

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP KECENDERUNGAN PERILAKU
AGRESIF PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS HKBP
NOMMENSEN MEDAN**

Yesika Claudia Simanjuntak¹, Karina M Brahmana²

Email: yesikaclaudia.simanjuntak@student.uhn.ac.id, karinabrahmana@uhn.ac.id

^{1,2} Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen, Medan,
Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan Mengetahui Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Agresif Pada Mahasiswa di Universitas Hkbp Nommensen Medan. Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh kontrol diri dan kecenderungan perilaku agresif pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan, dapat disimpulkan beberapa temuan utama sebagai berikut: Terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara kontrol diri dan kecenderungan perilaku agresif pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan, yang berarti semakin tinggi kontrol diri seseorang, maka semakin rendah kecenderungan untuk berperilaku agresif. Mayoritas mahasiswa menunjukkan tingkat kontrol diri yang tergolong sedang hingga tinggi, yang mencerminkan adanya kemampuan cukup baik dalam mengatur emosi, menunda dorongan impulsif, dan menjaga perilaku tetap sesuai dengan norma. Sebagian besar mahasiswa menunjukkan kecenderungan perilaku agresif dalam kategori rendah hingga sedang, yang menunjukkan bahwa perilaku agresif bukan merupakan pola dominan dalam menyelesaikan masalah atau merespons tekanan. Mahasiswa dengan usia lebih tua cenderung memiliki kontrol diri yang lebih tinggi dibandingkan usia yang lebih muda, sedangkan kecenderungan agresif juga meningkat pada kelompok usia dewasa awal yang mengalami tekanan emosional dan sosial lebih besar.

Kata Kunci: *Kontrol Diri, Kecenderungan, Perilaku Agresif, Mahasiswa*

Abstract

This study aims to determine the effect of self-control on the tendency of aggressive behavior in students at HKBP Nommensen University, Medan. Based on the results of the study on the effect of self-control and the tendency of aggressive behavior in students at HKBP Nommensen University, Medan, several main findings can be concluded as follows: There is a significant negative influence between self-control and the tendency of aggressive behavior in students at HKBP Nommensen University, Medan, which means that the higher a person's self-control, the lower the tendency to behave aggressively. The majority of students show a moderate to high level of self-control, which reflects a fairly good ability to regulate emotions, delay impulsive urges, and maintain behavior in accordance with norms. Most students show a tendency of aggressive behavior in the low to moderate category, which indicates that aggressive behavior is not a dominant pattern in solving problems or responding to pressure. Older students tend to have higher self-control than younger students, while aggressive tendencies also increase in the early adult age group who experience greater emotional and social pressure.

Keywords: *Self-Control, Tendency, Aggressive Behavior, College Students*

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah orang yang sedang menempuh pendidikan tinggi di sebuah perguruan tinggi atau yang di kenal dengan universitas, sekolah tinggi maupun akademik. Mahasiswa masuk dalam golongan dewasa awal, dimana masa dewasa awal adalah masa peralihan dari remaja. Masa remaja merupakan masa dimana pencarian identitas diri pada masa dewasa awal identitas yang dicari pada masa remaja sedikit demi sedikit sudah didapatkan sesuai dengan umur. Pada masa ini, Penyesuaian

diri dengan lingkungan adalah sebuah hal yang sangat penting untuk diperhatikan. Hal tersebut mengakibatkan remaja yang tidak bisa menyesuaikan atau beradaptasi dengan lingkungan yang selalu berubah-ubah akan melakukan perilaku yang maladaptif, seperti contohnya perilaku agresif yang dapat merugikan orang lain dan juga diri sendiri (Tiwi et al., 2025a).

Pada masa ini, remaja akan sulit mengendalikan diri. Oleh sebab itu pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada masa remaja ini tidak selalu terkelola dengan baik (Tiwi et al., 2025b). Pada masa remaja sering terjadi ketegangan emosi yang meningkat sebagai akibat dari perubahan fisik yang disertai kondisi lingkungan yang tidak mendukung perkembangan emosionalnya. Pada masa ini, remaja penuh energi, emosional, dan memiliki pengendalian diri yang belum sempurna. Hal ini dapat menimbulkan perasaan tidak aman, dan kekhawatiran akan kesepian. Remaja yang tidak diperlakukan sesuai tuntutan dan kebutuhan perkembangannya akan mengembangkan perilaku agresif Rosmawati (Syamsuddin & Akuba, 2022).

Perkembangan emosi pada remaja akhir biasanya berlangsung antara usia 17 hingga 21 tahun, yang merupakan fase penting dalam membangun kematangan emosional. Pada tahap ini, individu mulai menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola dan mengontrol emosi, seperti kemarahan, frustrasi, atau kesedihan, berkat perkembangan otak, khususnya area prefrontal cortex yang berkaitan dengan pengambilan keputusan. Mereka juga mengalami peningkatan kemandirian emosional, dengan mengurangi ketergantungan pada orang tua dan lebih sering mencari dukungan dari teman sebaya atau pasangan. Selain itu, remaja akhir mulai membentuk identitas emosional yang lebih stabil, melibatkan refleksi terhadap nilai-nilai pribadi, tujuan hidup, dan pengalaman masa lalu.

Tantangan dari tekanan sosial yang lebih kompleks, seperti persiapan dunia kerja atau pendidikan tinggi, turut membentuk kemampuan mereka dalam mengatasi stres dan konflik. Di sisi lain, hubungan interpersonal mereka menjadi lebih matang, ditandai dengan empati yang lebih mendalam, penghormatan terhadap perspektif orang lain, dan kemampuan membangun hubungan yang didasarkan pada kepercayaan.

Anita (Anindita & Prihartanti, 2022) mengemukakan perilaku agresif yaitu suatu reaksi dimana seseorang dengan sengaja menyakiti fisik ataupun perasaan dengan kekerasan ataupun mengucapkan kata-kata yang kurang baik atau pantas. Perilaku agresif pada remaja merupakan keinginan yang sengaja untuk menyakiti orang lain karena merasa lebih unggul atau untuk melindungi diri dari situasi tertentu yang membuat dirinya merasa tidak nyaman dan disertai perasaan marah. Perilaku agresif identik dengan kekerasan fisik dan psikis terhadap korban lainnya. Perilaku agresif muncul saat seseorang merasakan adanya ancaman, marah, gusar, frustrasi, tidak nyaman, ingin memperoleh sesuatu yang diinginkan namun tidak mengerti bagaimana jalan yang tepat untuk mendapatkannya atau ingin melindungi diri dari berbagai kesulitan tertentu yang dilakukan dengan perasaan marah atau emosi dan dilakukan dengan tujuan untuk melukai, menyakiti, mengintimidasi atau mendominasi orang lain.

Perilaku agresif adalah tindakan yang dimaksudkan untuk melukai, menyakiti, atau merugikan orang lain, baik secara fisik yaitu seperti memukul, menendang mencubit, menggigit dan sebagainya. Maupun verbal dimana adanya perilaku mengejek, membentak menghina dan sebagainya. maupun non-verbal. Dalam konteks mahasiswa, perilaku agresif dapat muncul akibat berbagai faktor, terutama yang berkaitan dengan perkembangan emosi, penyesuaian diri, dan tekanan lingkungan. Berikut adalah beberapa alasan mengapa perilaku agresif bisa muncul: Perubahan Emosional dan Penyesuaian Diri, Mahasiswa dewasa awal menghadapi transisi dari remaja menuju kedewasaan dengan membentuk identitas diri dan menyesuaikan diri pada lingkungan baru, seperti perkuliahan.

