolah dapat bekerja sama dengan orang tua dan tenaga kesehatan dalam meningkatkan *self-control* remaja melalui pembinaan karakter, pengelolaan emosi, dan penguatan perilaku positif guna menurunkan perilaku agresif pada remaja.

Kata Kunci : Perilaku Agresif, Remaja, *Self Control*

Abstract

*Aggressive behavior among adolescents is one of the psychosocial problems that can interfere with individual development, social relationships, and the learning process at school. One of the factors presumed to be associated with aggressive behavior is self-control, which refers to an individual's ability to regulate emotions, thoughts, and behaviors when facing various situations. This study aimed to determine the relationship between self-control and aggressive behavior among adolescents at SMAN 1 Bangkinang in 2026. This study employed a quantitative research design using a cross-sectional approach. The research was conducted from April 13 to April 17, 2026. The population consisted of all Grade X and Grade XI students at SMAN 1 Bangkinang who met the inclusion criteria, totaling 160 students. The sample included 114 Grade X and Grade XI students who met the inclusion criteria and were selected using a stratified random sampling technique. The instruments used were standardized self-control and aggressive behavior questionnaires that had been proven valid, with item-total correlation coefficients ranging from 0.359 to 0.638 for the self-control questionnaire and from 0.359 to 0.620 for the aggressive behavior questionnaire, all of which exceeded the *r*-table value of 0.355. The instruments were also reliable, with Cronbach's Alpha coefficients of 0.864 for the self-control questionnaire and 0.823 for the aggressive behavior questionnaire. The results showed a significant relationship between self-control and aggressive behavior among adolescents at SMAN 1 Bangkinang, with a *p*-value of 0.000. It is expected that the school will collaborate with parents and healthcare professionals to enhance adolescents' self-control through character development, emotional regulation, and the reinforcement of positive behaviors to reduce aggressive behavior among adolescents.*

Keywords : Aggressive Behavior, Adolescents, *Self Control*

✉Corresponding author :

Address : Pekanbaru, Riau

Email : fionazulianiputri@gmail.com

Phone : 083801054025

ISSN 2985-4822 (Media Online)

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh percepatan pertumbuhan fisik, perubahan kognitif, dan dinamika emosional yang kompleks. Pada fase ini, individu mengalami peningkatan rasa ingin tahu, kecenderungan mengeksplorasi lingkungan, serta proses pencarian jati diri sebagai bagian dari pembentukan identitas. Ketertarikan terhadap pengalaman baru dan tantangan mendorong remaja melakukan tindakan berisiko yang tidak selalu dipertimbangkan secara matang. Karakteristik remaja yang masih labil dan memiliki kepekaan tinggi sering membuat mereka bertindak mengikuti dorongan pribadi tanpa mempertimbangkan konsekuensi, serta berupaya menunjukkan eksistensi diri dalam kelompok sosial tertentu (Vistry, 2021).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sekitar satu dari lima penduduk dunia berada pada kelompok usia remaja. Berdasarkan data kependudukan nasional, dari total populasi Indonesia yang mencapai sekitar 270 juta jiwa, sekitar 17% merupakan remaja berusia 10-19 tahun, dengan distribusi penduduk terdiri atas 48% perempuan dan 52% laki-laki. Secara keseluruhan, jumlah remaja di Indonesia mencapai sekitar 46 juta jiwa atau setara dengan 17% dari total populasi nasional. Sementara itu, kawasan Sumatra menyumbang sekitar 20% dari keseluruhan populasi remaja di Indonesia (UNICEF, 2021).

Masa remaja ditandai oleh perubahan biologis, emosional, dan sosial yang memengaruhi respons terhadap tekanan lingkungan. Dengan jumlah remaja yang besar dan kompleksitas perkembangan yang dihadapi, periode ini rentan terhadap berbagai permasalahan psikososial, salah satunya adalah perilaku agresif. Tekanan emosional dan tuntutan sosial yang tidak terkelola dapat memicu perilaku agresif sehingga kesehatan psikososial remaja perlu mendapat perhatian, terutama saat menghadapi situasi yang menimbulkan stres (Tarigan & Hafni, 2022).

