

Hubungan Kesesakan dan Kontrol Diri dengan Kecenderungan Agresi Masyarakat Dikawasan Padat Penduduk Kota Surabaya

Suci Lestari Handayani

Program Studi Antropologi Sosial. Universitas Muhammadiyah Kupang

ABSTRACT

Keywords:

Self control;
Aggression;
Tightness.

Abstract: The number of cases of violence occurring in big cities such as Surabaya is partly due to the density of the area due to population growth. The population of the population causes congestion and has the effect of changing one's attitude. The purpose of this study was to examine the relationship between tightness and self-control with the tendency of communist aggression in densely populated areas of the city of Surabaya. This type of research is descriptive quantitative research. The population of this research is the people who live in the densely populated city of Surabaya. The number of samples consisted of 85 people between the ages of 16 and 55. The sample criteria were determined to be around 16 years to 55 years. From the results of hypothesis testing that has been done, it is found that H_0 and H_a are accepted, it can be seen that the F value is 0.93081 with the Sig. 0.00 indicates that distress and self-control affect aggression. The contribution of the influence of distress and self-control can be seen from the value of the coefficient of determination (R^2) based on the calculation results, the R^2 value is 0.687. This means that the stress and self-control impact on people's attitudes of anger is 68.7% and the remaining 31.3% are influenced by other factors that are not explained in this study.

Kata kunci:

Kontrol Diri;
Agresi;
Kesesakan.

Abstrak: Banyaknya terjadi kekerasan terjadi di kota besar seperti di Surabaya salah satu disebabkan oleh kepadatan wilayah akibat adanya pertumbuhan penduduk. Kepadatan penduduk mengakibatkan kesesakan dan berdampak terhadap perubahan sikap seseorang. Tujuan penelitian ini adalah mengkaji hubungan kesesakan dan kontrol diri dengan kecenderungan agresi masyarakat dikawasan padat penduduk kota surabaya Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskripsi. Populasi penelitian ini adalah masyarakat yang berada di dalam kota padat penduduk Surabaya. Jumlah sampel terdiri dari 85 orang yang berusia sekitar 16 tahun hingga 55 tahun. Kriteria sampel ditentukan sekitar 16 tahun hingga 55 tahun. Dari hasil pengujian hipotesis yang telah dilakukan diperoleh bahwa H_0 dan H_a diterima, terlihat nilai F sebesar 0,93081 dengan nilai Sig. 0.00 menunjukkan bahwa Distress dan self control berpengaruh terhadap agresi. Sumbangan pengaruh kesesakan dan pengendalian diri dapat dilihat dari nilai koefisien determinasi (R^2) berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh nilai R^2 sebesar 0.687. ini artinya kesesakan dan kontrol diri berdampak terhadap sikap agresi masyarakat sebesar 68, 7% dan 31,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

Alamat Korespondensi:

E-mail: handayani67@email (Handayani)

Pendahuluan

Surabaya merupakan kota metropolitan terbesar kedua di Indonesia setelah Jakarta, banyak hal yang di tawarkan oleh kota ini. Mulai dari fasilitas pendidikan, hiburan, kesehatan, pekerjaan dan lain-lain, sehingga banyak orang yang tertarik untuk datang dan tinggal di Surabaya. Sejalan dengan fakta yang ada dilapangan, Kepala Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dispendukcapil) Surabaya Suharto Wardoyo pun mengatakan bahwa setiap tahun jumlah penduduk Surabaya bertambah 45 ribu hingga 50 ribu jiwa. Bertambahnya jumlah penduduk tersebut disebabkan tingginya angka kelahiran dan warga berstatus pindah masuk (Suartha, 2016). Permasalahan kependudukan telah menjadi masalah penting bagi pemerintah dan para pakar kependudukan di Indonesia (Nikmaha et al., 2020; Suryanto et al., 2012). Jumlah kepadatan penduduk dikota Surabaya dikhawatirkan akan memunculkan masalah-masalah yang umumnya terjadi di kota besar, seperti pencemaran lingkungan, pemenuhan kebutuhan hidup sehari-hari, kriminalitas yang diakibatkan oleh bertambahnya jumlah pengangguran disurabaya akibatnya lingkungan kota Surabaya menjadi tidak nyaman sehingga masyarakatnya gampang sekali untuk cepat tersinggung, mudah marah, mudah mengeluarkan kata-kata kasar serta melukai dan menyakiti orang lain. Hal-hal tersebut merupakan ciri-ciri dari perilaku agresi.