Ketidakmampuan mengelola emosi, seperti marah atau frustrasi, dapat memicu perilaku agresif karena mereka masih belajar menyeimbangkan emosi (Camang, 2021). Tekanan Akademik dan Sosial, Tuntutan akademik yang berat, persaingan, dan ekspektasi tinggi sering memicu stres. Konflik interpersonal, seperti dengan teman atau dosen, dapat memperburuk kondisi jika mahasiswa belum menguasai keterampilan komunikasi yang baik. Lingkungan yang Tidak Mendukung, Kampus yang kompetitif, minim dukungan emosional, atau budaya kekerasan dapat memperkuat agresi. Paparan media sosial yang mempromosikan kekerasan juga memengaruhi pola pikir mahasiswa. Pengaruh Identitas dan Perkembangan Diri, Dalam dewasa awal, identitas semakin kuat, tetapi tekanan lingkungan dapat memicu perilaku agresif sebagai upaya mempertahankan atau menegaskan identitas.

Dimana para mahasiswa juga dituntut untuk memenuhi tanggung jawab akademik seperti memahami materi dan menyelesaikan tugas, mengembangkan keterampilan berpikir kritis, serta menjaga hubungan sosial dengan teman, dosen, dan komunitas kampus. dituntut untuk berinteraksi

harmonis dengan teman sejawat, dosen, dan komunitas kampus, serta berpartisipasi dalam kegiatan organisasi untuk mengembangkan keterampilan sosial dan kepemimpinan. Di sisi pribadi, pengelolaan waktu, emosi, dan stres secara efektif menjadi kunci untuk membangun identitas diri yang sehat dengan menjunjung nilai-nilai positif. Selain itu, tuntutan etika dan moral juga penting, seperti menjaga integritas akademik dengan menghindari plagiarisme dan menyontek, serta menjadi teladan dalam sikap dan perilaku di lingkungan kampus maupun masyarakat.

Menurut Krahe (Handayani, 2020) istilah agresif merujuk pada segala bentuk perilaku yang diarahkan dengan tujuan menyakiti atau melukai orang lain. Perilaku agresif didasari oleh motivasi atau keinginan untuk menyakiti orang lain. Hal ini sejalan dengan pendapat Aronson, dkk yang menyatakan bahwa perilaku agresif adalah perilaku yang dilakukan oleh individu dengan niat melukai individu lain dengan atau tanpa tujuan tertentu. Perilaku agresif ini dapat dilakukan secara verbal maupun fisik. Mahasiswa yang berperilaku agresif secara konsisten menunjukkan kekurangan dalam kemampuan interpersonal terhadap perencanaan dan manajemen agresif. Menurut Mundy (Charistia et al., 2022), bahwa kemunculan perilaku agresif bisa disebabkan karena berhadapan dengan situasi-situasi atau keadaan yang tidak menyenangkan dalam lingkungannya. Mahasiswa yang melakukan perilaku agresif dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah kematangan emosi. Mahasiswa yang belum stabil dan kurang matang emosinya dapat lebih mudah muncul perilaku agresinya daripada yang telah matang emosinya.

Menurut Denson, dkk (F. Sari & Handayani, 2020) perilaku agresif sering ditimbulkan oleh rasa kesal dan amarah yang tidak dapat dikendalikan. Sehingga, untuk melampiaskan rasa kesal dan amarah tersebut dapat dilakukan dengan mengganggu, membuat keributan, bahkan menyakiti orang lain. Oleh karena itu, dibutuhkan kemampuan seseorang dalam mengontrol diri untuk berperilaku ke arah yang lebih dapat diterima. Menurut Bandura berpendapat bahwa perilaku agresif merupakan sesuatu yang dipelajari yang dibawa individu sejak lahir. Perilaku agresif ini dipelajari dari lingkungan sosial seperti interaksi dengan keluarga, interaksi dengan teman sebaya, dan media massa melalui modelling. Perilaku agresif juga dapat terjadi karena pengaruh media massa, pengaruh dari media massa ini juga dapat berupa tayangan yang berisi tentang kekerasan. Sehingga para remaja yang menyaksikannya dapat menirukan atau melakukan modelling terhadap tayangan tersebut.

Di Indonesia, fenomena perilaku agresif mahasiswa seringkali terjadi dan mendapatkan perhatian banyak pihak. Agresi merupakan perilaku yang dapat merugikan diri sendiri dan pihak lain, sehingga diperlukan upaya untuk mereduksi dan mengendalikan perilaku agresif pada mahasiswa. Beberapa perilaku agresi pada mahasiswa Indonesia, misalnya di Makassar pada tanggal 14 Juni 2010 tawuran antara fakultas ekonomi dengan fakultas olah raga UNM. Peristiwa ini berawal dari adanya saling ejek di sebuah pertandingan futsal. Peristiwa lain yakni tawuran antara mahasiswa peternakan dan mahasiswa teknik UNHAS yang bermula seorang mahasiswi diganggu oleh mahasiswa yang mengaku berasal dari fakultas pertanian. Lalu tanggal 25 Mei 2010 juga terjadi tawuran antara mahasiswa FISIPOL dengan mahasiswa fakultas teknik, tanggal 26 Oktober 2010.

Dari berita-berita yang di muat dalam berbagai media, terdapat gambaran adanya peningkatan perilaku agresi. Menurut komisioner bidang pendidikan KPAI (Komisi Perlindungan Anak Indonesia) Retno Listiyarti (I. Amalia, 2019) mengatakan terdapat angka kasus tawuran 12,9 % pada tahun 2017 dan pada tahun 2018 meningkat sebanyak 1,1% menjadi 14%. Seperti yang terjadi di Universitas Sumatera Utara, menurut Anarco (Atmadja & Aulizalsini, 2024) terdapat tawuran terjadi antara fakultas hukum dan fakultas Teknik karena diakibatkan kesalahpahaman sehingga ada 4 unit mobil yang rusak.

Sejalan dengan berita diatas, media sosial detiknews juga memaparkan bahwa Universitas Negeri Medan juga pernah mengalami tawuran, dimana tawuran tersebut dipicu karena adanya perselisihan antara mahasiswa Fakultas Teknik dan Fakultas Olahraga. Tawuran terjadi karena saling adu suara knalpot sepeda motor Media sosial lain juga menyatakan adanya tawuran di Universitas HKBP Nommensen Medan, menurut marbun (Utomo & Uyun, 2018) tawuran tersebut dilakukan oleh mahasiswa program studi Teknik mesin dan fakultas pertanian dikarenakan kalah bermain futsal sehingga tim yang kalah berkata tidak pantas ke yang lain sehingga penyelesaian tidak terelakkan, perselisihan tersebut membuat mahasiswa saling lempar batu ukuran kecil dan besar serta kayu dan terdengar suara seperti mercurun.

Sejalan dengan berita tersebut, menurut Prasetyo (Fitriani, 2020) mahasiswa Universitas HKBP Nommensen pernah tawuran dimana antar mahasiswa saling lempar batu dan mahasiswa yang terlibat adalah mahasiswa fakultas Teknik dan mahasiswa fakultas hukum sehingga banyak fasilitas yang rusak,

diantaranya jendela yang pecah, pintu dan ada juga sepeda motor yang rusak. Dari peristiwa tersebut pihak kampus terpaksa menghentikan proses belajar mengajar dan diliburkan satu hari.

