

## TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL DAN KONTROL DIRI REMAJA SEKOLAH TEKNIK DI JAKARTA TERHADAP TINGKAT AGRESIVITAS

*THE LEVEL OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND SELF-CONTROL OF ENGINEERING SCHOOL ADOLESCENTS IN JAKARTA TOWARDS THE LEVEL OF AGGRESSIVENESS*

Oleh :  
Ambarukma Yosi Saputro<sup>1</sup>

### ABSTRACT

*Emotional intelligence and self-control are thought to be able to reduce or overcome the aggressiveness that occurs in adolescents. The purpose of this study was to determine empirically whether self-control and emotional intelligence affect aggressiveness in technical school adolescents. This study involved 180 adolescents in the province of DKI Jakarta. Regression analysis is used to test the hypothesis in this study. The results of this study indicate that emotional intelligence and self-control can significantly influence aggressiveness. This shows that the results of the empirical research obtained are in accordance with the theoretical model that was built. However, there are other variables outside the research that can influence the level of aggressiveness.*

**Keywords:** *Emotional Intelligence, Self-Control, Adolescence, Aggressiveness*

### ABSTRAK

Kecerdasan emosi dan kontrol diri ditengarai mampu mengurangi atau dapat mengatasi dari agresivitas yang terjadi pada remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui secara empiris apakah kontrol diri dan kecerdasan emosional mempengaruhi agresivitas pada remaja sekolah teknik. Penelitian ini melibatkan 180 orang remaja di provinsi DKI Jakarta. Analisis regresi digunakan untuk menguji hipotesis di dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosi dan kontrol diri dapat mempengaruhi agresivitas secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa hasil penelitian empirik yang didapatkan sesuai dengan model teoritik yang dibangun. Namun demikian terdapat variabel lain diluar penelitian yang mampu mempengaruhi tingkat agresivitas.

**Kata kunci:** *Kecerdasan Emosi, Kontrol Diri, Remaja, Agresivitas*

### PENDAHULUAN

Remaja merupakan salah satu periode dalam rentangan kehidupan manusia, pada tahap ini remaja akan mengalami berbagai goncangan dan masalah yang berkaitan dengan dirinya dan hubungan sosialnya. Masa remaja sebagai periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif dan sosioemosional (Santrock, 2007). Remaja dalam masa transisinya akan mengalami proses pencarian identitas atau kebutuhan diri yang pada umumnya remaja akan mengalami masalah. Masa remaja merupakan masa yang rentan terhadap masalah (Hurlock, 2004). Hal tersebut terjadi disebabkan karena remaja mengalami perubahan fisik dan psikis yang dialami dikarenakan oleh lingkungan dimana mereka berada.

Periode remaja berjalan mulai usia 12 sampai 23 tahun yang mana ditandai penuh dengan topan (*strom*) dan tekanan (*stress*) (Santrock, 2007). Cemas dan stress merupakan masa goncangan yang ditandai dengan konflik dan perubahan suasana hati pada remaja. Fluktuasi

---

<sup>1</sup> Ambarukma Yosi Saputro, Universitas Gunadarma, Indonesia Ambarukmayosi1@gmail.com

emosi yang dialami remaja juga disebabkan oleh perubahan yang dialami remaja antara lain fungsi sosial remaja dalam mempersiapkan diri menuju kedewasaan di mana mereka akan mencari identitas diri serta menetapkan posisinya dalam masyarakat. Selain itu perubahan fisik yang dialami remaja berkaitan dengan organogenesis yang semakin matang juga mengalami perkembangan psikis yaitu kondisi dimana pemikiran mereka menjadi lebih kritis dan memiliki penalaran yang lebih tajam serta menemukan bahwa dirinya merasa mampu memenuhi tanggung jawab seperti orang dewasa.

Pada usia ini rata-rata remaja belum bisa memilah serta memilih secara tegas stimulus atau dorongan yang masuk pada dirinya baik itu positif atau negatif. Ekspresi emosional yang masih labil dan belum terkendali pada masa remaja dapat berdampak pada kehidupan pribadi ataupun sosial remaja tersebut. Dapat dicontohkan bahwa dimana remaja harus memiliki sikap yang sopan ketika berhadapan dengan orang yang lebih tua, bisa saling menghargai antar teman dan juga menaati peraturan. Namun dalam perkembangannya yang terjadi adalah kurangnya rasa hormat dan sopan terhadap guru maupun orang tua, melanggar peraturan yang diberikan dan terjadi saling adu fisik. Hal ini mengindikasikan bahwa remaja masih belum mampu mengendalikan fungsi fisik maupun psikisnya.