Agresi sendiri adalah salah satu bentuk perilaku negatif dimana seseorang ingin melukai orang lain karena dipicu oleh berbagai hal sehingga muncullah perilaku-perilaku seperti memukul, memaki, mengolok-olok menendang, merusak barang kepemilikan orang lain serta berkata kasar yang mengakibatkan luka fisik dan mental orang lain tersebut (Hastuti, 2018; Merdekasari & Chaer, 2017; Suryanto et al., 2012). Perilaku ini memiliki potensi untuk melukai orang lain atau suatu benda yang dapat berupa serangan fisik (memukul, menendang dan menggigit), serangan verbal (membentak, menghina) serta melanggar hak orang lain (mengambil dengan paksa), (Sentana & Kumala, 2017). Dalam dekade terakhir, berita di media massa sering bercerita tentang kekerasan dan agresivitas yang melibatkan banyak orang, seperti kerusuhan dan bentrokan terhadap siswa antar sekolah, pendukung partai, pengikut denominasi agama, diantara penduduk desa yang berbeda, antara gangster (Suharnan, 2010). Berdasarkan definisi diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa agresi adalah perilaku atau tingkah laku seseorang yang dengan sengaja ingin melukai orang lain baik berupa fisik maupun mental serta merusak kepemilikan orang lain. Jadi agresi adalah salah satu bentuk perilaku negatif dimana seseorang ingin melukai orang lain karena dipicu oleh berbagai hal sehingga muncullah perilaku-perilaku seperti memukul, memaki, mengolok-olok menendang, merusak barang kepemilikan orang lain serta berkata kasar yang mengakibatkan luka fisik dan mental orang lain tersebut. Faktor yang mempengaruhi adanya agresi adalah kesesakan dan control diri.

Kesesakan adalah suatu kepadatan yang dirasakan oleh seseorang dan bersifat psikologis. Hal ini berarti bahwa banyaknya orang tersebut dimaknakan sebagai kesesakan (Iskandar, 2012). kesesakan ada hubungannya dengan kepadatan, yaitu banyaknya jumlah manusia dalam suatu batas ruang tertentu (Welta & Agung, 2017). Makin banyak jumlah manusia berbanding luasnya ruang-ruang, makin padat keadaannya. Semakin padat ruangan maka akan muncul perasaan sesak, perasaan sesak sendiri merupakan salah satu stressor yang membuat atau menimbulkan kecenderungan perilaku agresi. Dari definisi ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kesesakan adalah perasaan yang tidak nyaman ketika berada ditengah keramaian dan kebisingan suatu lingkungan atau tempat. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Karyono, 2016) di Semarang mengenai hubungan kesesakan dan agresivitas menunjukkan hasil bahwa sebagian besar subjek yang terlibat dalam penelitian mereka memiliki perilaku agresif dalam kategori tinggi serta merasakan kesesakan. Sebanyak 80% (184 dari 230) remaja memiliki agresivitas tinggi dan 20% (46 dari 230) remaja berada pada kategori rendah. Sedangkan untuk kondisi kesesakan 58,69% (135 dari 230) remaja merasakan kesesakan yang tinggi. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa variabel kesesakan memberikan sumbangan efektif sebesar 33,4% terhadap variabel agresivitas.

Selain faktor kesesakan faktor yang penting menentukan agresi adalah *Kontrol diri*. Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungan, serta

kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor perilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilakunya (Harahap, 2017; Zahri & Savira, 2017). Kontrol diri yang lemah pada seseorang mengarahkan pada konsekuensi negatif, yang akan merugikan orang lain dan juga merugikan dirinya sendiri (Fasilita, 2012). Kontrol diri ini penting untuk dikembangkan karena individu tidak hidup sendiri melainkan bagian dari kelompok masyarakat (Khoir, 2019). kontrol diri memiliki korelasi negatif dengan agresi sehingga kontrol diri dapat menghambat munculnya perilaku agresi (Auliya & Nurwidawati, 2014; Hastuti, 2018; Sentana & Kumala, 2017). Kontrol diri yang tinggi mampu mengendalikan perilaku mereka sendiri agar tidak terpengaruh dengan tekanan eksternal ataupun impuls fisiologis (Necka, 2015). Jadi, kontrol berpengaruh terhadap sikap agresi seseorang.