Tawuran antar-mahasiswa masih menjadi fenomena sosial yang kompleks dan memprihatinkan di dunia pendidikan tinggi di Indonesia. Salah satu peristiwa tragis yang terjadi di Universitas HKBP Nommensen (UHN) Medan pada hari Jumat, 22 November 2019, yang melibatkan mahasiswa Fakultas Teknik dan Fakultas Pertanian. Tawuran ini dipicu oleh perselisihan dalam pertandingan futsal pada hari sebelumnya, yang kemudian memicu bentrokan lebih besar di dalam lingkungan kampus. Insiden tersebut mengakibatkan tewasnya seorang mahasiswa asal Balige, Kabupaten Toba Samosir, bernama RS, dari Fakultas Pertanian, akibat terkena senjata tajam. Selain itu, mahasiswa lainnya berinisial GN (21) mengalami luka serius. Tragedi ini tidak hanya meninggalkan luka fisik tetapi juga trauma emosional bagi para mahasiswa, keluarga korban, dan civitas akademika Universitas HKBP Nommensen. Setelah peristiwa tersebut, pihak universitas mengambil langkah dengan meliburkan seluruh aktivitas perkuliahan hingga Selasa sebagai upaya meredakan situasi. Bahkan, pihak kepolisian terus berjaga di kampus untuk mencegah bentrokan susulan.

Tawuran antar-mahasiswa di Indonesia pun terus menjadi fenomena yang mengkhawatirkan, mencerminkan masalah sosial yang mendalam dalam lingkungan pendidikan tinggi. Salah satu kasus yang mencuat adalah insiden tawuran antara mahasiswa Fakultas Teknik (FT) dan Fakultas Hukum (FH) Universitas HKBP Nommensen (UHN) Medan pada Selasa, 23 Januari 2024. Tawuran ini diduga dipicu oleh masalah pribadi antarindividu, tetapi berkembang menjadi bentrokan yang melibatkan banyak mahasiswa dari kedua fakultas. Peristiwa ini tidak hanya mengganggu proses akademik tetapi juga berdampak pada citra institusi pendidikan sebagai tempat pembentukan karakter dan intelektual. Dimana insiden ini mencapai babak baru dengan penangkapan lima pelaku utama, yakni Mikael J Simanjuntak, Adi Kristian Sihombing, Oskar Bastian Yope Simanullang, Oky Michael Siahaan, dan Iyan Franseda Hutahaean. Kelimanya kini menjalani persidangan di Pengadilan Negeri (PN) Medan, sementara sejumlah pelaku lainnya masih berstatus sebagai daftar pencarian orang (DPO). Penangkapan ini merupakan respons atas laporan resmi yang diajukan oleh pihak kampus, menandakan upaya institusi untuk menegakkan keadilan dan mencegah terulangnya insiden serupa.

Tawuran ini menggambarkan bahwa terdapat tantangan besar dalam pengelolaan konflik di kalangan mahasiswa, terutama terkait dengan dinamika emosi dan hubungan interpersonal. Sebagai remaja akhir, mahasiswa berada pada fase kehidupan di mana mereka masih belajar mengelola emosi, mengambil keputusan rasional, dan menghadapi tekanan sosial. Konflik yang bersifat personal dapat dengan mudah meluas menjadi konflik kelompok jika tidak diatasi dengan baik serta peristiwa ini menggambarkan bagaimana konflik kecil, seperti perselisihan dalam pertandingan olahraga, dapat berkembang menjadi kekerasan serius yang berdampak fatal. Kejadian ini juga mengindikasikan adanya tantangan dalam pengelolaan emosi dan komunikasi antar-mahasiswa, yang sering kali dipengaruhi oleh faktor usia, tekanan sosial, dan lingkungan kompetitif di kampus (Hakim, 2021).

Berdasarkan fakta-fakta tersebut, penting untuk menelaah fenomena emosi dan perilaku agresif mahasiswa, terutama dalam konteks remaja akhir yang masih berada dalam proses perkembangan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk memahami lebih jauh akar permasalahan yang melatarbelakangi konflik tersebut, termasuk faktor internal dan eksternal yang memengaruhi dinamika emosi mahasiswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi upaya preventif dalam mengatasi konflik antar-mahasiswa di masa mendatang, khususnya di lingkungan kampus. Dengan hasil penelitian ini, diharapkan dapat diusulkan rekomendasi kebijakan yang mendukung terciptanya budaya damai di kampus dan mengurangi potensi terjadinya tawuran di lingkungan pendidikan tinggi (Veronika & Purba, 2022).

Berdasarkan fenomena yang telah terjadi pada tahun 2016 sampai 2024 terdapat mahasiswa fakultas Teknik, fakultas hukum, dan fakultas pertanian universitas HKBP Nommensen Medan yang melakukan tawuran. Mahasiswa melakukan tawuran menggunakan kayu broti, batu besar dan kecil, mercun, dan lain-lain. Mahasiswa yang tawuran merusak fasilitas kampus yaitu ATM BRI dan BNI, kaca kelas, sepeda motor, mobil dan kaca kantin. Banyak mahasiswa yang mengalami kekerasan fisik seperti kepala berdarah, badan berdarah dan ironisnya dari kejadian ini terdapat mahasiswa yang meninggal dunia sehingga permasalahan ini dibawa ke ranah hukum. Selama tawuran banyak mahasiswa bercakap yang tidak pantas kepada mahasiswa lain

Perilaku agresif dalam teori Buss & Perry (Sanjaya, 2022) mencakup agresi fisik, verbal, kemarahan, dan permusuhan, yang mencerminkan respons individu terhadap situasi pemicu agresi.

Self-control berperan penting dalam mengatur impuls dan emosi, sehingga individu dengan self-control tinggi lebih mampu menekan dorongan agresif dan mengelola kemarahan. Sebaliknya, rendahnya self-control meningkatkan impulsivitas dan kecenderungan berpikir negatif, yang memperbesar risiko perilaku agresif. Dengan demikian, self-control berfungsi sebagai penghambat agresi, di mana semakin baik pengendalian diri seseorang, semakin kecil kemungkinan mereka bertindak agresif.

Kontrol diri berpengaruh sebagai penghambat pelepasan kecenderungan respon perilaku agresif. Sehingga ketika timbul dorongan untuk berperilaku agresif, maka dorongan tersebut dapat diabaikan dengan kontrol diri. Kontrol diri berperan dalam mengontrol perilaku, pikiran, maupun dalam pengambilan keputusan. Kontrol diri ini juga erat kaitannya dengan perilaku agresif karena dengan adanya kemampuan dalam mengontrol tersebut membuat seseorang berfikir dampak dan akibat dari suatu perkataan maupun perilaku yang diputuskan. Sehingga dapat meminimalisir perilaku agresif (Komala, 2017).

Ghufro dan Risnawati (Montolalu & Langi, 2018) berpendapat bahwa kontrol diri merupakan kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan perilaku individu ke arah yang positif termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan sekitarnya. Individu yang mampu dalam mengendalikan diri akan mampu mengontrol amarah yang berdampak pada perilaku agresif. Sehingga, ketika individu mampu dalam mengontrol diri maka akan mengurangi perilaku agresif. Pendapat tersebut sejalan dengan pendapat Chaplin (2015) yang mengartikan kontrol diri (self control) sebagai kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, serta kemampuan individu untuk menekan atau merintangikan tingkah laku impulsif. Sehingga, hal ini menunjukkan adanya hubungan antara kontrol diri dengan perilaku agresif. Hubungan ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Cuyunda, dkk.