Pada kelompok remaja, perilaku agresif sering muncul dalam bentuk tawuran antarpelajar yang melibatkan perkelahian, perusakan fasilitas umum, bahkan menimbulkan korban jiwa sehingga menimbulkan rasa takut di masyarakat. Secara konseptual, agresivitas merupakan kecenderungan bertindak untuk menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun psikologis, yang dipengaruhi oleh stimulus lingkungan dan berdampak luas (Mamik & Islamarida, 2022). Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Marini et al. (2024) menegaskan bahwa berbagai tindakan remaja, baik secara fisik maupun verbal yang bertujuan menyakiti, termasuk dalam kategori perilaku agresif. Perilaku agresif yang terjadi pada remaja dapat berdampak terhadap perkembangan psikologis, mengganggu hubungan sosial, menimbulkan rasa tidak aman di lingkungan sekolah, serta memengaruhi proses belajar sehingga diperlukan upaya pencegahan sejak dini.

Perilaku agresif pada remaja masih ditemukan setiap tahun dalam berbagai bentuk dan jumlah yang signifikan. Data Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Polri mencatat pada periode Januari-10 Juli 2024 terdapat 8.351 anak terlibat sebagai tersangka dalam berbagai tindak pidana, termasuk kekerasan. Selain itu, pada periode 1 Januari-20 Februari 2025 keterlibatan anak tercatat dalam 437 kasus pencurian, lebih dari 460 kasus penganiayaan dan pengeroyokan, serta 349 kasus tindak pidana narkoba. Data tersebut menunjukkan bahwa remaja tidak hanya berpotensi menjadi korban, tetapi juga berperan sebagai pelaku berbagai bentuk perilaku agresif dan kekerasan (Pusiknas Polri, 2024).

Fenomena perilaku agresif remaja juga terlihat di lingkungan pendidikan. Jaringan Pemantau Pendidikan Indonesia (JPPI) melaporkan 293 kasus kekerasan di satuan pendidikan sepanjang tahun 2024, meningkat dibandingkan 285 kasus pada tahun 2023. Berdasarkan karakteristik pelaku, sebanyak 89% merupakan laki-laki dan 11% perempuan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa lingkungan sekolah masih menjadi tempat terjadinya perilaku agresif pada remaja, baik dalam bentuk agresi fisik maupun agresi verbal, sehingga memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak dalam upaya pencegahan dan penanganannya (Mashabi & Prastiwi, 2024).

Fenomena perilaku agresif remaja tidak hanya terjadi secara nasional dan di lingkungan sekolah, tetapi juga tampak pada tingkat lokal. Di Kota Pekanbaru, kasus kekerasan dan tawuran antarremaja masih sering terjadi dan menjadi perhatian masyarakat serta aparat keamanan. Pada tahun 2025, polisi menggagalkan rencana tawuran dua kelompok remaja bermotor di Jalan Datuk Setia Maharaja serta mengamankan sejumlah remaja dan barang bukti. Pada periode yang sama, Tim *Reserse Anti Gangster* (RAGA) Polda Riau juga mengamankan delapan remaja terkait video dugaan tindakan kriminal yang meresahkan masyarakat di media sosial (Koran Riau, 2025).

Sementara itu, di Kabupaten Kampar perilaku agresif remaja juga mendapat sorotan. Sebuah video viral di media sosial menampilkan perkelahian dua siswi yang terjadi di salah satu lokasi umum, yang kemudian ditangani oleh pihak kepolisian setempat. Kejadian tersebut menimbulkan keprihatinan karena menunjukkan bagaimana konflik antarpelajar dapat berkembang menjadi agresi fisik di luar kontrol pengawasan orang dewasa (detikSumut, 2025).