Penelitian yang dilakukan oleh Zahrani & Ambarini, (2019) menunjukkan bahwa: (1) terdapat perbedaan yang signifikan pada pemahaman subjek mengenai kontrol diri dan agresivitas sebelum dan sesudah penelitian, di mana rata-rata pemahaman subjek meningkat setelah pelatihan; (2) rata-rata perilaku agresif siswa menurun setelah pelatihan, namun angka penurunannya tidaklah signifikan. Secara keseluruhan, pelatihan kontrol diri efektif untuk meningkatkan pemahaman siswa namun tidak efektif untuk menurunkan perilaku agresi. Penelitian Nurwidawati, (2014) menunjukkan didapatkan nilai signifikansi korelasi variabel kontrol diri dengan perilaku agresi adalah 0,000 dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,468. Hal tersebut menunjukkan terdapat hubungan negatif yang cukup kuat antara kontrol diri dengan perilaku agresi. Hasil tersebut menunjukkan semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku agresi, begitu juga sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi perilaku agresi.

Tujuan penelitian ini adalah mengkaji hubungan kesesakan dan kontrol diri dengan kecenderungan agresi masyarakat dikawasan padat penduduk kota Surabaya. Skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala agresi yang akan mengungkap 4 indikator yang diungkap oleh terdiri dari empat aspek yaitu: 1) agresi fisik diantaranya menyerang, memukul. 2) agresi verbal diantaranya berdebat, menyebarkan gosip. 3) sikap permusuhan, diantaranya benci, curiga, iri hati dan yang ke 4) rasa marah, diantaranya mudah kesal, hilang kesabaran, tidak mampu mengontrol rasa marah. Sedangkan Skala pengukuran kesesakan yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kesesakan yang akan mengungkap 3 aspek atau indikator yang diungkap oleh (Gifford, 1987) terdiri dari tiga aspek yaitu : (1) situasional diantaranya merasa tidak nyaman, tujuan terhambat oleh kehadiran orang-orang yang terlalu banyak, ruangan yang semakin sempit karena kehadiran orang baru dan kehabisan ide. (2) emosional diantaranya perasaan negative terhadap orang lain, perasaan negative terkait strategi penanggulangan masalah. (3) perilaku diantaranya mengeluh, menghentikan kegiatan, menghindari kontak mata, meninggalkan ruangan, menarik diri dari interaksi social.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Menurut (Sugiyono, 2013), metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan tujuan untuk mendeskripsikan objek penelitian ataupun hasil penelitian. Adapun pengertian deskriptif menurut (Sugiyono, 2010) adalah metode yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah terkumpul sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku umum. Subjek penelitian ini adalah masyarakat Surabaya. Jumlah sampel terdiri dari 85 orang yang berusia sekitar 16 tahun hingga 55 tahun. Kriteria sampel ditentukan sekitar 16 tahun hingga 55 tahun. metode analisis data yang digunakan adalah Regresi.

Hasil dan pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan regresi secara simultan dapat diketahui hasil perhitungan diperoleh F_{hitung} sebesar 93.081 sedangkan F_{tabel} dengan $df_1 = 2$ dan $df_2 = 82$ diperoleh 3.11. Karena $F_{hitung}(93.081) > F_{tabel}(3.11)$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) maka terima H_a yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kesesakan dan kontrol diri dengan agresi yang mana jika seseorang merasakan kesesakan dan kontrol dirinya lemah maka akan muncul kecenderungan untuk agresi. Nilai perhitungan uji t dapat diketahui nilai T_{hitung} dari setiap variabel yang nantinya akan dibandingkan dengan nilai T_{tabel} . Jika $T_{hitung} > T_{tabel}$ maka bisa diartikan kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan. Dari tabel *coefficient*, didapat T_{hitung} untuk kesesakan sebesar 4.402, dengan df 84 dan taraf signifikansi (α) 5% diperoleh sebesar 1.66. Karena $T_{hitung}(4.402) > T_{tabel}(1.66)$ maka terima H_a yang berarti ada hubungan yang signifikan antara Kesesakan dengan Agresi dengan kata lain semakin sesak keadaan lingkungan makin tinggi pula kecenderungan seseorang untuk agresi dan sebaliknya. T_{hitung} untuk Kontrol Diri sebesar -10.638, dengan df 84 dan taraf signifikansi (α) 5% diperoleh sebesar 1.66. Karena $T_{hitung}(-10.638) > T_{tabel}(1.67)$ maka terima H_a yang berarti ada hubungan negatif antara Kontrol Diri dengan Agresi dengan kata lain semakin tinggi kontrol diri maka agresi rendah dan sebaliknya jika kontrol diri lemah maka agresi semakin tinggi.