Usaha dalam menemukan identitas diri pada masa remaja banyak dilakukan dengan cara mencoba-coba dan perilaku imitasi atau identifikasi. Ketika remaja merasa gagal dalam melakukan identifikasi diri, dia akan mengalami krisis identitas sehingga akan menggambarkan keadaan diri sebenarnya. Konflik yang berkepanjangan dalam diri remaja dapat menyebabkan remaja memunculkan perasaan frustrasi apabila remaja tersebut tidak mampu atau belum mampu menyelesaikan berbagai tekanan yang dialaminya. Kondisi frustrasi ini akan dapat memicu terjadinya perilaku yang melampaui batas norma sosial masyarakat seperti dalam bentuk kenakalan-kenakalan remaja.

Sentana (2017) menjelaskan bahwa perilaku kenakalan remaja berubah tingkat dan polanya pada masa remaja dan masa dewasa awal. Pola kenakalan remaja yang pada awalnya hanya berupa tawuran atau perkelahian antara pelajar, Saat ini semakin mengarah pada tindakan-tindakan yang tergolong sebagai tindakan kriminalitas seperti pencurian, pemerkosaan, penculikan bahkan pembunuhan (Badan Pusat Statistik, 2010). Data kejadian kenakalan remaja yang dilansir pada media online menunjukkan hasil yang mencengangkan pada beberapa tahun terakhir diketahui hasil liputan dari Firdaus, Antara Indozone.id pada 30 Juli 2019 menyebutkan terdapat 3 pelajar intimidasi sopir taksi, remaja gangster Vembazak menganiaya 9 siswa dan memaksa menenggak miras di Tangsel dilaporkan oleh Sean, Indopolitika.com pada 4 November 2019, kemudian Polisi menyita celurit dan tembakau gorilla dari remaja di Menteng Jakarta dalam tulisan Arjawinangun, Sindonews.com pada 15 Februari 2020, selanjutnya akibat tawuran seorang pelajar SMK di Jateng tewas di bacok (Budi, iNews.id 02 Februari 2019), dan aksi melanggar hukum dilaporkan Midaada, Okezone pada 10 Februari 2018 bahwa terdapat 4 orang remaja mencuri mobil anggota TNI di kompleks Koramil.

Masa remaja awal merupakan masa dimana Fluktuasi emosi bisa naik dan turun berlangsung lebih sering. Sifat dasar dari diri seorang remaja itulah bersifat kontradiksi jadi tidak mengherankan apabila diri itu berfluktuasi di berbagai situasi dan waktu yang berbeda-beda. Dengan sedikit atau tanpa provokasi sama sekali remaja dapat menjadi sangat marah kepada orang lain sebagai proyeksi perasaan-perasaan mereka yang tidak menyenangkan kepada orang lain atau dari orang tua mereka. Ada beberapa hal yang menyebabkan remaja lebih bersifat agresif di antaranya adalah peer group atau teman sebaya. Dalam kelompok teman sebaya tidak dipentingkan adanya struktur organisasi atau masing-masing individu hanya cukup merasakan adanya kesamaan satu sama lain, tujuan dalam kelompok sebaya ini individu merasa

menemukan dirinya serta dapat mengembangkan rasa sosialnya sejalan dengan perkembangan kepribadiannya. Mereka akan mencari kelompok yang sesuai dengan keinginannya bisa saling berinteraksi satu sama lain dan merasa diterima dalam kelompok dengan demikian ia akan merasakan kebersamaan atau kekompakan dalam kelompok teman sebayanya tersebut.

Dalam rentang usia remaja maka yang terjadi adalah remaja sedang menginjak masa sekolah. Di sekolah inilah mereka mulai menemukan peer group atau teman sebaya dan mulai mengembangkan relasi sosial. Dimana dalam faktanya mereka menjadi semakin dekat tingkat pertemanan karena dipertemukan dalam kondisi atau seting lingkungan yang sama. Kesamaan-kesamaan ini dapat berupa kesamaan kelas, beban atau tugas, kondisi percintaan, kesenangan yang sama, hobi yang sama bahkan bentuk kenakalan yang sama. Kekuatan pertemanan atau perkumpulan ini semakin menjadi kuat ketika seorang remaja berada di sekolah dengan mayoritas jenis kelamin yang sama seperti sekolah dengan penjurusan khusus yaitu sekolah-sekolah kejuruan atau teknik. Dalam sekolah kejuruan atau teknik mereka akan dipertemukan dalam kondisi kesamaan yang kuat atau banyak memiliki persamaan baik hobi, tugas, jenis kelamin dan tempat berkumpul. Hal ini akan berbeda dengan kondisi sekolah umum yang mana remaja atau siswa di tempatkan dalam cluster yang berbeda walaupun di bungkus dalam satu atap sekolah yang sama seperti perbedaan jurusan IPA, IPS dan Bahasa serta jumlah jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan tidak terlampaui banyak perbedaan jumlah.