Tingginya angka dan variasi perilaku agresif pada remaja menunjukkan pentingnya perhatian terhadap aspek psikologis yang berperan dalam menekan kecenderungan tersebut. Menurut teori Krahe, *self-control* merupakan faktor utama yang memengaruhi munculnya perilaku agresif karena individu dengan kontrol diri yang baik mampu mengelola emosi, khususnya amarah, serta menekan impuls agresif saat menghadapi situasi pemicu (Tarigan & Hafni, 2022). Menurut Averill (2007, dalam Elnina & Dita, 2022), kontrol diri merupakan

Hubungan *Self Control* dengan Perilaku Agresif pada Remaja

kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, mengelola informasi yang tidak diinginkan, dan mengarahkan tindakan agar sesuai dengan norma yang berlaku. Ghufro dan Risnawita (2011, dalam Hestia, 2023) juga menyatakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan mengendalikan emosi dan dorongan internal serta menahan impuls yang muncul. Dengan demikian, kontrol diri berperan penting dalam menurunkan kecenderungan perilaku agresif pada remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Oktivia & Abdurrohm (2025) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dan agresivitas pada remaja di SMA N 1 Kramat. Remaja dengan tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat agresivitas yang lebih rendah, sedangkan remaja dengan kontrol diri rendah memperlihatkan agresivitas yang lebih tinggi. Penelitian Tarigan (2022) juga menyatakan bahwa kontrol diri memberikan pengaruh sebesar 45,1% terhadap perilaku agresif, sedangkan 54,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti kemarahan, iritabilitas, kerentanan emosional, gaya atribusi permusuhan, dan pengaruh sosial.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan pada tiga sekolah menengah atas, yaitu SMAN 2 Bangkinang Kota, SMAN 1 Bangkinang, dan SMAN 1 Kampar Utara, diperoleh informasi bahwa perilaku agresif pada remaja lebih banyak dipengaruhi oleh kesulitan dalam mengendalikan emosi dan dorongan ketika marah. Jika ditinjau berdasarkan masing-masing sekolah, SMAN 1 Bangkinang memiliki kecenderungan *self-control* rendah dan perilaku agresif yang lebih tinggi dibandingkan dua sekolah lainnya. Dari 10 siswa yang disurvei di SMAN 1 Bangkinang, sebanyak 8 siswa menunjukkan *self-control* rendah dan 6 siswa (60%) berada pada kategori perilaku agresif tinggi. Oleh karena itu, SMAN 1 Bangkinang dipilih sebagai lokasi penelitian karena dianggap paling merepresentasikan permasalahan yang diteliti.

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa dan guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMAN 1 Bangkinang, perilaku agresif pada siswa masih dijumpai baik saat pembelajaran di kelas maupun di luar kelas. Siswa mengungkapkan bahwa mereka masih kesulitan mengendalikan emosi ketika marah sehingga cenderung bereaksi secara spontan tanpa mempertimbangkan akibatnya. Guru BK juga menyampaikan bahwa perilaku agresif yang paling dominan berupa agresi verbal, seperti saling mengejek, berbicara dengan nada tinggi, dan penggunaan kata-kata kasar. Selain itu, masih ditemukan agresi fisik ringan, seperti saling mendorong hingga perkelahian antarsiswa. Meskipun pihak sekolah telah melakukan berbagai upaya pencegahan melalui bimbingan konseling, penegakan disiplin, serta edukasi tentang pengendalian emosi, perilaku agresif masih sering dijumpai pada sebagian siswa. Dengan mempertimbangkan latar belakang tersebut, penulis bermaksud untuk mengkaji hubungan *self-control* dengan perilaku agresif pada remaja di SMAN 1 Bangkinang Tahun 2026.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan *cross sectional* untuk mengetahui hubungan antara *self-control* dengan perilaku agresif pada remaja di SMAN 1 Bangkinang Tahun 2026. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 13-17 April 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMAN 1 Bangkinang yang termasuk dalam kriteria inklusi berjumlah 160 siswa. Sampel penelitian adalah sebagian siswa kelas X dan XI SMAN 1 Bangkinang yang termasuk dalam kriteria inklusi berjumlah 114 responden dengan teknik *stratified random sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas X dan XI yang bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi yaitu siswa yang tidak hadir pada saat pengambilan data.