Berdasarkan tabel *Model Summary*, menunjukkan nilai korelasi antara Kesesakan dan Kontrol Diri dengan Agresi yaitu sebesar 0.833 yang artinya tingkat hubungan antara kesesakan dan kontrol diri dengan agresi dalam tingkat kategori tinggi. Sedangkan, besar presentase pengaruh (koefisien determinasi) variabel Kesesakan dan Kontrol Diri dengan Agresi diperoleh R square sebesar 68.7 %. Artinya variabel agresi dipengaruhi oleh kesesakan dan kontrol diri sebesar 68.7 % sedang 31.3 % dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti oleh peneliti. Hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, diperoleh bahwa H_0 dan H_a diterima, hal ini dilihat nilai F sebesar 0.93081 dengan nilai Sig. 0.00 hal ini menunjukkan bahwa Ada hubungan antara X1, X2 dengan Y. X1 adalah variabel kesesakan, yaitu perasaan yang tidak nyaman ketika berada ditengah keramaian dan kebisingan suatu lingkungan atau tempat.

Berdasarkan hasil penelitian maka, hubungan antara kesesakan dan kontrol diri dengan agresi dalam tingkat kategori tinggi. kesesakan dan kontrol diri akan sangat berpengaruh terhadap agresi seseorang. Agresi sendiri adalah salah satu bentuk perilaku negatif dimana seseorang ingin melukai orang lain karena dipicu oleh berbagai hal sehingga muncullah perilaku-perilaku seperti memukul, memaki, mengolok-olok menendang, merusak barang kepemilikan orang lain serta berkata kasar yang mengakibatkan luka fisik dan mental orang lain tersebut (Hastuti, 2018; Merdekasari & Chaer, 2017; Suryanto et al., 2012). Perilaku ini memiliki potensi untuk melukai orang lain atau suatu benda yang dapat berupa serangan fisik (memukul, menendang dan menggigit), serangan verbal (membentak, menghina) serta melanggar hak orang lain (mengambil dengan paksa), (Sentana & Kumala, 2017). Dalam dekade terakhir, berita di media massa sering bercerita tentang kekerasan dan agresivitas yang melibatkan banyak orang, seperti kerusuhan dan bentrokan terhadap siswa antar sekolah, pendukung partai, pengikut denominasi agama, diantara penduduk desa yang berbeda, antara gangster (Suharnan, 2010). Faktor yang mempengaruhi adanya agresi adalah kesesakan dan control diri.

Lingkungan yang sesak membuat beberapa atau sebagian orang merasa tidak nyaman sehingga mudah marah, tersinggung, memaki, memukul dan aksi kekerasan yang lain atau disebut juga dengan agresi. Kesesakan adalah suatu kepadatan yang dirasakan oleh seseorang dan bersifat psikologis. Hal ini berarti bahwa banyaknya orang tersebut dimaknakan sebagai kesesakan (Iskandar, 2012). kesesakan ada hubungannya dengan kepadatan, yaitu banyaknya jumlah manusia dalam suatu batas ruang tertentu (Welta & Agung, 2017). Makin banyak jumlah manusia berbanding luasnya ruang-ruang, makin padat keadaannya. Semakin padat ruangan maka akan muncul perasaan sesak, perasaan sesak sendiri merupakan salah satu stressor yang membuat atau menimbulkan kecenderungan perilaku agresi. Dari definisi ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kesesakan adalah

perasaan yang tidak nyaman ketika berada ditengah keramaian dan kebisingan suatu lingkungan atau tempat. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Karyono, 2016) di Semarang mengenai hubungan kesesakan dan agresivitas menunjukkan hasil bahwa sebagian besar subjek yang terlibat dalam penelitian mereka memiliki perilaku agresif dalam kategori tinggi serta merasakan kesesakan. Sebanyak 80% (184 dari 230) remaja memiliki agresivitas tinggi dan 20% (46 dari 230) remaja berada pada kategori rendah. Sedangkan untuk kondisi kesesakan 58,69% (135 dari 230) remaja merasakan kesesakan yang tinggi. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa variabel kesesakan memberikan sumbangan efektif sebesar 33,4% terhadap variabel agresivitas.