Berdasarkan dari beberapa penjelasan yang telah diuraikan diatas maka penulis merasa penelitian perlu dilakukan karena perilaku agresif pada mahasiswa menjadi perhatian serius karena dampaknya yang merugikan individu dan lingkungan sosial. Perilaku tersebut tidak hanya berpotensi menyebabkan konflik antar individu atau kelompok, tetapi juga mempengaruhi citra institusi pendidikan tinggi sebagai tempat pembentukan karakter. Dengan situasi ini, penting untuk memahami bagaimana kontrol diri berperan dalam mereduksi perilaku agresif. Urgensi penelitian ini juga didukung oleh berbagai kasus tawuran yang dilakukan mahasiswa antar fakultas yang ada di universitas menunjukkan bahwa ketidakmampuan dalam mengelola emosi dan konflik kecil dapat meningkat menjadi perilaku agresif.

Selain itu semakin meningkatnya pengaruh lingkungan sosial, media massa, pola interaksi serta dukungan dari teman sebaya menunjukkan bahwa faktor eksternal juga turut memperkuat perilaku ini. Oleh karena itu, penelitian ini penting memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai hubungan antara kontrol diri dan perilaku agresif pada mahasiswa, serta menawarkan strategi untuk meminimalisasi perilaku tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Khoir (Talukua & Aloatuan, 2021) menunjukkan bahwa mahasiswa dalam kategori kontrol diri yang tinggi sebesar 82%, dan mahasiswa dengan kategori kontrol diri yang rendah sebesar 5%. Artinya, sebesar 82% adalah remaja yang memiliki kontrol diri yang tinggi. Tingkat agresivitasnya juga akan semakin rendah. Hal tersebut dapat menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan salah satu faktor yang dapat menurunkan atau meminimalisir tingkat agresivitas seseorang.

Meskipun telah banyak penelitian yang telah membahas perilaku agresif dan faktor-faktor yang mempengaruhinya, tetap saja masih banyak terdapat gap yang dapat diidentifikasi antara lain adalah : minimnya fokus pada mahasiswa sebagai subjek penelitian, dalam hal ini sebagian besar penelitian lebih banyak membahas perilaku agresif kelompok usia remaja atau populasi umum, sementara mahasiswa yang berada pada fase peralihan dari remaja ke dewasa awal belum mendapat perhatian khusus, yang selanjutnya adalah keterbatasan penelitian tentang peran kontrol diri, penelitian sebelumnya banyak yang berfokus pada faktor emosi atau pengaruh lingkungan sosial terhadap perilaku agresif. Namun, kajian yang secara spesifik mengeksplorasi kontrol diri sebagai variabel utama dalam mengurangi agresivitas pada mahasiswa masih terbatas (Aqilah, 2020).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, peneliti mengambil kesimpulan sementara bahwa ada hubungan antara kontrol diri dengan perilaku agresif pada remaja di Universitas HKBP Nommensen Medan. Artinya, kontrol diri mempengaruhi dan berperan dalam meminimalisir perilaku agresif. Sehingga penulis ingin melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku agresif.

METODE

Penelitian ini akan dilakukan kepada mahasiswa/i yang saat ini sedang berkuliah di Universitas HKBP Nommensen. Penelitian ini akan dilakukan dengan sistematis dan terencana sehingga memperoleh jawaban untuk pemecahan masalah yang terjadi sesuai dengan fenomena yang telah diobservasi terlebih dahulu untuk kemudian diangkat sebagai penelitian. Penelitian ini dilakukan dengan metodologi kuantitatif. Metode kuantitatif adalah penelitian yang menghasilkan informasi secara terukur. Dikatakan demikian sebab karena ada data yang dijadikan landasan untuk menghasilkan informasi yang lebih terukur. Metode ini tidak memperlumahkan hubungan antara peneliti dengan subjek penelitian, karena hasil penelitian nantinya lebih banyak tergantung dengan instrumen yang digunakan, serta terukur variabel yang digunakan.

Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengontrol dan mengendalikan perilaku yang bertujuan untuk menghindari perilaku yang kurang baik. Kontrol diri memiliki bentuk yakni mampu mengontrol perilaku, mampu membatasi diri dari bertingkah laku negatif, mampu berperilaku sesuai norma yang berlaku, tidak menunjukkan emosi yang meledak-ledak. Menurut Tangney et al (Puspitasari & Nurhayati, 2019) menyebutkan aspek control diri ada 5 yaitu: Kedisiplinan Diri, Tindakan Non impulsive, Pola Hidup Sehat, etos Kerja, dan Kehandalan.

Kecenderungan perilaku agresif merupakan perilaku yang dilakukan secara sengaja dengan tujuan untuk melukai atau mencelakai individu lain yang didapat melalui proses pembelajaran, pengamatan, dan pengalaman sehingga ditirukan untuk memenuhi keinginannya tersebut dalam mencelakakan individu lain. Perilaku agresif memiliki bentuk-bentuk yang dapat di kelompokkan menjadi dua yaitu perilaku agresif verbal dan perilaku agresif non verbal. Perilaku agresif verbal diantaranya: membully, memaki, serta menuduh, perilaku agresif non verbal diantaranya: memukul dan merusak barang orang lain. Menurut Buss dan Perry (1991) aspek perilaku agresif ada 4 yaitu: Agresi Fisik, Agresi Verbal, Kemarahan, dan Permusuhan

Penelitian ini melibatkan para mahasiswa yang berada di Universitas HKBP Nommensen medan, dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun, yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi di Universitas HKBP Nommensen Medan. Mahasiswa yang menjadi subjek penelitian adalah mereka yang pernah terlibat dalam keributan antar kelompok, serta menunjukkan kecenderungan untuk melakukan tawuran. Pemilihan responden didasarkan pada relevansi aktivitas keributan dengan perilaku agresif yang menjadi fokus penelitian ini.

Masalah populasi dan sampel yang dipakai dalam penelitian merupakan salah satu faktor penting yang harus diperhatikan. Populasi adalah objek, gejala atau kejadian yang diselidiki terdiri dari semua individu untuk siapa kenyataan-kenyataan yang diperoleh dari sampel penelitian itu hendak digenerasikan (Marhayani & Wulandari, 2020). Populasi yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan. Mengingat keterbatasan peneliti untuk menjangkau keseluruhan populasi, maka peneliti hanya meneliti sebagian dari keseluruhan populasi yang dijadikan sebagai subjek penelitian, atau yang dikenal dengan nama sampel.

Menurut Sugiyono (Iskandar, 2014) populasi paling tidak mengandung satu karakteristik yang membedakan dari kelompok-kelompok lain. Menurut Rumidi (Sartika et al., 2022) populasi adalah keseluruhan obyek penelitian baik terdiri dari benda yang nyata, abstrak, peristiwa ataupun gejala yang merupakan sumber data dan memiliki karakter tertentu dan sama. Populasi pada penelitian ini adalah sebanyak 14.000 orang mahasiswa yang berusia 18-25 tahun yang sedang mengikuti perkuliahan di Universitas HKBP Nommensen Medan menurut website Nommensen per tahun 2024.

Sementara itu menurut Sugiyono (Riani, 2022) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak memungkinkan untuk mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Sugiyono (2016) menjelaskan bahwa purposive sampling merupakan suatu teknik sampling yang didasarkan pada pertimbangan terhadap kriteria atau ciri-ciri subjek/obyek penelitian sesuai dengan yang ingin diteliti oleh peneliti untuk dipelajari dan dibuat kesimpulannya. Maka dengan A priori power analysis, jumlah responden minimum 125 orang mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan yang berusia 18-25 tahun, yang pernah terlibat dalam peristiwa Agresif.