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner *self-control* dan perilaku agresif yang diadopsi dari Hestia (2023). Hasil uji validitas menunjukkan bahwa pada skala perilaku agresif diperoleh nilai r hitung berkisar antara 0,359 hingga 0,620, yang seluruhnya lebih besar dari nilai r tabel sebesar 0,355. Sementara itu, pada skala *self-control* diperoleh nilai r hitung berkisar antara 0,359 hingga 0,638, yang juga lebih besar dari nilai r tabel sebesar 0,355, sehingga seluruh item pernyataan dinyatakan valid. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan metode *Cronbach's Alpha*. Instrumen perilaku agresif memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,823, sedangkan instrumen *self-control* memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,864, sehingga kedua instrumen dinyatakan reliabel. Prosedur penelitian diawali dengan pengurusan izin penelitian dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai kepada pihak SMAN 1 Bangkinang. Setelah memperoleh izin, peneliti berkoordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan responden yang memenuhi kriteria inklusi. Selanjutnya, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian serta meminta persetujuan responden. Responden yang bersedia kemudian mengisi kuesioner penelitian. Setelah seluruh kuesioner terkumpul, data diolah dan dianalisis. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*.

HASIL

Karakteristik Responden

Data karakteristik responden dalam penelitian ini adalah kelas, umur dan jenis kelamin yang disajikan dalam bentuk tabel dibawah ini :

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Kelas		
	X-1	20	17,5
	X-2	19	16,7
	X-3	19	16,7
	XI-1	19	16,7
	XI-2	19	16,7
	XI-3	18	15,8
	Total	114	100
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	61	53,5
	Perempuan	53	46,5
	Total	114	100
3.	Umur		
	15 Tahun	8	7,0
	16 Tahun	51	44,7
	17 Tahun	42	36,8
	18 Tahun	13	11,4
	Total	114	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 114 responden di SMAN 1 Bangkinang, responden berusia 16 tahun sebanyak 51 siswa/i (44,7%), kelas X-1 yaitu sebanyak 20 siswa/i (17,5%), dan berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 61 siswa (53,5%).

Analisis Univariat

Berdasarkan hasil analisis univariat, diperoleh distribusi frekuensi *self-control* dan perilaku agresif pada remaja di SMAN 1 Bangkinang sebagaimana disajikan pada tabel 2 sebagai berikut :

Tabel 2 Sebaran Responden Berdasarkan Variabel Penelitian

No	Variabel Penelitian	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	<i>Self Control</i>		
	Rendah	54	47,4
	Tinggi	60	52,6
	Total	114	100
2.	Perilaku Agresif		
	Tinggi	63	55,3
	Rendah	51	44,7
	Total	114	100

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa dari 114 responden, sebagian besar responden memiliki *self-control* tinggi yaitu sebanyak 60 responden (52,6%) dan sebagian besar responden memiliki perilaku agresif tinggi yaitu sebanyak 63 responden (55,3%).

Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil analisis bivariat untuk melihat hubungan antara *self-control* dengan perilaku agresif pada remaja di SMAN 1 Bangkinang menggunakan uji statistik *Chi-Square* (X^2), diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3 Hubungan *Self Control* dengan Perilaku Agresif pada Remaja di SMAN 1 Bangkinang

<i>Self Control</i>	Perilaku Agresif				Total		P Value	POR (CI: 95%)
	Tinggi		Rendah		n	%		
	n	%	n	%				
Rendah	43	79,6	11	20,4	54	100	0,000	7,818 (3,333-18,337)
Tinggi	20	33,3	40	66,7	60	100		
Total	63	55,3	51	44,7	114	100		

Berdasarkan hasil analisis bivariat diketahui bahwa dari 54 responden yang memiliki *self-control* rendah, terdapat 11 responden (20,4%) yang memiliki perilaku agresif rendah. Sedangkan dari 60 responden yang memiliki *self-control* tinggi, terdapat 20 responden (33,3%) yang memiliki perilaku agresif tinggi. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* 0,000, maka dapat diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *self-control* dengan perilaku agresif. Kemudian dari hasil analisis diperoleh POR (*Prevalence Odds Ratio*) = 7,818 artinya responden dengan *self-control* rendah memiliki kecenderungan 7 kali lebih besar untuk melakukan perilaku agresif dibandingkan dengan responden yang memiliki *self-control* tinggi.