Kontrol diri menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan agresi, yang artinya kontrol diri lemah menyebabkan tingginya kecenderungan agresi. Kontrol diri sendiri adalah sebuah kemampuan untuk menahan perasaan serta tingkah laku terhadap variable-variabel atau stimulus yang didapat dari luar maupun dalam dirinya agar terhindar dari dampak-dampak yang akan terjadi nantinya. Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungan, serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor perilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilakunya (Harahap, 2017; Zahri & Savira, 2017). Kontrol diri yang lemah pada seseorang mengarahkan pada konsekuensi negatif, yang akan merugikan orang lain dan juga merugikan dirinya sendiri (Fasilita, 2012). Kontrol diri ini penting untuk dikembangkan karena individu tidak hidup sendiri melainkan bagian dari kelompok masyarakat (Khoir, 2019). kontrol diri memiliki korelasi negatif dengan agresi sehingga kontrol diri dapat menghambat munculnya perilaku agresi (Auliya & Nurwidawati, 2014; Hastuti, 2018; Sentana & Kumala, 2017). Kontrol diri yang tinggi mampu mengendalikan perilaku mereka sendiri agar tidak terpengaruh dengan tekanan eksternal ataupun impuls fisiologis (Necka, 2015). Ciri-ciri kontrol diri yang baik menurut (J.R, 1973) adalah mampu untuk mengatur pelaksana yaitu menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau orang lain atau sesuatu dari luar dirinya, mampu untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi, mampu dalam mengubah informasi yang tidak diinginkan untuk mengurangi tekanan, mampu untuk memperoleh informasi yaitu nformasi yang dimiliki individu mengenai suatu keadaan akan membuat individu mampu mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan objektif, mampu melakukan penilaian dimana penilaian yang dilakukan individu merupakan usaha untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan memperhatikan segi-segi positif secara subjektif, serta mampu untuk mengontrol keputusan yaitu kemampuan individu untuk memilih dan menentukan tujuan yang diinginkan.

Hasil penelitian ini didukung penelitian oleh Zahrani & Ambarini, (2019) menunjukkan bahwa: (1) terdapat perbedaan yang signifikan pada pemahaman subjek mengenai kontrol diri dan agresivitas sebelum dan sesudah penelitian, di mana rata-rata pemahaman subjek meningkat setelah pelatihan; (2) rata-rata perilaku agresif siswa menurun setelah pelatihan, namun angka penurunannya tidaklah signifikan. Secara keseluruhan, pelatihan kontrol diri efektif untuk meningkatkan pemahaman siswa namun tidak efektif untuk menurunkan perilaku agresi. Penelitian Nurwidawati, (2014) menunjukkan didapatkan nilai signifikansi korelasi variabel kontrol diri dengan perilaku agresi adalah 0,000 dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,468. Hal tersebut menunjukkan terdapat hubungan negatif yang cukup kuat antara kontrol diri dengan perilaku agresi. Hasil tersebut menunjukkan semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku agresi, begitu juga sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi perilaku agresi.

Agresi merupakan mekanisme adaptif dimasa nenek moyang kita (Denson et al., 2012). Namun, kehidupan modern membutuhkan kontrol diri yang efektif terhadap dorongan agresi yang didorong oleh rasa marah. Peninjauan saat ini menunjukkan bahwa penelitian eksperimental tentang mekanisme psikologis dan saraf yang mendasari pengendalian diri pada akhirnya dapat berkontribusi untuk mengurangi bahaya psikologis, ekonomi, fisik, dan sosial yang terkait dengan agresi yang tidak terkendali. Ini artinya bahwa kontrol diri yang baik dapat menekan kecenderungan perilaku agresi, atau dengan kata lain semakin besar kontrol diri maka semakin rendah pula kecenderungan seseorang untuk melakukan agresi.

Simpulan

Berdasarkan kajian diatas maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi atau semakin besar kesesakan dan rendahnya kontrol diri maka semakin besar pula kecenderungan perilaku agresi, sebaliknya semakin rendah atau semakin kecil kesesakan dan semakin tinggi kontrol diri maka kecenderungan agresi akan semakin rendah.