Suatu pertemanan adalah permasalahan yang utama bagi seorang remaja dalam hal bersikap dan gaya hidup remaja tersebut (Papalia dkk, 2004). Apabila dalam kelompok teman sebayanya tersebut menerapkan sikap yang positif, maka ada kemungkinan bahwa remaja juga akan menunjukkan pribadi yang baik dan sebaliknya juga apabila dalam suatu kelompok teman sebayanya menerapkan sikap yang negatif maka akan terjadi kemungkinan remaja tersebut akan menampilkan pribadi yang kurang baik atau mungkin akan berperilaku agresif. Dalam perkembangannya remaja dengan cluster yang berbeda akan semakin menunjukkan jati diri mereka sehingga dalam hal persaingan tersebut tidak jarang terjadi perseteruan atau saling ejek (agresi secara verbal) yang dilakukan satu sama lain. Agresivitas fisik itu bisa terjadi berawal dari agresivitas verbal yang terkadang kita tidak sadari bahkan ketika agresivitas verbal terjadi terus-menerus dampaknya bisa merasa sedih sehingga menurunkan rasa percaya diri dan bahkan pada kasus yang berat korban mengalami depresi.

Agresi merupakan reaksi dari emosi dan orang-orang yang rentan secara emosional akan memperlihatkan perilaku agresi yang lebih tinggi. Agresi memang sebagai suatu reaksi emosi yang tidak terkendali atau berlebihan dilakukan oleh remaja yang bertujuan untuk menyakiti pihak lain. seseorang yang tidak mampu mengelola emosinya dengan baik akan menyebabkan tidak bisa menolak dorongan negatif emosi serta emosi-emosi negatif lain yang dirasakannya. Remaja memiliki motivasi emosi, pemahaman pengelolaan serta adanya motivasi emosi yang positif akan membantu remaja untuk bisa memahami emosi orang lain yang akhirnya berdampak pada terbentuknya hubungan interpersonal yang baik. Hubungan interpersonal yang baik mampu membentuk persepsi positif sehingga mampu mengubah mindset para remaja di lingkungan tempat tinggal dan masyarakat (Satata & Shusantie, 2021).

Kecerdasan emosi dapat menempatkan emosi seseorang pada posisi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati. Koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik apabila seorang pandai menyesuaikan diri dengan suasana hati individu yang lain atau dapat berempati, orang tersebut akan memiliki tingkat emosional yang lebih baik dan akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial serta lingkungannya. Hal ini senada yang diungkapkan Illahi dkk (2018) bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan memahami dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi emosi dan koneksi dan pengaruh manusiawi.

Keberhasilan hidup seseorang selain ditentukan oleh kecerdasan intelektual atau sering disebut *Intelegensi Question* (IQ) juga memerlukan kecerdasan emosional atau EQ. Rinanda & Haryanta (2019) menyebutkan bahwa kecerdasan emosi merupakan kemampuan mengendalikan perasaan dan emosi serta mengarahkan pikiran dan tindakan tersebut agar dapat dikembangkan melalui latihan pengetahuan dan kemauan. Seseorang dapat mencapai keberhasilan itu semaksimal mungkin melalui kecerdasan emosi karena itu kecerdasan emosi sangat diperlukan oleh anak terutama remaja yang sangat rentan dengan tindakan agresivitas.

Menurut Illahi dkk (2018) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi perilaku agresif antara lain kematangan emosi, Kontrol diri, religiusitas dan emosi serta pengaruh media. Maka dari itu salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku agresif adalah kecerdasan emosi. Adapun ciri-ciri dari kecerdasan emosional dalam diri seseorang dapat dilihat dari 5 wilayah utama menurut Goleman (1997) sebagai berikut 1) mengenali emosi diri sendiri dengan mengenal diri sendiri, kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu yang merupakan hal penting bagi pemahaman diri 2) mengelola emosi, kemampuan menyeimbangkan emosi bahkan menekan emosi 3) memotivasi diri sendiri, kecakapan utama bagaimana individu mampu secara terus-menerus untuk meningkatkan kemampuan yang ada dari waktu ke waktu 4) mengenal emosi orang lain dan 5) membina hubungan, menangani emosi orang lain merupakan seni yang mantap untuk menjalin hubungan dengan orang lain.

Remaja sebagai tunas dan generasi penerus bangsa yang akan menjadi calon pemimpin seharusnya belajar dan mempersiapkan diri dalam menghadapi tantangan di era globalisasi. Seharusnya remaja yang berada pada tahap Formal Operation dapat memahami bahwa tindakan yang dilakukan pada saat ini dapat memiliki efek pada masa yang akan datang serta mampu memperkirakan konsekuensi dari tindakannya termasuk adanya kemungkinan yang dapat membahayakan dirinya (Tarigan & Asyanti, 2016) senada dengan hal tersebut dijelaskan juga oleh Al-Mighwar (2006) menyatakan tugas perkembangan remaja yaitu mampu mengontrol dirinya sendiri.