PEMBAHASAN

Hubungan *Self Control* dengan Perilaku Agresif

Berdasarkan analisa statistik didapatkan hasil bahwa ada hubungan *self-control* dengan perilaku agresif pada remaja di SMAN 1 Bangkinang Tahun 2026. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulasmi (2023) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-control* dengan perilaku agresif pada remaja, dimana remaja dengan *self-control* rendah cenderung lebih mudah menunjukkan perilaku agresif dibandingkan dengan remaja yang memiliki *self-control* tinggi. Perilaku agresif merupakan tindakan yang dilakukan dengan tujuan menyakiti atau merugikan orang lain, baik secara fisik maupun psikologis. Dampak dari perilaku ini dapat terlihat pada remaja, di mana sebagian dari mereka berpotensi menunjukkan perilaku menyimpang, terlibat dalam tindakan kriminal, atau bahkan menarik diri dari lingkungan sosial, seperti membolos sekolah, melakukan tindakan yang melanggar norma kesopanan (misalnya berkata kasar, menghina, atau bersikap tidak sopan), serta menunjukkan sikap perlawanan terhadap guru.

Dari hasil analisis diperoleh bahwa dari 54 responden yang memiliki *self-control* rendah terdapat 11 responden (20,4%) yang memiliki perilaku agresif rendah. Penelitian ini mengidentifikasi adanya kesenjangan dimana responden dengan *self-control* rendah tidak seluruhnya menunjukkan perilaku agresif tinggi. Menurut asumsi peneliti hal ini dapat disebabkan oleh faktor usia, kelas, serta hasil jawaban kuesioner. Dari 11 responden (20,4%) yang memiliki perilaku agresif rendah terdapat 7 responden (13%) yang berusia 18 tahun dan berada di kelas XI. Faktor usia dapat memengaruhi kecenderungan perilaku agresif pada remaja, dimana semakin bertambah usia remaja maka perilaku agresif cenderung lebih terkendali. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khaira (2023) yang menjelaskan bahwa remaja pada tahap akhir umumnya mulai mampu berpikir lebih matang dan mempertimbangkan konsekuensi dari tindakannya, sehingga kecenderungan untuk melakukan perilaku agresif menjadi lebih rendah.

Selain itu, faktor kelas juga mempengaruhi rendahnya perilaku agresif pada remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zubaidah et al. (2023) yang menjelaskan bahwa siswa/i yang berada pada tingkat kelas yang lebih tinggi memiliki pengalaman sosial dan pembelajaran yang lebih banyak, sehingga lebih mampu mengendalikan emosi dan menyelesaikan konflik secara lebih adaptif. Pengalaman tersebut membuat remaja lebih matang dalam berpikir dan bertindak, sehingga kecenderungan untuk berperilaku agresif menjadi lebih rendah.

Kondisi tersebut juga dapat dijelaskan melalui *General Aggression Model* yang dikemukakan oleh Anderson & Bushman (2002), yang menyatakan bahwa perilaku agresif merupakan hasil interaksi antara faktor personal dan faktor situasional. *Self-control* memang termasuk salah satu faktor personal yang berperan dalam mengendalikan perilaku agresif, namun bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan. Individu yang memiliki *self-control* rendah belum tentu menunjukkan perilaku agresif apabila berada pada lingkungan yang mendukung, memiliki pengalaman sosial yang baik, mampu mempertimbangkan konsekuensi dari tindakannya, serta tidak menghadapi situasi yang memicu kemarahan atau frustrasi. Oleh karena itu, hasil penelitian ini yang menunjukkan adanya responden dengan *self-control* rendah tetapi memiliki perilaku agresif rendah masih dapat dijelaskan oleh teori tersebut karena perilaku agresif dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, bukan hanya *self-control* semata.