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini

adalah dengan menggunakan skala psikologi yaitu dengan mengisi angket (kuesioner) dimana responden akan diminta untuk memilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan karakteristik dirinya. Menurut Azwar (D. P. Sari & Sari, 2021)Skala psikologi adalah prosedur pengambilan data yang menggunakan konsep atau kontrak psikologi untuk menggambarkan aspek kepribadian seseorang. Peneliti akan menggunakan Google form untuk mengumpulkan data kuesioner dari responden. Skala Kontrol diri dan skala Perilaku konsumtif adalah dua skala psikologi yang digunakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data yang dilakukan terhadap responden, yaitu mahasiswa aktif di Universitas HKBP Nommensen Medan, akan diuraikan dalam bab ini. Pengolahan data secara keseluruhan dapat digunakan untuk menganalisis pengaruh antara kontrol diri dan Kecenderungan perilaku Agresif yang ditunjukkan oleh mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan.

Gambaran Subjek Penelitian

Subjek penelitian berjumlah 166 responden yang merupakan mahasiswa/i aktif Universitas HKBP Nommensen Medan. Melalui skala yang disebarkan kepada subjek diperoleh Gambaran subjek penelitian berdasarkan usia dan jenis kelamin.

Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

Berdasarkan kategorisasi usia, siswa dalam penelitian ini berusia 18 – 25 tahun. Berdasarkan dari usia dapat dilihat bahwa subjek yang berusia 18 tahun sebanyak 7 orang (4,2%), usia 19 tahun sebanyak 24 orang (14,5%), usia 20 tahun sebanyak 34 orang (20,5%), usia 21 tahun sebanyak 30 orang (18,1%), usia 22 tahun sebanyak 35 orang (21,1%), usia 23 tahun sebanyak 23 orang (13,9%), usia 24 tahun sebanyak 10 orang (6%) dan usia 25 tahun sebanyak 3 orang (1,8%). Gambaran dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Penyebaran subjek penelitian berdasarkan usia

Usia	Jumlah	Persentase
18 Tahun	7	4,2%
19 Tahun	24	14,5%
20 Tahun	34	20,5%
21 Tahun	30	18,1%
22 Tahun	35	21,1%
23 Tahun	23	13,9%
24 Tahun	10	6%
25 Tahun	3	1,8%
Total	166	100%

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan regresi linear sederhana untuk melihat pengaruh Kontrol Diri terhadap kecenderungan berperilaku agresif pada mahasiswa/i Universitas HKBP Nommensen Medan. Untuk menguji hipotesis tersebut dapat dilakukan dengan perhitungan menggunakan program *SPSS For Windows 23.0* maka diperoleh nilai :

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis

<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
.434 ^a	.180	.183	8.094

Berdasarkan uji hipotesa di dapatkan besarnya nilai korelasi/hubungan (*R*) yaitu sebesar 0,434. Hasil uji determinasi mendapatkan nilai *R Square* sebesar 0,180 yang mengandung pengertian bahwa

pengaruh variabel bebas (Kontrol Diri) terhadap variabel terikat (perilaku agresif) adalah sebesar 18% dan sisanya yakni 82,% dipengaruhi oleh faktor lain diluar variabel.

Tabel 3. hasil uji T

	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta	
(Constant)	52.669	3.899		.000
Kontrol diri	-.386	.063	-.434	.000

Dari hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti melalui program *SPSS For Windows 23.0* maka mode persamaan regresi yang di dapat adalah:

$$Y = a + bx + e$$

Keterangan :

Y = Variabel dependent (Kecenderungan Perilaku Agresif)

X = Variabel independent (Kontrol Diri)

a = Konstansta

$$Y = 52.669 - (0.386) x$$

Nilai persamaannya memiliki pengertian bahwa apabila terjadi naik satu- satuan pada Kontrol Diri maka nilai kecenderungan berperilaku agresif pada mahasiswa/i Universitas HKBP Nommensen Medan akan bertambah sebesar -0,386 dengan arah negatif, yang artinya artinya apabila kontrol diri mahasiswa/i mengalami peningkatan maka agresivitas siswa cenderung mengalami penurunan. Hal ini terjadi karena nilai dari koefisien regresi bertanda negatif maka arah pengaruhnya berlawanan.

Dari output dapat dilihat bahwa menguji signifikansi koefisien regresi antara variabel bebas (Kontrol Diri) dan variabel terikat (perilaku agresif). Dengan syarat $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_a diterima. Dengan $t_{tabel} = 1.65420$ dan $t_{hitung} = -6.169$, maka hasilnya adalah t_{hitung} lebih besar dari $t_{tabel} = -6.169$ lebih besar dari $1,65420$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima (terdapat pengaruh).dengan nilai signifikansi = 0.000. Karena nilai signifikansi (0.000) lebih kecil dari 0.05, Sehingga dapat disimpulkan maka H_0 ditolak dan H_a diterima (terdapat pengaruh Kontrol Diri terhadap kecenderungan berperilaku agresif pada mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan. Hasilnya ada pengaruh yang mana semakin tinggi self- control maka semakin rendah kecenderungan berperilaku agresif begitu juga untuk sebaliknya semakin rendah control diri maka semakin tinggi kecenderungan berperilaku agresif. dengan perhitungan menggunakan program SPSS For Windows 2.0 maka diperoleh nilai.. Sehingga dapat disimpulkan maka H_0 ditolak dan H_a diterima (terdapat pengaruh Kontrol Diri terhadap kecenderungan berperilaku agresif pada mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan). Hasilnya ada pengaruh yang mana semakin tinggi *self-control* maka semakin rendah kecenderungan berperilaku agresif begitu juga untuk sebaliknya semakin rendah control diri maka semakin tinggi kecenderungan berperilaku agresif. dengan perhitungan menggunakan program *SPSS For Windows 20.0* maka diperoleh nilai (Zulfahmi & Andriany, 2021).

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan perilaku agresif pada mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan. Dalam masa perkuliahan, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik maupun sosial yang dapat memicu stres dan potensi perilaku agresif apabila tidak diimbangi dengan kemampuan mengontrol diri yang baik. Oleh karena itu, penting untuk melihat sejauh mana kontrol diri berperan dalam meredam kecenderungan berperilaku agresif pada mahasiswa sebagai individu dewasa awal yang sedang berada dalam fase transisi perkembangan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai dinamika psikologis mahasiswa dan menjadi dasar dalam merancang program intervensi yang tepat

untuk mendukung kesehatan mental mereka.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara kontrol diri terhadap kecenderungan berperilaku agresif pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat agresivitas mereka. Nilai R sebesar 0,434 menunjukkan hubungan yang cukup kuat, dan R Square sebesar 0,180 menunjukkan bahwa kontrol diri mampu menjelaskan 18% variasi perilaku agresif, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Temuan ini didukung oleh Tangney et al. (Atqakum et al., 2022) yang menyatakan bahwa individu dengan kontrol diri tinggi cenderung memiliki penyesuaian sosial yang lebih baik dan lebih mampu menahan dorongan untuk berperilaku agresif. DeWall et al. (2007) juga menemukan bahwa rendahnya kontrol diri berkaitan erat dengan kecenderungan untuk menunjukkan agresi, terutama dalam situasi provokatif atau penuh tekanan. Finkenauer et al. (Setyawan et al., 2021) memperkuat temuan ini dengan menyatakan bahwa remaja dan dewasa muda yang tidak mampu mengatur dorongan impulsif cenderung lebih agresif dalam interaksi sosial. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini sejalan dan konsisten dengan teori serta berbagai studi empiris yang menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan faktor penting yang mampu menekan atau mengurangi kecenderungan berperilaku agresif, khususnya di kalangan mahasiswa yang rentan mengalami tekanan emosional dalam masa transisi dewasa awal. Dimana temuan ini memperkuat asumsi bahwa Kecenderungan perilaku agresif para mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh aspek kepribadian seperti kontrol diri, tetapi juga oleh faktor sosial di lingkungan sekitarnya.