Kontrol diri merupakan kualitas psikologi yang positif, hal ini terbukti bahwa kontrol diri berkorelasi dengan berbagai kualitas psikologi lainnya seperti perilaku disiplin (Pujawati, 2016), perilaku bullying rendah (Salmi dkk, 2019), kepatuhan terhadap peraturan (Kusumadewi dkk, 2012) dan kenakalan remaja rendah (Aroma & Suminar, 2012). Kontrol diri juga dapat didefinisikan sebagai suatu kemampuan untuk menyusun membimbing dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi yang positif. Jika remaja tidak mampu membawa diri dalam kontrolnya artinya tidak mampu menahan dorongan-dorongan dari dalam diri dalam bentuk perilaku agresif. Selain itu remaja dapat termotivasi karena adanya kepuasan kerja yang telah dilakukan dalam teknik industri saat ini (Rarindo & Satata, 2021).

Individu dengan kontrol diri yang rendah dan melanggar aturan tanpa memperhitungkan efek jangka panjang dapat disebut sebagai remaja yang melakukan agresivitas. Pada situasi tertentu setiap manusia akan memiliki dorongan untuk melanggar aturan tetapi kebanyakan orang biasanya memilih menahan dorongan-dorongan tersebut supaya tidak menjadi kenyataan yang berupa penyimpangan. Hal ini disebabkan biasanya seseorang dapat menahan diri dari dorongan-dorongan untuk berperilaku menyimpang (Khoir, 2019). Tugas seorang remaja adalah memiliki tanggung jawab serta mampu memahami nilai-nilai yang telah ada di masyarakat. Temuan pada penelitian Khoir (2019) mendapati hubungan kontrol diri dengan agresivitas remaja yang memiliki orang tua TNI atau Polri memiliki nilai hubungan negatif signifikan artinya seorang remaja juga harus mampu mengendalikan dorongan-dorongan yang

menjadi kebutuhan pemuasan untuk dirinya agar remaja tersebut tidak melanggar norma dan aturan yang berlaku. Hal tersebut menjadikan remaja sadar dan peka terhadap norma yang ada dalam masyarakat.

Khoir (2019) dalam studinya menyebutkan perilaku agresif muncul pada diri individu juga dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor kepribadian dan faktor situasional, dalam hal ini faktor kepribadian antara lain kontrol diri, iritabilitas, kerentanan sosial, pikiran yang kacau, harga diri dan gaya atribusi bermusuhan sedangkan faktor situasional yaitu adanya penyerangan, efek senjata, karakteristik target, alkohol dan temperatur udara. Kontrol diri adalah salah satu cara yang dapat meminimalisir atau mengurangi perilaku agresi. Terdapat dua faktor yang mempengaruhi kontrol diri seseorang yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi faktor usia dan kematangan dimana semakin bertambahnya usia maka kontrol diri yang dimiliki seseorang tersebut akan semakin baik seseorang yang telah matang secara mental akan berdampak pada kemampuan mengontrol perilakunya dengan pertimbangan baik dan buruk bagi dirinya. Sedangkan faktor eksternal yaitu pengaruh lingkungan keluarga dan lingkungan keluarga ini menjadi contoh bagi seorang remaja jika dalam keluarga tidak mampu mengontrol emosi maka juga akan semakin memperburuk keadaan (Hurlock, 2004).

Menurut Chaplin (2001) kontrol diri sebagai kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan untuk merintang impuls atau tingkah laku impulsif. Setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku yaitu kontrol diri (Chaq dkk, 2018). Diketahui bahwa kuatnya pengaruh sifat agresi dapat memprediksi munculnya perilaku marah, sedangkan kuat tidak kontrol diri dapat mengarahkan pada minimnya perilaku marah. Ketika perilaku agresi pada individu tersebut kuat maka kontrol diri dapat membantu seseorang untuk mengabaikan dorongan dari agresivitasnya dan juga dapat mendorong individu untuk merespon sesuai dengan standar dirinya sendiri ataupun standar sosial. Kontrol diri memiliki pengaruh nilai negatif terhadap tingkat agresivitas hal ini di dukung dengan temuan dalam penelitian Denson dkk (2012) bahwa penelitian eksperimen psikologi dan mekanisme saraf tentang kontrol diri dapat menurunkan agresivitas yang tidak terkontrol.