Daftar Pustaka

- Auliya, M., & Nurwidawati, D. (2014). Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Agresi pada Siswa SMA Negeri 1 Padangan Bojonegoro. *Character*, 2(3), 1–6. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/10992>
- Denson, DeWall, & Finkel. (2012). Self-Control and Aggression. *Current Directions in Psychological Science*, 21(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.1177%2F0963721411429451>
- Fasilita, D. A. (2012). Kontrol Diri Terhadap Perilaku Agresif Ditinjau Dari Usia Satpol Pp Kota Semarang. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 1(2), 34–40. 2642-Article Text-5174-1-10-20131210
- Gifford, R. (1987). *Environmental Psychology : Principles and Practice*. Allyn and Bacon, Inc.
- Harahap, J. Y. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), 131. <https://doi.org/10.22373/je.v3i2.3091>
- Hastuti, L. W. (2018). Kontrol Diri dan Agresi : Tinjauan Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 26(1), 42–53. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.32805>
- Iskandar. (2012). *Psikologi Lingkungan Teori dan Konsep. Cetakan Pertama*. PT. Refika Aditama.
- J.R, A. (1973). *Personal Control Over Aversive Stimuli and its Relationship to Stress*. Psychological Bulletin 286-303 University of Massachusetts.
- Karyono, S. dan. (2016). Kesesakan Dan Agresivitas Pada Remaja Di Kawasan Tambak Lorok Semarang. *Jurnal Empati*, 5(1), 10–11.
- Khoir, A. M. (2019). Kontrol diri dengan tingkat agresivitas remaja yang memiliki orangtua TNI atau POLRI. *Cognicia*, 7(2), 202–213. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/COGNICIA.Vol7.No2.202-213>
- Merdekasari, A., & Chaer, M. T. (2017). Perbedaan perilaku agresi antara siswa laki-laki dan siswa perempuan di SMPN 1 Kasreman Ngawi. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 3, 53. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.2996>
- Necka, E. (2015). Self-Control Scale AS-36: Construction and validation study. *Polish Psychological Bulletin*, 46(3), 488–497. <https://doi.org/10.1515/ppb-2015-0055>
- Nikmaha, K., Matulesy, A., & Rinib, R. A. P. (2020). Hubungan antara kesesakan (crowding) dan kontrol diri dengan kecenderungan agresi verbal di perkampungan padat penduduk di Surabaya. *Jurnal Fenomena*, 29(1), 9–18. <https://doi.org/10.30996/fn.v29i1.3379>
- Nurwidawati, A. dan. (2014). Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Agresi Pada Siswa Sma Negeri 1 Padangan Bojonegoro. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(3), 3–4.
- Sentana, M. A., & Kumala, I. D. (2017). Agresivitas dan Kontrol Diri pada Remaja di Banda Aceh. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 51–55. <https://doi.org/10.17977/um023v6i22017p051>

- Suartha, N. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingginya Laju Pertumbuhan Dan Implementasi Kebijakan Penduduk Di Provinsi Bali. *Piramida*, 12(1), 1–7. <https://ocs.unud.ac.id/index.php/piramida/article/download/27315/17291>
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Cetakan Ke). Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Suharnan. (2010). Violence and Aggressive Behavior. *Why, and How To Deal With It*. *Anima*, 25(3).
- Suryanto, Putra, Herdiana, & Alfian. (2012). *Pengantar Psikologi Sosial*. Pusat Penerbitan dan Percetakan Unair.
- Welta, O., & Agung, I. M. (2017). Kesesakan dan Masa Hukuman dengan Stres Pada Narapidana. *Jurnal RAP UNP*, 8(1), 60–68. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/psikologi/article/download/7952/6071>
- Zahrani, Z., & Ambarini, T. K. (2019). Pelatihan Kontrol Diri untuk Menurunkan Perilaku Agresif Siswa. *Analitika*, 11(2), 104. <https://doi.org/10.31289/analitika.v11i2.2798>
- Zahri, H., & Savira, I. (2017). Pengaruh Self-Control Terhadap Agresivitas Remaja Pada Pelajar SMP dan SMU di Sekolah Perguruan Nasional. *Jurnal JP3SDm*, 1–10. [ejournal.borobudur.ac.id › index.php › psikologi › article › download](http://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi/article/download)