

Hubungan Kontrol Diri dan Kualitas Tidur dengan Perilaku Agresif pada Siswa SMK X Tambun yang Kecenderungan Kecanduan Game Online

Naufal Shiddiq¹, Tanti Susilarini²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I, Jakarta
E-mail : naufalsn.20@gmail.com¹, tanti.susilarini@upi-yai.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan antara kontrol diri dan kualitas tidur dengan perilaku agresif pada siswa SMK X yang kecenderungan kecanduan *game online*. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah sampel jenuh atau sensus, dengan jumlah populasi sebanyak 110 siswa yang kecenderungan kecanduan *game online*. Hasil analisis menggunakan metode *bivariate correlation* menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku agresif ($\rho = -0,287$) hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah kontrol diri, maka perilaku agresif semakin tinggi, selanjutnya terdapat hubungan antara kualitas tidur ($\rho = 0,345$) hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kualitas tidur, maka perilaku agresif semakin rendah. Selanjutnya, hasil uji multivariate correlation pada hubungan kontrol diri dan kualitas tidur dengan perilaku agresif $p = 0,001 (< 0,05)$. Kontrol diri memberikan kontribusi sebesar 10,2% terhadap perilaku agresif dan kualitas tidur memberikan kontribusi sebesar 21,6%. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara kontrol diri dan kualitas tidur dengan perilaku agresif pada siswa SMK X Tambun yang kecenderungan kecanduan *game online*.

Kata Kunci : *Kecanduan game online, Perilaku agresif, Kontrol diri, Kualitas tidur, Remaja*

ABSTRACT

The study aims to find a link between self-control and sleep quality and aggressive behavior in SMK X Tambun students who tend to be addicted to online games. The data retrieval technique used is an saturated sample or census, with a population of 110 students prone to addiction to online games. Analysis using the correlation method shows that there is a negative link between self-control and aggressive behavior ($\rho = -0.287$) that the lower the self control, the more aggressive the behavior, the more positive the quality of sleep ($\rho = 0.345$) suggests that the higher the quality of sleep, the lower the aggressive behavior. Next, the results of the multivariate correlation test on the relationship of self-control and sleep quality with aggressive behavior $p = 0.001 (< 0.05)$. Self-control contributes 102% to aggressive behavior and sleep quality contributes by 21.6%. This suggests a correlation between self-control and sleep quality and aggressive behavior in tamper-x SMK students prone to online gaming addiction.

Keywords : *Online game addiction, Aggressive behavior, Self-control, Sleep quality, Teenagers*

1. PENDAHULUAN

Siswa dianggap lebih mudah mengalami kecanduan karena pada masa ini siswa berada dalam masa peralihan dari anak-anak ke dewasa. Pada masa remaja, siswa juga penuh dengan ketidakstabilan dan suka mencoba hal baru sehingga cenderung mudah terjerumus ke hal yang negatif. Hal ini mengakibatkan siswa tidak tertarik dengan aktivitas lain dan merasa gelisah apabila tidak bermain *game online*. Hal ini juga yang menyebabkan siswa sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan yang sering kali berubah-ubah cenderung akan berperilaku maladaptif, seperti perilaku agresif.

Perilaku agresif bisa disebabkan oleh faktor-faktor seperti serangan serta frustrasi yang cenderung membuat individu marah, namun individu yang marah tidak selalu berperilaku agresif. Faktor lain yang juga mendukung perilaku agresif yaitu imitasi kekerasan di media, serta kekerasan dalam *game online* dan juga musik, faktor lain yang mempengaruhi perilaku agresif yaitu kontrol diri.

Kontrol diri yang baik sangat diperlukan siswa untuk mengendalikan emosi dalam mengatur perilakunya agar tidak berperilaku agresif. Siswa dengan kontrol diri yang rendah senang melakukan resiko dan melanggar aturan tanpa memikirkan efek panjangnya. Sedangkan individu dengan kontrol diri yang tinggi akan menyadari akibat dan efek jangka panjang dari perbuatan menyimpang. Siswa dengan kontrol diri yang tinggi mampu mengatur kapan harus bermain *game online* dan kapan harus berhenti, sehingga siswa tidak mengalami kecanduan *game online* yang dapat mengganggu kualitas tidur.