Idealnya bahwa seorang remaja berkembang dengan baik tidak akan menunjukkan perilaku yang mengarah pada perilaku negatif. Tingkah laku negatif bukan merupakan perkembangan remaja yang normal, remaja yang berkembang dengan baik akan memperlihatkan perilaku yang positif (Ilahi dkk, 2018). Perilaku yang mengarah pada perilaku negatif remaja menampilkan perilaku agresif dan remaja yang berkembang lainnya akan terganggu dengan perilaku agresif tersebut. Perilaku agresif khususnya yang dilakukan oleh para remaja semakin meningkat belakangan ini perlu mendapat perhatian serius dari semua pihak baik pemerintah pihak sekolah dan yang paling penting lingkungan keluarga serta penanganan lebih lanjut untuk mengantisipasi dan mencari solusi pemecahan dalam upaya menekan angka presentasi yang terus meningkat dari tahun ke tahun. Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka hipotesis yang dapat dikembangkan di dalam penelitian ini adalah bahwa kecerdasan emosional dan kontrol diri dapat menjelaskan tingkat agresivitas pada remaja sekolah teknik.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini melibatkan 180 orang remaja sebagai partisipan. Partisipan di dalam penelitian ini adalah remaja dengan rentang usia 12 – 23 tahun yang tinggal dan sekolah dengan jurusan teknik di Provinsi DKI Jakarta yang terbagi dari wilayah administrasi Jakarta pusat, Jakarta Barat, Jakarta Utara, Jakarta Selatan, Jakarta Timur dan Kepulauan Seribu. Jumlah pembagian

partisipan masing-masing 30 orang yang diambil dari 6 kota/kabupaten administrasi di Provinsi DKI Jakarta. Dalam penelitian ini menggunakan teknik quota sampling, yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan mengambil sejumlah kuota sampel dari populasi dan menghentikan pengambilan setelah kuota terpenuhi (Purwanto, 2015).

#### *Alat ukur*

Kecerdasan emosi merupakan kemampuan mengendalikan perasaan dan emosi serta mengarahkan pikiran dan tindakan tersebut agar dapat dikembangkan melalui latihan pengetahuan dan kemauan (Rinanda & Haryanta, 2019). Skala kecerdasan emosi yang digunakan dalam penelitian ini disusun mengacu kepada dimensi kecerdasan emosi dari Salovey dan Mayer (Goleman, 2006) diantaranya mengenali emosi diri, mengendalikan emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain atau empati, dan membina hubungan sosial. Salah satu contoh aitem dalam skala ini adalah “Ketika dalam keadaan marah, saya dapat menyadari apa yang sedang saya rasakan”. Skala kecerdasan emosi berjumlah 32 aitem dengan reliabilitas sebesar 0.958. Pilihan jawaban terentang 1-4 mulai dari sangat setuju hingga sangat tidak setuju.

Kontrol diri adalah suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku (Chaqq dkk, 2018). Skala kontrol diri berdasarkan aspek kontrol diri dari Averill (1973) yang terdiri dari mengendalikan perilaku, kontrol kognitif, dan mengontrol kepuasan. Salah satu contoh aitem dalam skala ini adalah “saya membuat rencana terhadap apa yang akan saya lakukan”. Skala tersebut berjumlah 18 aitem dengan reliabilitas sebesar 0.885. Pilihan jawaban terentang 1-4 mulai dari Sangat Setuju hingga Sangat Tidak Setuju.

Perilaku agresivitas adalah pelampiasan perasaan marah, kecewa, tegang dan mengatasi suatu rintangan atau halangan yang dihadapinya (Gunarso, 2006). Skala agresivitas yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi baik bahasa dan budaya dari skala agresivitas Buss dan Perry yang dilakukan oleh Serena (2014), diantaranya agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan permusuhan. Salah satu contoh aitem dalam skala ini adalah “jika sedang marah, saya akan merusak barang-barang”. Skala Agresivitas berjumlah 29 aitem dengan reliabilitas sebesar 0.954. Pilihan jawaban terentang 1-4 mulai dari Sangat Setuju hingga Sangat Tidak Setuju.

Selain skala, metode pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner terbuka. Peneliti menyusun pertanyaan dan mengajukan pertanyaan terbuka tersebut kepada subjek. Pertanyaan yang diajukan oleh peneliti memiliki tujuan untuk mengetahui keterlibatan subjek penelitian pada perilaku yang menunjukkan agresivitas seperti tawuran dan berkelahi serta keterlibatan subjek pada kelompok atau geng.

Partisipan dalam penelitian ini telah bersedia secara suka rela untuk mengikuti penelitian ini. Tanda tangan kesediaan telah diberikan di bagian awal kuesioner yang diberikan. Data-data penelitian juga dijaga kerahasiaan oleh tim peneliti sehingga etika penelitian di dalam riset ini telah ditegakkan.

#### *Analisis data*

Teknik analisis data yang digunakan di dalam penelitian ini yaitu korelasi untuk melihat relasi antar variabel dan analisis data lanjutan menggunakan soft ware Statistical Package for Social Science (SPSS) dengan analisis regresi untuk mencari pengaruh antar variabel.