Keterlibatan mahasiswa dalam tawuran tidak bisa dijelaskan hanya dari sisi kontrol diri. Faktor Harga diri akan identitas kelompok, budaya kekerasan, frustrasi, pencarian jati diri, dan lemahnya sistem penyelesaian konflik turut memperkuat kecenderungan tersebut. Berdasarkan hasil wawancara, terlihat bahwa harga diri menjadi salah satu faktor penting yang mendorong mahasiswa untuk terlibat dalam perilaku agresif, khususnya dalam bentuk tawuran antarkelompok. Mahasiswa menyatakan bahwa mereka merasa perlu mempertahankan kehormatan kelompok seperti jurusan atau organisasi, yang dianggap sebagai bagian dari identitas dan harga diri mereka. Ketika kelompok tersebut merasa direndahkan, individu akan merespons secara emosional sebagai bentuk pembelaan terhadap harga diri yang dianggap terancam. Oleh karena itu, upaya pencegahan perlu dilakukan secara holistik, baik melalui penguatan individu maupun perbaikan sistem dan budaya kampus.

Penelitian-penelitian terdahulu telah mengungkap bahwa terdapat juga faktor sosial yang signifikan dalam membentuk kecenderungan perilaku agresif pada Mahasiswa, yaitu konformitas terhadap teman sebaya dan juga Harga diri.

Menurut Buss dan Perry (V. R. Amalia & Nashori, 2021) agresivitas merupakan konstruk multidimensional yang terdiri dari empat dimensi utama, yaitu agresi fisik, agresi verbal, kemarahan (*anger*), dan permusuhan (*hostility*). Keempat dimensi ini mencerminkan kecenderungan seseorang untuk merespons situasi tertentu dengan cara-cara yang agresif, baik secara ekspresif maupun kognitif. Dalam konteks Mahasiswa, konformitas terhadap teman sebaya dapat berperan penting dalam mendorong munculnya perilaku agresif. Konformitas merujuk pada kecenderungan individu untuk menyesuaikan sikap, nilai, dan perilaku mereka agar sejalan dengan kelompok sosial yang dianggap penting dalam hal ini, teman sebaya. Ketika norma atau dinamika dalam kelompok teman sebaya mengandung unsur kekerasan, intimidasi, atau perilaku agresif lainnya, remaja yang tinggi dalam konformitas cenderung mengikuti perilaku tersebut demi menjaga penerimaan dan identitas dalam kelompok. Paksaan dari norma-norma kelompok bisa menjadi hambatan yang sulit, bahkan tidak memungkinkan, untuk mencapai keyakinan diri (Chaplin dalam Isnaeni, 2021). Baron dan Byrne (Ningrum, dkk, 2019) menyatakan konformitas merupakan penyesuaian perilaku individu dalam menganut norma kelompok, menerima idea atau aturan yang menunjukkan bagaimana individu berperilaku. Merupakan perubahan perilaku individu yang merupakan hasil dari tekanan kelompok secara nyata maupun hanya berupa imajinasi (Myers dalam Ningrum, dkk, 2019).

Temuan ini sesuai dengan pernyataan subjek wawancara yang mengatakan bahwa tindakan kekerasan seringkali muncul ketika nama baik kelompok merasa diserang, seolah-olah menyentuh harga diri pribadi. Selain itu, teori identitas sosial dari Tajfel dan Turner (Syaputra, 2021) menyebutkan bahwa individu merasa harga dirinya terkait erat dengan kelompok tempat ia bernaung. Oleh karena itu, ancaman terhadap kelompok dapat ditafsirkan sebagai ancaman terhadap harga diri personal, yang memicu reaksi defensif, termasuk agresi. Dalam wawancara, mahasiswa menyebut bahwa mereka merasa "harus membela nama baik bersama", menunjukkan adanya keterkaitan kuat antara harga diri

individu dan kehormatan kelompok. Penelitian oleh Donnellan et al (Hafsari, 2020) juga menemukan bahwa individu dengan instabilitas harga diri memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk terlibat dalam perilaku agresif, terutama ketika mereka merasa tidak dihargai atau direndahkan. Dalam konteks kampus, tekanan sosial, persaingan antarkelompok, dan ekspektasi lingkungan terhadap keberanian atau maskulinitas dapat memperbesar peran harga diri dalam memicu tindakan kekerasan sebagai bentuk kompensasi.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap data skor kontrol diri pada 166 responden, diperoleh bahwa mayoritas subjek berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 52,4%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan yang menjadi responden dalam penelitian ini memiliki tingkat kontrol diri yang baik. Kontrol diri yang tinggi pada subjek dapat mencerminkan kemampuan mereka dalam mengatur emosi, mengelola impuls, serta menunda kepuasan jangka pendek demi tujuan jangka panjang, yang merupakan ciri khas dari individu dengan self-regulation yang baik. Sebagian besar mahasiswa yang berada dalam kategori tinggi dan sedang juga mencerminkan kondisi psikologis yang relatif sehat dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan kampus seperti tekanan akademik, hubungan sosial, dan konflik pribadi.

Salah satu temuan yang menarik dari hasil analisis deskriptif adalah bahwa responden usia 25 tahun seluruhnya berada dalam kategori kontrol diri tinggi, meskipun jumlahnya sedikit, yakni hanya tiga orang. Ini menunjukkan bahwa semakin bertambah usia, individu cenderung memiliki kontrol diri yang lebih matang, yang kemungkinan besar dipengaruhi oleh pengalaman hidup, kematangan emosional, dan peningkatan kemampuan dalam pengambilan keputusan yang rasional. Temuan ini diperkuat oleh penelitian

Berdasarkan hasil kategorisasi aspek dari Variabel Kontrol Diri, Aspek Tindakan non-impulsif, berada pada kategorisasi responden berada pada kategori tinggi sebanyak dengan 38,6%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menahan dorongan sesaat dan lebih cenderung berpikir sebelum bertindak. Kemampuan ini penting dalam kehidupan akademik dan sosial, serta menunjukkan adanya mekanisme kontrol emosi yang berfungsi dengan baik. Temuan ini konsisten dengan penelitian Sari & Rahmawati (2021), yang menyatakan bahwa kontrol impuls yang baik berhubungan positif dengan pengambilan keputusan yang bijak pada mahasiswa. Sedangkan aspek pola hidup sehat merupakan aspek dengan persentase kategori rendah terbanyak, yaitu sekitar 32,5% responden berada pada kategori rendah. Persentase ini lebih tinggi dibandingkan aspek-aspek lain dalam variabel kontrol diri, yang umumnya menunjukkan proporsi lebih besar pada kategori sedang dan tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa masih banyak mahasiswa yang belum secara konsisten menerapkan gaya hidup sehat, baik dari segi aktivitas fisik, pola makan, maupun perawatan kesehatan mental. Padahal, pola hidup sehat memiliki peran penting dalam mendukung pengendalian diri, karena tubuh yang sehat dapat meningkatkan kestabilan emosi, fokus, serta kemampuan dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian Handayani (2019) yang menunjukkan bahwa pola hidup sehat berkorelasi positif dengan tingkat kontrol diri dan stres mahasiswa; individu yang menjalani gaya hidup sehat cenderung memiliki kontrol diri lebih baik dan mampu mengelola tekanan secara efektif.