Faktor lain berdasarkan hasil kuesioner didapatkan bahwa responden yang memiliki perilaku agresif rendah disebabkan oleh rendahnya skor pada pernyataan negatif nomor 7 pada kuesioner perilaku agresif. Pernyataan ini menunjukkan bahwa responden cenderung memilih respon yang lebih positif dan tidak agresif dalam menghadapi situasi konflik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmat et al. (2024) yang menjelaskan bahwa individu yang memiliki kecenderungan perilaku prososial, seperti menasihati dan menghindari konflik, cenderung memiliki tingkat agresivitas yang lebih rendah. Perilaku tersebut mencerminkan kemampuan individu dalam mengendalikan emosi dan merespon situasi secara lebih adaptif.

Sedangkan dari 60 responden yang memiliki *self-control* tinggi terdapat 20 responden (33,3%) yang memiliki perilaku agresif tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun memiliki *self-control* yang baik, tidak menutup kemungkinan responden tetap menunjukkan perilaku agresif. Menurut asumsi peneliti, hal ini dapat disebabkan oleh faktor jenis kelamin serta hasil jawaban kuesioner. Dari 20 responden (33,3%) yang memiliki perilaku agresif tinggi, didominasi oleh laki-laki sebanyak 14 responden. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azizah & Zikra (2023) yang menjelaskan bahwa laki-laki cenderung memiliki tingkat perilaku agresif yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Perbedaan ini dapat dipengaruhi oleh faktor sosial dan lingkungan, di mana laki-laki lebih sering didorong untuk mengekspresikan emosi secara terbuka, termasuk melalui perilaku agresif, dibandingkan perempuan yang cenderung diarahkan untuk lebih menahan dan mengontrol emosinya.

Teori *General Aggression Model* yang dikemukakan oleh Anderson & Bushman (2002) juga menjelaskan bahwa perilaku agresif tidak hanya dipengaruhi oleh *self-control*, tetapi juga oleh faktor situasional seperti provokasi, tekanan lingkungan, frustrasi, maupun interpretasi individu terhadap suatu peristiwa. Dengan demikian, individu yang memiliki *self-control* tinggi tetap dapat menunjukkan perilaku agresif apabila menghadapi situasi yang memicu emosi negatif atau ketika faktor-faktor lingkungan lebih

Hubungan *Self Control* dengan Perilaku Agresif pada Remaja

dominan memengaruhi perilakunya. Hal ini menunjukkan bahwa *self-control* bukan satu-satunya faktor yang menentukan munculnya perilaku agresif, sehingga hasil penelitian ini masih sesuai dengan konsep dalam *General Aggression Model*.

Faktor lain berdasarkan hasil kuesioner didapatkan bahwa responden yang memiliki perilaku agresif tinggi disebabkan oleh tingginya skor pada pernyataan positif nomor 18 pada kuesioner perilaku agresif. Pernyataan ini menunjukkan bahwa responden cenderung mengekspresikan emosi secara langsung dalam bentuk tindakan fisik ketika merasa marah atau kesal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rozzaqyah et al. (2021) yang menjelaskan bahwa perilaku agresif pada remaja dapat muncul sebagai bentuk pelampiasan emosi negatif, seperti kemarahan, melalui tindakan fisik yang spontan. Kondisi ini menunjukkan bahwa individu belum mampu mengendalikan dorongan emosinya secara optimal sehingga lebih mudah bereaksi secara agresif ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada SMAN 1 Bangkinang yang telah memberikan izin dan memfasilitasi pelaksanaan penelitian, seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi, serta semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kontribusi sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