## **HASIL**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui hasil uji hipotesis dengan teknik analisis regresi berganda terdapat tiga hal yang dilihat yaitu melihat apakah secara keseluruhan Independent Variabel berpengaruh secara signifikan terhadap Dependent Variabel, lalu melihat besaran R square untuk mengetahui berapa persen (%) varians Dependent Variabel yang dijelaskan oleh Independent Variabel, dan yang terakhir melihat signifikan atau tidaknya koefisien regresi dari masing-masing Independent Variabel.

Adapun hasil uji dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.  
Hasil Uji Regresi

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R Square	F	Sig.
	.715	.512	.506	92.776	.000

Berdasarkan tabel 1 dapat terlihat bahwa perolehan R square sebesar 0.512 atau 51.2%. artinya proporsi varian dari agresivitas yang dijelaskan oleh semua variabel Independen adalah sebesar 51.2% sedangkan 48.8% sisanya dipengaruhi variabel lain diluar penelitian.

Tabel 2.  
Uji F simultan

Model	Sum Of Squares	df	Mean	F	Sig
Regression	1015,092	2	507,546	92,776	,000
Residual	968,302	177	5,471		
Total	1983,394	179			

Berdasarkan tabel 2 dapat terlihat bahwa nilai signifikannya adalah 0.000 (Sig<0.05), artinya ada pengaruh yang signifikan antara variabel kecerdasan emosi dan kontrol diri terhadap agresivitas

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian, secara umum diketahui bahwa kecerdasan emosional dan kontrol diri dapat menjelaskan pengaruh yang signifikan terhadap agresivitas. Hasil ini juga sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Baron & Byrne (2009) bahwa agresivitas dipengaruhi oleh faktor personal yaitu kecerdasan emosi dan self control. Remaja merupakan masa dimana fluktuasi emosi bisa naik dan turun lebih sering, sedangkan reaksi emosi negatif itu sendiri adalah sikap agresi dari orang-orang yang rentan secara emosional. Orang yang mampu menempatkan, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati disebut memiliki kecerdasan emosi seperti yang dijelaskan oleh Salovey dan Mayer (dalam Rinanda & Haryanta, 2019) bahwa kecerdasan emosi merupakan kemampuan mengendalikan perasaan dan emosi serta mengarahkan pikiran dan tindakan tersebut agar dapat dikembangkan melalui latihan pengetahuan dan kemauan.

Masa remaja juga ditandai dengan emosi yang labil seperti dikemukakan oleh Prayitno (2006) bahwa periode remaja cenderung tempramen atau emosi tinggi dalam arti emosi negatif mereka lebih mudah muncul. Hal ini disebabkan karena remaja banyak mengalami masalah dalam memenuhi kebutuhan mereka karena lingkungan tidak mendukung dalam usaha pemuasan kebutuhan itu. Artinya bahwa ketika remaja mengalami situasi yang tidak menyenangkan atau tidak disenangi maka remaja cenderung menyelesaikan masalah tersebut dengan emosi yang negatif.

Kemudian faktor yang mempengaruhi agresivitas menurut Mahmudah (2012) antara lain sebagai berikut:

- 1) Provokasi untuk membalas dendam orang lain, hal ini dapat terjadi pada kelompok peer group suatu perkumpulan remaja karena setiap remaja sekolah teknik pasti memiliki suatu wadah perkumpulan dan sangat rentan terjadi perselisihan antar kelompok dari sekolah/sekolah teknik lainnya
- 2) Kondisi aversif yaitu kondisi yang tidak menyenangkan, hal ini dapat terjadi pada masing-masing individu dengan masalah baik dari keluarga atau orang tua dan lingkungan sekolah baik guru maupun masalah tugas sekolah
- 3) Isyarat agresivitas yaitu melihat stimulus yang diasosiasikan sebagai sumber agresivitas, mereka remaja selalu merekam kejadian dan melakukan modeling atas apa yang mereka lihat dan rasakan, ketika stimulus dari lawan tidak baik maka respon yang dilakukan juga hal yang sama
- 4) Kehadiran orang lain yaitu ketika di datangkan kelompok lain yang menjadi rivalnya, tentunya adu gengsi antar kelompok menjadi harga diri tertinggi yang dijunjung sekelompok remaja
- 5) Individualisasi yaitu orang yang berada dalam kerumunan merasa bebas untuk memuaskan nalurinya karena perasaan tidak terkalahkan dan anonimitas, layaknya sikap kenyamanan dalam sebuah koloni membuat masing-masing individu bebas mengekspresikan diri
- 6) Obat-obatan terlarang yang dapat memicu seseorang untuk melakukan agresivitas, hal ini tidak jarang ditemukan bahwa pengaruh dari obat-obatan dan minuman yang beralkohol yang dikonsumsi remaja yang ingin banyak tau membuat mereka lupa diri sehingga mengabaikan norma-norma dan cenderung menampilkan emosi negatif berupa agresivitas.