Lebih lanjut, jika ditinjau berdasarkan aspek-aspek agresi, terlihat bahwa agresi fisik menempati proporsi sedang sebanyak 36,7%, agresi verbal berada dalam kategori sedang (38%) dengan rendah yang cukup dominan (55,4%), dan kemarahan menduduki proporsi tinggi secara signifikan, yaitu 42,8% sedang dan 7,2% tinggi. Permusuhan cenderung berada pada kategori rendah (59,6%) dan sedang (33,7%). Hal ini menunjukkan bahwa bentuk agresi yang paling umum diekspresikan oleh responden adalah agresi non-fisik, seperti kemarahan dan agresi verbal, dibanding bentuk yang lebih ekstrem seperti permusuhan atau kekerasan fisik langsung.

Secara keseluruhan, hasil ini konsisten dengan studi Baumeister et al. (Ahmad et al., 2024) yang menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan yang berkembang secara bertahap dan sangat dipengaruhi oleh lingkungan serta pengalaman hidup individu. Mahasiswa yang berada dalam masa dewasa awal cenderung mengalami peningkatan dalam aspek kontrol diri karena dituntut untuk menghadapi berbagai tanggung jawab baru. Selain itu, penelitian dari Pratama & Dewi (2023) menekankan bahwa lingkungan sosial yang mendukung, seperti dosen, teman sebaya, dan keluarga, berkontribusi dalam pembentukan kontrol diri yang lebih baik pada mahasiswa. Temuan ini didukung oleh studi Novitasari & Prasetyo (Kartono, 2021) yang menjelaskan bahwa mahasiswa cenderung mengekspresikan agresi dalam bentuk kemarahan dan agresi verbal, yang lebih bisa diterima secara

sosial di lingkungan akademik, ketimbang agresi fisik atau permusuhan terbuka. Hasanah dan Wibowo (Revendra & Duryati, 2022) juga menyatakan bahwa individu dengan kontrol emosi rendah lebih mudah melampiaskan kemarahan secara verbal, terutama dalam situasi kompetitif atau penuh tekanan seperti tugas akademik atau konflik sosial.

Selain itu, data ini selaras dengan teori agresi dari Buss dan Perry (Indria et al., 2019) yang membagi agresi ke dalam empat aspek utama: agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan permusuhan. Dalam konteks ini, dapat dipahami bahwa meningkatnya usia dan tanggung jawab sosial yang menyertainya turut berkontribusi pada tingginya ekspresi agresi, terutama dalam bentuk kemarahan, yang menjadi respon psikologis umum terhadap tekanan. Dari keseluruhan temuan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dalam masa dewasa awal cenderung menunjukkan kecenderungan agresif yang lebih besar, khususnya dalam bentuk ekspresi emosi seperti kemarahan dan agresi verbal. Intervensi dalam bentuk pelatihan kontrol emosi dan pengelolaan stres dapat menjadi pendekatan efektif untuk mengurangi kecenderungan tersebut

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh kontrol diri dan kecenderungan perilaku agresif pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan, dapat disimpulkan beberapa temuan utama sebagai berikut:

- 1) Terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara kontrol diri dan kecenderungan perilaku agresif pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan, yang berarti semakin tinggi kontrol diri seseorang, maka semakin rendah kecenderungan untuk berperilaku agresif.
- 2) Mayoritas mahasiswa menunjukkan tingkat kontrol diri yang tergolong sedang hingga tinggi, yang mencerminkan adanya kemampuan cukup baik dalam mengatur emosi, menunda dorongan impulsif, dan menjaga perilaku tetap sesuai dengan norma.
- 3) Sebagian besar mahasiswa menunjukkan kecenderungan perilaku agresif dalam kategori rendah hingga sedang, yang menunjukkan bahwa perilaku agresif bukan merupakan pola dominan dalam menyelesaikan masalah atau merespons tekanan.
- 4) Mahasiswa dengan usia lebih tua cenderung memiliki kontrol diri yang lebih tinggi dibandingkan usia yang lebih muda, sedangkan kecenderungan agresif juga meningkat pada kelompok usia dewasa awal yang mengalami tekanan emosional dan sosial lebih besar.
- 5) Pada aspek-aspek kontrol diri, mayoritas mahasiswa menunjukkan skor sedang hingga tinggi pada aspek kedisiplinan, tindakan non-impulsif, pola hidup sehat, etika kerja, dan kehandalan, yang menandakan kesiapan mereka menghadapi tantangan kehidupan akademik dan sosial secara konstruktif.
- 6) Bentuk agresi yang paling dominan di kalangan mahasiswa adalah kemarahan dan agresi verbal, sementara bentuk agresi fisik dan permusuhan tergolong lebih rendah, yang menunjukkan kecenderungan mahasiswa untuk mengekspresikan tekanan secara verbal daripada fisik.
- 7) Temuan penelitian ini memperkuat pentingnya pengembangan kemampuan kontrol diri dan pengelolaan emosi sebagai bagian dari intervensi psikologis untuk mencegah peningkatan perilaku agresif di kalangan mahasiswa, terutama dalam masa perkembangan dewasa awal.
- 8) Dari hasil Uji T dengan $t_{tabel} = 1.65420$ dan $t_{hitung} = -6.169$, maka hasilnya adalah t_{hitung} lebih besar dari $t_{tabel} = -6.169$ lebih besar dari $1,65420$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima (terdapat pengaruh).

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A. A., P, F. F. J. P., Salma, F., Syakir, F. N., Muharrom, H. A., Nabilah, K. F., Diredja, M. A., Agustian, N. S., Wulandari, S. R. W., Ahmad, T. R., & Huda, M. (2024). Strategi Positif Mahasiswa Kkn Universitas Muhammadiyah Bandung Dalam Pembentukan Kembali Karang Taruna Di Desa Haurpanggung Kampung Mekarjaya Rw 16. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(7), 3001–3006. <https://doi.org/10.59837/Jpmba.V2i7.1388>
- Amalia, I. (2019). *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Penggemar K-Pop Dewasa Awal*. Universitas Negeri Jakarta. <http://repository.unj.ac.id/eprint/3084>
- Amalia, V. R., & Nashori, F. (2021). Hubungan Antara Religiusitas Dan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi. *Psychosophia: Journal Of Psychology, Religion, And Humanity*,