SIMPULAN

Mayoritas responden berusia 16 tahun yaitu sebanyak 51 responden (44,7%), berada di kelas X-1 sebanyak 20 responden (17,5%), dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 61 responden (53,5%). Sebagian besar responden memiliki *self-control* tinggi yaitu sebanyak 60 responden (52,6%) dan memiliki perilaku agresif tinggi yaitu sebanyak 63 responden (55,3%). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-control* dengan perilaku agresif pada remaja di SMAN 1 Bangkinang Tahun 2026. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, sekolah dapat mengimplementasikan program peningkatan *self-control* melalui bimbingan konseling yang diberikan oleh guru BK, disertai edukasi mengenai cara mengendalikan emosi dan menyelesaikan masalah secara positif. Program tersebut diharapkan menjadi salah satu upaya untuk mengurangi perilaku agresif pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2002). Human Aggression. *Annual Review of Psychology*, 53, 27–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135231>
- Azizah, N., & Zikra. (2023). Kecenderungan Perilaku Agresif Siswa Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Current Issues in Counseling*, 17–22. <https://doi.org/h?ps://doi.org/10.24036/0438cic>
- detikSumut. (2025). *Heboh Siswi di Kampar Baku Hantam, Warga Hanya Menonton*. detik.com
- Elnina, R., & Dita. (2022). Kemampuan self control mahasiswa ditinjau dari perilaku impulsive buying terhadap produk fashion. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 2(1), 001–019. <https://doi.org/https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v2i1.955>
- Hestia, A. (2023). *Pengaruh Kontrol Diri dan Harga Diri Terhadap Perilaku Agresif Siswa MAN 2 Kota Semarang*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Khaira, W. (2023). Kemunculan Perilaku Agresif pada Usia Remaja. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Keguruan*. <https://doi.org/https://doi.org/10.22373/ji.v11i02.17180>
- Koran Riau. (2025). *Mau Tawuran, Polisi Amankan 5 Remaja di Pekanbaru*. koranriau.co
- Mamik, & Islamarida, R. (2022). Analisis Perilaku Agresif pada Remaja di Depok Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 135–141. <https://doi.org/https://doi.org/10.46815/jk.v11i2.86>
- Marini, T., Sholihah, M., & Nusir, L. (2024). Studi kasus perilaku agresif pada anak usia dini. *Journal Buah Hati*, 11(1), 15–26. [https://ejournal.bbg.ac.id/Buah hati%0ASTUDI](https://ejournal.bbg.ac.id/Buah%0ASTUDI)
- Mashabi, S., & Prastiwi, M. (2024). *JPPI: Sepanjang Tahun 2024 Ada 293 Kasus Kekerasan di Sekolah*. Kompas.Com. <https://www.kompas.com/edu/read/2024/10/24/163509171/jppi-sepanjang-tahun-2024-ada-293-kasus-kekerasan-di-sekolah?>
- Oktiviah, I., & Abdurrohman. (2025). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Agresifitas Remaja Pada Siswa SMA N 1 Kramat. *TAKAYA*, 02(01), 77–85. <http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/39652>
- Pusiknas Polri. (2024). *Tiap Bulan, Lebih 1.000 Anak Jadi Tersangka Kejahatan*. Pusiknas. pusiknas.polri.go.id
- Rahmat, C. P., Ilahi, F. N., Cahyo, G. N., & Sugara, H. (2024). Perilaku Agresif Pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(3), 20–26. <https://doi.org/10.26539/teraputik.732700>
- Rozzaqyah, F., AR, S., & Prodi, N. W. (2021). Pengembangan Inventori Kecenderungan Perilaku Agresif Siswa SMP. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 7, 1–11. <http://ojs.uniska.ac.id/index.php/BKA>
- Sulasma, E. (2023). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Agresif Pada Siswa SMPN 3 Jatiagung.

- Jurnal Evaluasi Dan Pembelajaran*, 5(1), 56–64.
<https://jepjurnal.stkipalib.ac.id/index.php/hepi%0AHUBUNGAN>
- Tarigan, L. H. (2022). *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Agresif pada Rrmaja di Kelurahan Padang Bulan Kota Medan*. Universitas Medan Area.
- Tarigan, L. H., & Hafni, M. (2022). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Agresif Pada Remaja di Kelurahan Padang Bulan Kota Medan. *JOUSKA: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 159–165.
<https://doi.org/10.31289/jsa.v1i2.1342>
- UNICEF. (2021). *Statistik Remaja*. Unicef. <https://data.unicef.org/topic/adolescents/overview/>
- Visty, S. A. (2021). Dampak Bullying Terhadap Perilaku Remaja Masa Kini The Impact of Bullying on Youth Behavior Today. *Jurnal Intervensi Sosial Dan Pembangunan (JISP)*, 2(1), 50–58.
<http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JISP>
- Zubaidah, Saputra, R., Danuarta, D., & Kusuma, Y. A. (2023). Perilaku Agresivitas Pada Remaja. *Konseling Islam*, 03(2), 39–46.