Kualitas tidur adalah aktivitas dimana individu dapat yakin bahwa dirinya mulai merasa mengantuk dan memantau istirahatnya, kualitas tidur dapat digambarkan dengan waktu yang dibutuhkan untuk tertidur dan membagi ketidaknyamanan yang dialami selama atau setelah istirahat (Tsui dalam Saifuddin, 2012).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada Tanggal 16 Mei 2024, siswa SMK X Tambun yang mengalami kecenderungan kecanduan *game online* cenderung menjadi agresif, serta kontrol diri dan kualitas tidurnya terganggu. Menurut guru Nunung Nuraida selaku wakil kepala sekolah SMK X Tambun mengatakan bahwa banyak siswa yang menunjukan perilaku agresif karena

terganggunya kontrol diri dan kualitas tidur. Salah satu yang membuktikan kontrol diri siswa terganggu adalah siswa tidak dapat menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau kondisi dirinya sendiri, sementara itu perilaku agresif juga disebabkan karena kualitas tidur siswa yang terganggu karena banyak siswa yang tidur saat jam pelajaran berlangsung, siswa yang tidur saat jam pelajaran cenderung akan berperilaku agresif apabila di bangun seperti cepat marah dan kesulitan dalam mengendalikan emosi.

1.1 Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan kontrol diri dengan perilaku agresif pada siswa SMK X Tambun yang kecenderungan kecanduan *game online*?
2. Apakah terdapat hubungan kualitas tidur dengan perilaku agresif pada siswa SMK X Tambun yang kecenderungan kecanduan *game online*?
3. Apakah terdapat hubungan kontrol diri dan kualitas tidur dengan perilaku agresif pada siswa SMK X Tambun yang kecenderungan kecanduan *game online*?

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan perilaku agresif pada siswa SMK X Tambun yang kecenderungan kecanduan *game online*.
2. Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan perilaku agresif pada siswa SMK X Tambun yang kecenderungan kecanduan *game online*.
3. Untuk mengetahui hubungan kontrol diri dan kualitas tidur dengan perilaku agresif pada siswa SMK X Tambun yang kecenderungan kecanduan *game online*.

2. LANDASAN TEORI

Perilaku Agresif

John Pearce (dalam Subqi, 2019) menyatakan bahwa istilah Latin "*aggredi*" yang berarti menyerang. Kata ini menunjukkan bahwa individu bersedia memaksakan kehendak individu atas orang lain atau sesuatu, meskipun ini berarti kerusakan fisik atau mental. Menurut Baron et al. (dalam Ferdiansa dan Neviyarni, 2020) agresif adalah siksaan yang diarahkan secara sengaja dari berbagai jenis kekerasan terhadap orang lain. Menurut

Kartono (dalam Yanizon dan Sesriani 2019) agresif adalah sikap atau perilaku yang dapat menimbulkan permusuhan yang ditujukan kepada individu atau suatu benda, dan dapat didefinisikan sebagai ledakan emosi dan kemarahan yang hebat.

Menurut Buss dan Perry (1992) ada empat macam dimensi perilaku agresif, yaitu :

a. Agresi Fisik (*Physical Aggression*)

Agresi fisik adalah kecenderungan individu untuk melakukan serangan secara fisik untuk mengekspresikan kemarahan (Dini & Indrijati, 2014).

b. Agresi Verbal (*Verbal Aggression*)

Agresi verbal adalah kecenderungan individu untuk menyerang orang lain atau memberi stimulus yang merugikan orang lain secara verbal, yaitu melalui kata-kata atau melakukan penolakan (Dini & Indrijati, 2014).

c. Kemarahan (*Anger*)

Kemarahan adalah representasi emosi atau afektif berupa dorongan fisiologis sebagai tahap persiapan agresi (Dini & Indrijati, 2014).

d. Permusuhan (*Hostility*)

Perasaan sakit hati dan merasakan ketidakadilan sebagai representasi dari proses berpikir atau kognitif (Ferina Oktaviani Dini & Herdina Indrijati, 2014).