Menurut Papalia (2004), faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri adalah faktor proses perhatian dan faktor kesadaran terhadap emosi-emosi negatif. Semakin seseorang mampu menyadari emosi negatif yang muncul dalam dirinya dan semakin seseorang mampu mengendalikan perhatiannya pada sesuatu maka ia semakin mampu menahan dorongan-dorongan dan mengendalikan tingkah lakunya.

Selain itu tugas perkembangan remaja menurut adalah mampu mengontrol dirinya sendiri Al-Mighwar (2006). Sebagai faktor personal maka kontrol diri merupakan pijakan utama bagian seseorang untuk dapat membawa diri dalam kualitas psikologi yang positif. Jika remaja tidak mampu membawa diri dalam kontrolnya artinya tidak mampu menahan dorongan-dorongan dari dalam diri yang berbentuk perilaku agresif sedangkan perilaku agresif sendiri masuk dalam kategori perilaku primitive. Hasil dari perilaku agresivitas dapat berkorelasi dengan kualitas psikologi negatif lainnya seperti konsep diri rendah (Anggraini, 2016), kematangan emosi rendah (Kuntari, 2011) dan regulasi diri rendah (Silaen & Dewi, 2015)

Sehingga diketahui bahwa dampak dari kemampuan mengontrol diri yang kurang baik terhadap agresivitas akan sangat luas kaitannya.

Setiap diri manusia pada suatu saat tertentu akan muncul dorongan untuk melanggar aturan namun kebanyakan orang akan memilih untuk menahan dorongan-dorongan tersebut supaya tidak menjadi penyimpangan. Selanjutnya yang menjadi tugas remaja dalam lingkup relasi sosial masyarakat adalah memiliki tanggungjawab serta mampu memahami nilai-nilai yang telah ada di masyarakat. Temuan studi Chaq dkk (2018) bahwa kontrol diri mampu menahan agresi verbal seseorang remaja dalam rangka bersosialisasi dengan lingkungan artinya kontrol diri salah satu cara yang dapat mengurangi perilaku agresi dan ditunjang dengan semakin bertambahnya usia dimana semakin bertambah usia maka kontrol dirinya akan semakin baik atau disebut juga bagian dari faktor internal individu. Hal ini juga sejalan dengan riset yang dilakukan Denson dkk (2012) bahwa penelitian eksperimen psikologi dan mekanisme saraf tentang kontrol diri dapat menurunkan agresivitas yang tidak terkontrol

Agresivitas remaja yang tinggi menunjukkan bahwa remaja yang terpelajar atau bersekolah belum tentu berhasil dalam kehidupannya. Munculnya perilaku agresif pada remaja ini ditandai melalui munculnya perasaan marah atau emosi kepada orang lain atau objek lain (Baron 2009). Perilaku agresivitas adalah pelampiasan perasaan marah, kecewa, tegang dan mengatasi suatu rintangan atau halangan yang dihadapinya (Gunarso, 2006). Tujuan agresi antara lain adalah Coercion yaitu untuk mengubah perilaku orang lain yang dianggap tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, power and dominance yaitu agresivitas yang ditunjukkan untuk meningkatkan atau menunjukkan kekuasaan dan dominasi, impression management yaitu aktivitas yang ditunjukkan dalam rangka menciptakan kesan sebagai orang yang kuat ataupun berani (Berkowitz, 2003).

## **KESIMPULAN**

Kecerdasan emosional dapat dijelaskan memiliki kontribusi pengaruh yang signifikan terhadap agresivitas seorang remaja yang bersekolah teknik di daerah Ibu Kota Jakarta. Selain itu faktor personal lainnya diketahui bahwa kontrol diri juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap munculnya agresivitas dari remaja tersebut. Kedua variabel baik kecerdasan emosional dan kontrol dapat menjelaskan besaran kontribusi pengaruhnya terhadap agresivitas remaja sekolah khususnya di sekolah teknik di wilayah DKI Jakarta. Temuan ini kian menegaskan banyak temuan studi-studi sebelumnya.