- Yesika Claudia Simanjuntak|Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Agresif Pada Mahasiswa Di Universitas Hkbp Nommensen Medan
3(1), 36–55. <https://doi.org/10.32923/Psc.V3i1.1702>
- Anindita, F., & Prihartanti, N. (2022). *Hubungan Celebrity Worship Dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Penggemar K-Pop*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Aqilah, I. I. (2020). Puasa Yang Menajubkan (Studi Fenomenologis Pengalaman Individu Yang Menjalankan Puasa Daud). *Jurnal Empati*, 10(2), 163–189. <https://doi.org/10.14710/Empati.2020.27704>
- Atmadja, R. W., & Aulizalsini, W. (2024). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Disiplin Berlalu Lintas Pada Pengendara Kendaraan Bermotor. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(8), 18–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/Zenodo.13150717>
- Atqakum, L., Daud, M., & Nurdin, M. N. H. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Adaptabilitas Karier Mahasiswa Tingkat Akhir. *Peshum: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 1(6), 576–587. <https://doi.org/https://doi.org/10.56799/Peshum.V1i6.962>
- Camang, R. (2021). *Kontrol Diri Penggemar K-Pop Di Kalangan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Ada Dan Dakwah Iain Parepare*. Iain Parepare. <http://repository.iainpare.ac.id/id/eprint/3214>
- Charistia, A. J., Matulesy, A., & Pratitis, N. (2022). Perilaku Konsumtif Ditinjau Dari Kontrol Diri Dan Celebrity Worship Penggemar Nct. *Inner: Journal Of Psychological Research*, 2(1), 96–107. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/485>
- Fitriani, F. (2020). Pengaruh Lingkungan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Konsumtif Melalui Kontrol Diri Siswa Di Sma Ylpi Pekanbaru. *Promosi (Jurnal Pendidikan Ekonomi)*, 8(1). <https://doi.org/10.24127/Pro.V8i1.2858>
- Hafsari, A. (2020). *Religiusitas Dan Stres Akademik Mahasiswa*. Universitas Muhammadiyah Malang. <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/64868>
- Hakim, L. (2021). Pengaruh Literasi Keuangan, Kontrol Diri Dan Lingkungan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa. *Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 4(3), 19–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.37673/Jmb.V4i3.1333>
- Handayani, K. T. (2020). Hubungan Gaya Hidup Hedonis Dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Terhadap K-Pop Pada Mahasiswa Uin Suska Riau. *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*.
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan Antara Kesabaran Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pekanbaru. *An-Nafs*, 13(01), 21–34. <https://migrasi.journal.uir.ac.id/index.php/annafs/article/view/2728>
- Iskandar, S. M. (2014). Pendekatan Keterampilan Metakognitif Dalam Pembelajaran Sains Di Kelas. *Erudio Journal Of Educational Innovation*, 2(2), 13–20. <https://doi.org/10.18551/Erudio.2-2.3>
- Kartono, F. P. (2021). Implementasi Untuk Model Steam (Sains, Technology, Engineering, Art, And Mathematic): Pembelajaran Matematika Untuk Mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 126–129.
- Komala, E. (2017). Penerapan Resource Based Learning Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Reflektif Matematis Dan Kemandirian Belajar Siswa. *Sosiohumaniora: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 137–144. <https://doi.org/10.30738/Sosio.V3i2.1612>
- Marhayani, D. A., & Wulandari, F. (2020). Efektivitas Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Make-A Match Dalam Meningkatkan Kompetensi Sikap Siswa Dan Kompetensi Pengetahuan Siswa Pada Pelajaran Ips. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 4(1), 80. <https://doi.org/10.23887/Jisd.V4i1.24047>
- Montolalu, C., & Langi, Y. (2018). Pengaruh Pelatihan Dasar Komputer Dan Teknologi Informasi Bagi Guru-Guru Dengan Uji-T Berpasangan (Paired Sample T-Test). *D'cartesian*, 7(1), 44. <https://doi.org/10.35799/Dc.7.1.2018.20113>
- Puspitasari, Y., & Nurhayati, S. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Discovery Learning Terhadap

- Yesika Claudia Simanjuntak|Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Agresif Pada Mahasiswa Di Universitas HKBP Nommensen Medan
 Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Kewirausahaan*, 7(1), 93–108.
<https://doi.org/10.47668/Pkwu.V7i1.20>
- Revendra, A., & Duryati, D. (2022). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Kota Padang. *Socio Humanus*, 4(1), 72–86.
- Riani. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Personal Hygiene Dengan Kejadian Tinea Korporis Di Desa Kuapan Wilayah Kerja Puskesmas Xiii Koto Kampar Tahun 2016. *Jurnal Ners*, 1(2), 74–89.
- Sanjaya, R. (2022). Pengaruh Fear Of Missing Out Dan The Big Five Personality Terhadap Perilaku Phubbing Pada Generasi-Z. *Jurnal Manajemen Bisnis Dan Organisasi*, 1(2), 205–231.
<https://doi.org/10.58290/Jmbo.V1i2.33>
- Sari, D. P., & Sari, N. (2021). Pengaruh Metode Demonstrasi Dan Metode Drill Terhadap Hasil Belajar Matematika Di Sd Cenderawasih 2 Jakarta. *Statmat : Jurnal Statistika Dan Matematika*, 3(1), 12.
<https://doi.org/10.32493/Sm.V3i1.7788>
- Sari, F., & Handayani, N. S. (2020). Kontrol Diri Dan Pembelian Impulsif Pakaian Pada Remaja Penggemar K-Pop. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 179–188.
- Sartika, D., Musyifah, S., & Syarifuddin, S. (2022). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Integrated Reading And Composition (Circ) Terhadap Hasil Belajar Siswa Di Kelas Viii Mtsn 4 Bima. *Diksi: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Sosial*, 3(1), 38–50.
<https://doi.org/10.53299/Diksi.V3i1.139>
- Setyawan, I. A., Setiawati, O. R., Dharmawan, A. K., & Pramesti, W. (2021). Pengaruh Stres Dengan Perilaku Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 241–247. <https://doi.org/10.35816/Jiskh.V10i1.593>
- Syamsuddin, L., & Akuba, S. Y. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Di Komunitas Penggemar K-Pop Army Gorontalo. *Elsia: Jurnal Psikologi Manusia*, 1(1), 16–23.
- Syaputra, R. A. (2021). *Hubungan Antara Religiusitas Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Anggota Bem Universitas Islam Riau Pekanbaru*. Universitas Islam Riau. <http://repository.uir.ac.id/id/eprint/16931>
- Talakua, C., & Aloatuan, F. (2021). Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Flipchart Terhadap Hasil Belajar Kognitif Siswa Kelas X Sma Negeri 24 Maluku Tengah. *Biodik*, 7(01), 95–101.
<https://doi.org/10.22437/Bio.V7i01.12228>
- Tiwi, L. P., Upa, M. D. P., & Apriliana, I. P. A. (2025a). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Phubbing Dikalangan Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 3(1).
<https://doi.org/10.35508/Jbkf.V3i1.20471>
- Tiwi, L. P., Upa, M. D. P., & Apriliana, I. P. A. (2025b). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Phubbing Dikalangan Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 3(1), 578–583.
<https://doi.org/10.35508/Jbkf.V3i1.20471>
- Utomo, E. K., & Uyun, Z. (2018). *Disiplin Berlalu Lintas Ditinjau Dari Kontrol Diri Pada Remaja Di Kabupaten Klaten*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/69273>
- Veronika, A., & Purba, Y. S. (2022). Pengaruh Sosial Ekonomi Orang Tua, Perilaku Keuangan Di Keluarga Dan Kontrol Diri Terhadap Manajemen Keuangan Pribadi Mahasiswa Program Studi Manajemen Di Stmb Multi Smart Medan. *Management Studies And Entrepreneurship Journal (Msej)*, 3(6), 3390–3407.
- Zulfahmi, A., & Andriany, D. (2021). Kematangan Vokasional Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Cognicia*, 9(2), 64–75.
<https://doi.org/10.22219/Cognicia.V9i2.15728>