Kontrol Diri

Kontrol diri adalah variabel kepribadian yang berkontribusi tidak hanya pada regulasi agresi tetapi juga pada pengembangan sifat psikologis positif yang mungkin berdampak negatif pada kecanduan internet (Teng, 2014). Berdasarkan model umum agresi, kontrol diri yang rendah dapat berinteraksi dengan variabel situasional lainnya, seperti perilaku online, sehingga menghasilkan perilaku agresif dan kekerasan (Teng, 2014).

Sayahdien (2013) mendefinisikan kontrol diri sebagai pengendalian proses fisik, psikologis, dan perilaku individu, yaitu serangkaian proses yang membentuk diri. Golfried dan Merbaum (Ghufron, 2010) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan mengatur, mengarahkan, mengatur, dan mengarahkan perilaku yang mengarahkan individu pada hasil positif. Selain itu kontrol juga menggambarkan keputusan individu, melalui penalaran kognitif, untuk menggabungkan tindakan yang terkoordinasi untuk meningkatkan suatu hasil atau tujuan tertentu sesuai yang diinginkan (Nur Gufron & Rini Risnawati, 2011).

Menurut Averill (1973) ada tiga macam aspek kontrol diri, yaitu :

a. Kontrol Perilaku (*Behavioral Control*)

Menurut Averill (1973) kontrol perilaku adalah suatu tindakan langsung terhadap lingkungan. Sejalan dengan itu Ghufron & Risnawati (2011) mengatakan bahwa kontrol perilaku adalah kemampuan individu dalam menentukan siapa yang mengendalikan situasi dan kondisi atau keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu di luar dirinya. Kemampuan kontrol perilaku ini terbagi menjadi dua komponen, yaitu Kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) adalah kemampuan mengatur pelaksanaan yang membuat individu menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan dirinya sendiri atau sesuatu diluar dirinya. Individu yang kemampuan kontrolnya baik akan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modification*) adalah kemampuan untuk mengatur kinerja, dimana individu memutuskan siapa yang mengendalikan suatu situasi atau situasi, baik dirinya sendiri maupun sesuatu di luar dirinya. Individu dengan kemampuan kontrol yang baik mampu menggunakan keterampilannya sendiri untuk mengendalikan perilakunya, namun ketika tidak mampu maka ia menggunakan sumber dari luar.

b. Kontrol kognitif (*Cognitive Control*)

Menurut Averill (1973) kontrol kognitif yaitu kemampuan mengurangi ketidakpastian dan memaksakan makna pada setiap peristiwa. Sejalan dengan itu Ghufron & Risnawati (2011) mengatakan bahwa kontrol kognitif adalah kemampuan individu dalam memproses informasi dengan menafsirkan, mengevaluasi, atau memasukkan suatu peristiwa ke dalam kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi stres. Aspek ini mempunyai dua bagian, yaitu pengumpulan informasi dan penilaian. Berkat informasi yang tersedia bagi individu, maka dapat mengantisipasi situasi yang tidak menyenangkan. Individu dapat mengantisipasi keadaan ini dengan berbagai pertimbangan. Evaluasi artinya individu berusaha menilai dan menjelaskan suatu keadaan atau peristiwa dengan memperhatikan aspek positif dan subjektifnya.

c. Kontrol Keputusan (*Decisional Control*)

Menurut Averill (1973) kontrol keputusan yaitu kemampuan memilih tindakan diantara tindakan-tindakan alternatif. Sejalan dengan itu Ghufroon & Risnawati (2011) mengatakan bahwa kontrol keputusan adalah kemampuan individu untuk memilih suatu hasil atau tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Otonomi dalam memilih akan berjalan baik bila diberi kesempatan dan kebebasan. Terserah pada masing-masing individu untuk memilih dari berbagai kemungkinan tindakan.

Kualitas Tidur

Menurut Adrianti (2017) Kualitas tidur berarti merasa istirahat dan siap memulai hidup berbeda setelah bangun tidur. Ide ini menggabungkan beberapa atribut, seperti waktu yang diperlukan untuk tertidur serta tingkat istirahat dan ketenangan.

individu ke individu lainnya dan biasanya berkisar antara 5 hingga 11 jam (Hirshkowitz et al., 2015).