### *Saran*

Ada beberapa saran yang dapat dikemukakan terkait hasil studi ini, pertama dengan mempertimbangkan beberapa variabel lainnya seperti pola asuh, tipe kepribadian, pemaparan aksi kekerasan pada media dan juga faktor budaya atau kearifan lokal, kedua memperluas cakupan demografis pemilihan subjek penelitian sampai ke kota-kota besar lainnya di Indonesia yang memiliki tingkat kemajuan hampir seperti ibu kota Jakarta, ketiga dalam pengambilan data harus lebih sabar saat menghadapi remaja dengan pengalaman pernah melakukan aksi tawuran sehingga data yang diperoleh dapat maksimal dan keempat pemilihan subjek penelitian sebaiknya tidak hanya melihat agresivitas remaja namun juga harus lebih bervariasi terhadap berbagai kalangan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Al-Mighwar, M. (2006). *Psikologi remaja*. Bandung: Pustaka Setia
- Anggraini, S. (2016). Hubungan Antara Konsep Diri Dan Sikap Agresivitas Siswa Kelas Xi Sma N 4 Kerinci Tahun Akademik 2015/2016. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(02)
- Aroma, I. S., & Suminar, D. R. (2012). Hubungan antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1(2), 1-6.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological bulletin*, 80(4), 286.
- Badan Pusat Statistik. 2010. Profil kriminalitas remaja 2010. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Baron, B., & Byrne. (2009). *Social psychology. 12th ed.* New York: Pearson Allyn & Bacon
- Berkowitz, L. (2003). *Emotional behavior: Mengenali perilaku dan tindak kekerasan di lingkungan sekitar kita dan cara penanggulangannya*. Jakarta: Penerbit PPM.
- Chaplin, J. P. (2001). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Perkasa.
- Chaq, M. C., Suharnan, S., & Rini, A. P. (2018). Religiusitas, kontrol diri dan agresivitas verbal remaja. *Jurnal fenomena*, 27(2).
- Denson, T. F., DeWall, C. N., & Finkel, E. J. (2012). Self-control and aggression. *Current Directions in Psychological Science*, 21(1), 20-25.
- Goleman, D. (1997). *Kecerdasan emosional*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka.
- Goleman, D. (2006). *Emotional intelligence*. New York : Bantam Dell.
- Gunarsa, S. (2006). *Dari anak sampai usia lanjut: bunga rampai psikologi perkembangan*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hurlock, E. B (2004). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Terjemahan Istiwidianti dan Soedjarwo*. Jakarta: Erlangga.
- Illahi, U., Neviyarni, N., Said, A., & Ardi, Z. (2018). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan perilaku agresif remaja dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 3(2), 68-74.
- Khoir, A. M. (2019). Kontrol diri dengan tingkat agresivitas remaja yang memiliki orang tua TNI atau Polri. *Cognicia*, 7(2), 202-213.
- Kuntari, R. (2011). Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Agresivitas Remaja *Doctoral dissertation*, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kusumadewi, S., Hardjajani, T., & Priyatama, A. N. (2012). Hubungan antara dukungan sosial peer group dan kontrol diri dengan kepatuhan terhadap peraturan pada remaja putri di Pondok Pesantren Modern Islam Assalam Sukoharjo. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 1(2).
- Mahmudah, S. (2012). Psikologi sosial. Malang: UIN Maliki Press
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2004). *Human development (9th ed.)*. USA: McGraw Hill.
- Prayitno, E . 2006. *Psikologi perkembangan remaja*. Padang: Angkasa Raya
- Pujawati, Z. (2016). Hubungan kontrol diri dan dukungan orang tua dan perilaku disiplin pada santri di Pondok Pesantren Darussa'adah Samarinda. *Journal Psikologi*, 4(2), 227-236.
- Purwanto. (2015). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi dan pendidikan*. (B. Santoso, Ed.). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Rarindo, H & Satata, DBM. (2021). Perilaku Keselamatan Kerja sebagai Moderator Hubungan antara Motivasi dan Kepuasan Kerja pada Pekerja Konstruksi. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. 12(1),52-63 doi.org/10.26740/jptt.v12n1.p52-63

- Rinanda, F. Z., & Haryanta, H. (2019). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Agresivitas pada Atlet Futsal. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(1), 37-44.
- Salmi, S., Hariko, R., & Afdal, A. (2019). Hubungan kontrol diri dengan perilaku bullying siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 88-99.
- Santrock, J.W. (2007). *Remaja. Edisi 11 Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Satata, DBM & Shusantie, MA. (2021). Analisis hubungan interpersonal dalam film ‘tilik’ pada perspektif psikologi. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*.23(1), 108-114 DOI 10.26623/jdsb.v23i1.3136
- Sentana, M. A., & Kumala, I. D. (2017). Agresivitas dan kontrol diri pada remaja di Banda Aceh. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 51-55.
- Serena, M. K. (2014). Pengaruh kecerdasan emosi dan self control terhadap agresivitas remaja pengguna game online. *Skripsi*, fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas (Studi korelasi pada siswa di SMA Negeri 9 Semarang). *Empati*, 4(2), 175-181.
- Tarigan, M. A., & Asyanti, S. (2016). Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan agresivitas pada remaja di SMK Negeri 3 Yogyakarta. *Doctoral dissertation*, Universitas Muhammadiyah Surakarta.