Menurut Nashori dan Wulandari (2017) kualitas tidur dapat dilihat melalui lima aspek, yaitu :

a. Nyaman secara psikologis

Apabila individu tertidur dengan beragam masalah maka akan menyebabkan ketakutan, berpikir negatif, dan mampu membuatnya menjadi pesimistik, maka kemungkinan individu lebih mudah terganggu saat tidurnya. Sehingga penting bagi individu untuk mengetahui bagaimana menghadapi suatu masalah dengan baik. Karena ketika individu dapat menghadapi masalah dengan baik atau optimis, maka individu dapat menjalani tidurnya dengan baik.

b. Badan dalam keadaan rileks menjelang tidur

Individu tidak dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik yang berat sebelum tidur karena dapat mengganggu tidurnya. Oleh karena itu, otot seharusnya diberikan waktu untuk rileksasi agar setelahnya dapat menjalankan tidur yang pulas.

c. Nyenyak selama tidur

Individu yang nyenyak tidurnya tidak akan mengalami gangguan internal maupun eksternal. Gangguan internal berupa mudah terbangun akibat adanya angin kencang atau suhu tubuh yang panas. Sedangkan gangguan eksternal berupa suara-suara gaduh dari luar.

d. Waktu tidur yang cukup

Individu memerlukan waktu tidur minimal 6 jam dalam sehari agar bisa dikatakan waktu tidur yang cukup. Apabila individu memiliki

Kualitas tidur merupakan keadaan yang harus dialami individu agar memiliki tubuh yang bugar dan merasa segar saat bangun tidur, kualitas tidur individu dapat dikatakan baik jika tidak mengalami gangguan tidur. Kualitas tidur merupakan keadaan tidur yang dialami individu yang menimbulkan perasaan tenang dan segar saat bangun tidur (Hidayat, 2010).

Kualitas tidur merupakan kepuasan individu terhadap tidur yang dapat diukur melalui beberapa aspek seperti durasi tidur, kesulitan bangun, efisiensi tidur, dan kondisi gangguan tidur (Sutrisno, Faisal, dan Huda, 2017). Begitu individu mencapai usia dewasa, maka individu cenderung membutuhkan 7 hingga 9 jam tidur per hari. Sedangkan orang lanjut usia biasanya membutuhkan waktu 7 hingga 8 jam sehari, dengan lebih sering tidur siang sepanjang hari. Durasi tidur pada orang dewasa bervariasi dari waktu tidur yang cukup, maka individu siap untuk menjalani kembali aktivitas sehari-hari.

e. Merasa segar ketika terbangun

Individu yang merasakan perasaan segar dan bugar setelah terbangun dari tidurnya menandakan bahwa individu sudah siap untuk kembali menjalankan aktivitas secara efektif dan efisien.

3. METODOLOGI

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa SMK X Tambun yang kecenderungan kecanduan *game online* sebanyak 110 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling*, yaitu *census sampling*.

Pada penelitian ini perilaku agresif merupakan *dependent variable*, kontrol diri dan kualitas tidur *independent variable*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan model skala *likert*, yaitu skala kontrol diri (16 item), skala kualitas tidur (9 item), dan skala perilaku agresif (9 item).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Regresi Linier Berganda *Enter Method*, Regresi Berganda *stepwise method*. Analisis data penelitian ini dolah menggunakan program JASP versi 0.18.3 *for windows*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil perhitungan dengan menggunakan metode analisis data *bivariate correlation*. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai koefisien $\rho = -0,287$ dengan $p = 0,030$ sehingga $p < 0,05$. Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan kontrol diri dengan perilaku agresif pada siswa SMK X Tambun yang kecenderungan kecanduan *game online*. Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin rendah kontrol diri maka akan semakin tinggi perilaku agresif pada siswa SMK X Tambun yang kecenderungan kecanduan *game online*.

Pada hasil analisis kedua dengan metode analisis data *bivariate correlation*. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai koefisien $\rho = 0,345$ dengan $p = 0,009$ sehingga $p < 0,05$. Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan kualitas tidur dengan perilaku agresif pada siswa SMK X Tambun yang kecenderungan kecanduan *game online*. Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi kualitas tidur maka akan semakin rendah perilaku agresif pada siswa SMK X Tambun yang kecenderungan kecanduan *game online*.

Berdasarkan hasil analisis ketiga dengan metode analisis *multivariate correlation enter*. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh $R = 0,465$ sebesar $p = 0,001$ sehingga $p < 0,05$. Hal ini membuktikan terdapat hubungan kontrol diri dan kualitas tidur dengan perilaku agresif pada siswa SMK X Tambun yang kecenderungan kecanduan *game online*.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasa yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan kontrol diri dengan perilaku agresif pada siswa SMK X Tambun yang kecenderungan kecanduan *game online*. Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin rendah kontrol diri maka akan semakin tinggi perilaku agresif pada siswa SMK X Tambun yang kecenderungan kecanduan *game online*.
2. Terdapat hubungan kualitas tidur dengan perilaku agresif pada siswa SMK X Tambun yang kecenderungan kecanduan *game online*. Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi kualitas tidur maka semakin rendah perilaku agresif pada siswa SMK X Tambun yang kecenderungan kecanduan *game online*.

3. Terdapat hubungan kontrol diri dan kualitas tidur dengan perilaku agresif pada siswa SMK X Tambun yang kecenderungan kecanduan *game online*. Hal ini membuktikan terdapat hubungan kontrol diri dan kualitas tidur dengan perilaku agresif pada siswa SMK X Tambun yang kecenderungan kecanduan *game online*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrianti, S. (2017). Hubungan Antara Aktifitas Olahraga Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang. Diakses pada 18 Mei 2024, dari <https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/41088>.
- Averill J.R (1973). *Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress*. *Psychol. Bull.* 80: 286-303. Diakses pada 20 Mei 2024, dari <https://garfield.library.upenn.edu/classics1983/A1983QP61200001.pdf>
- Buss, A.H., & Perry, M. (1992). *The Aggression Questionnaire*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 452-459. Diakses pada 20 Mei 2024, dari <https://www.researchgate.net/publication/21751339>.
- Dini, F. O., dan Indrijati, H (2014). Hubungan antara Kesepian dengan Perilaku Agresif pada Anak Didik di Lembaga Permasyarakatan Anak Blitar. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* Vol.03 No.03 Desember 2014. Diakses pada 20 Mei 2024, dari <https://repository.unair.ac.id/106849/>.
- Ghufron, M.N., & Risnawati, Rini.(2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media. Diakses pada 19 Mei 2024, dari <https://repository.iainkediri.ac.id/584/1/TEORI-TEORI%20PSIKOLOGI.pdf>
- Hidayat, AA. *Kebutuhan dasar manusia*. Jakarta : Salemba Medika. 2009. ISBN, 978-602-1163-14-6.
- Hidayat, K. & Khoiruddin, B. (2016). *Psikologi Sosial Aku, Kami, dan Kita*. Jakarta: Erlangga. ISBN, 978-602-434-328-6.
- Nashori, F., Wulandari, E.D., 2017. *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*, 1 ed. Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta. ISBN, 978-602-450-079-5

- Saifuddin, (2012). Hubungan Antara Stress Dengan Pola Tidur Pada Siswa Smp Pondok Pesantrem Modern Mbs Di Bokoharjo, Prambanan, Sleman, (Skripsi-Dipublikasikan). Stikes Aisyiyah Yogyakarta. Diakses pada 17 Mei 2024, dari <https://digilib.unisayogya.ac.id/id/epri nt/921>.
- Teng, Z., Li, Y., & Liu, Y. (2014). *Online Gaming, Internet Addicton, And Agression in Chinese Male Students ; The Mediating Role of Low Self-Control. International Journal of Psychological Studies*, 6(2), 89-97. Diakses pada 20 Mei 2024, dari <https://doi.org/10.5539/ijps.v6n2p89>.

