



THE RELATIONSHIP BETWEEN DISCIPLINE AND SELF-CONTROL WITH AGGRESSIVE BEHAVIOR IN JUJITSU ATHLETES IN SIDOARJO DISTRICT

HUBUNGAN ANTARA KEDISIPLINAN DAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU AGRESIF PADA ATLET JUJITSU DI KABUPATEN SIDOARJO

Rahmat Surya Kusuma¹, Yanto Prasetyo², Hikmah Husniyah Farhanindya³

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: suryarahmat840@gmail.com¹, yanto_prasetyo@untag-sby.ac.id²,

hfarhanindya@untag-sby.ac.id³

ARTICLE INFO

Correspondent

Rahmat Surya Kusuma

suryarahmat840@gmail.com

Key words:

discipline, self-control, aggressive behavior, jujitsu athletes

Website:

<https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER>

Page: 1409 – 1421

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the relationship between discipline and self-control with aggressive behavior in jujitsu athletes in Sidoarjo Regency. The population in this study were jujitsu athletes in Sidoarjo Regency, with a sample size of 100 athletes selected from various schools and colleges. This study uses a correlational quantitative approach with probability sampling method, cluster sampling technique. The measuring instruments used are discipline scale, self-control scale, and aggressive behavior scale. The results showed that there was a significant relationship between discipline and self-control with aggressive behavior. Discipline provides an effective contribution of 10% and self-control of 17.5% to aggressive behavior. This study concluded that the higher the discipline and self-control of athletes, the lower the aggressive behavior shown. These findings can be used to develop jujitsu training programs that are more effective in shaping positive character and reducing the tendency of aggressive behavior.

Copyright © 2024 JSER. All rights reserved.

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Koresponden Rahmat Surya Kusuma <i>suryarahmat840@gmail.com</i> Kata kunci: kedisiplinan, kontrol diri, perilaku agresif, atlet jujitsu Website: <i>https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER</i> Hal: 1409 - 1421	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara Kedisiplinan dan kontrol diri dengan perilaku agresif pada atlet jujitsu di Kabupaten Sidoarjo. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet jujitsu di Kabupaten Sidoarjo, dengan jumlah sampel 100 atlet yang dipilih dari berbagai sekolah dan perguruan tinggi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan metode probability sampling, teknik pengambilan sampel cluster sampling. Alat ukur yang digunakan adalah skala kedisiplinan, skala kontrol diri, dan skala perilaku agresif. Metode analisis data menggunakan regresi berganda dengan bantuan SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara kedisiplinan dan kontrol diri dengan perilaku agresif. Kedisiplinan memberikan sumbangan efektif sebesar 10% dan kontrol diri sebesar 17,5% terhadap perilaku agresif. Penelitian ini menyimpulkan bahwa semakin tinggi kedisiplinan dan kontrol diri atlet, maka semakin rendah perilaku agresif yang ditunjukkan. Temuan ini dapat digunakan untuk mengembangkan program pelatihan jujitsu yang lebih efektif dalam membentuk karakter positif dan mengurangi kecenderungan perilaku agresif. <i>Copyright © 2024 JSER. All rights reserved.</i>

PENDAHULUAN

Jujitsu, seni bela diri yang berasal dari Jepang, telah berkembang pesat di Indonesia, termasuk di Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur. Seni bela diri ini tidak hanya mengajarkan teknik pertahanan diri, tetapi juga menekankan pentingnya kedisiplinan dan kontrol diri sebagai landasan filosofisnya. Idealnya, seorang atlet jujitsu diharapkan memiliki karakter yang kuat, Menunjukkan tingkat kontrol diri yang tinggi dan mengelola emosi secara efektif baik dalam situasi kompetitif maupun situasi sehari-hari. Mereka diharapkan dapat menjadi teladan dalam menerapkan nilai-nilai etika dan sportivitas yang diajarkan dalam filosofi jujitsu. (Lindha, M., & Nastiti, D. 2023)

Dalam konteks olahraga bela diri seperti jujitsu, kekerasan memiliki dimensi yang unik. Meskipun jujitsu pada dasarnya dirancang sebagai sistem pertahanan diri yang mengajarkan kontrol diri dan etika, terdapat potensi risiko kekerasan baik secara internal maupun eksternal. Penelitian Hartill (2009) mengungkapkan bahwa lingkungan olahraga bela diri dapat menjadi ruang di mana kekerasan psikologis dan struktural berpotensi terjadi, terutama melalui mekanisme kekuasaan antar atlet dan pelatih.

Perilaku agresif, yang dapat didefinisikan sebagai tindakan yang dimaksudkan untuk menyakiti atau melukai orang lain (Buss & Perry, 1992), terdiri dari dua jenis, yaitu agresi verbal dan agresi non-verbal. Agresi verbal mencakup tindakan seperti penghinaan, ancaman, atau kata-kata kasar, sementara agresi non-verbal meliputi perilaku fisik yang dapat menyebabkan cedera atau intimidasi.

Fenomena perilaku agresif di kalangan atlet telah menjadi perhatian serius di Indonesia, di mana penelitian oleh Novelia dan Aulia (2021) mengungkapkan bahwa bentuk perilaku agresif yang umum terjadi di kalangan atlet pencak silat meliputi memukul, menendang, menghina, dan menggunakan kata-kata kasar. Studi yang dilakukan oleh Kostorz, K., & Sas-Nowosielski, K. (2021). pada atlet beladiri menemukan bahwa 81,3% responden melaporkan melakukan agresi verbal terhadap orang lain, menunjukkan bahwa perilaku agresif masih menjadi masalah serius di kalangan praktisi seni bela diri, termasuk jujitsu. Hal tersebut menyoroti urgensi untuk mengatasi masalah agresivitas dalam upaya menciptakan lingkungan yang lebih positif dan mendukung dalam olahraga bela diri di Indonesia.

Fenomena perilaku agresif di kalangan atlet di Indonesia menunjukkan perlunya meningkatkan pemahaman dan pengendalian emosi pelajar dan pentingnya mengajarkan nilai-nilai olahraga untuk pengembangan prestasi olahraga. Diperlukan upaya yang ekstensif untuk mendamaikan tuntutan olahraga kompetitif dengan prinsip fair play dan penghormatan terhadap integritas olahraga.

Di Indonesia, khususnya di Kabupaten Sidoarjo, minat terhadap jujitsu telah meningkat secara signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Saat ini, terdapat sekitar 900 atlet jujitsu dari semua kelompok umur, dengan sebagian besar masih berusia belasan tahun. Mereka tersebar di berbagai sekolah mulai dari tingkat SD, SMP, hingga SMA dan SMK, di mana banyak sekolah menjadikan jujitsu sebagai salah satu ekstrakurikuler. Peningkatan jumlah peserta terlihat dalam kejuaraan yang diselenggarakan, di mana 251 atlet berpartisipasi, naik sekitar 50 peserta dibandingkan tahun lalu (Abu Dardak, 2017 oleh Radar Surabaya). Peningkatan ini membawa tantangan baru dalam hal pembentukan karakter dan penanganan perilaku agresif di antara para praktisi. Seiring dengan berkembangnya olahraga ini, penting untuk menganalisis dampak psikologisnya, terutama yang berkaitan dengan perilaku agresif di kalangan praktisi jujitsu.

Seorang seniman bela diri yang mampu mengendalikan emosinya tidak hanya akan lebih mahir secara teknis, tetapi juga dapat menjaga sikap dan perilaku yang baik di dalam dan di luar latihan. Disiplin yang konsisten dalam latihan diyakini dapat meningkatkan kontrol diri seorang seniman bela diri. Namun, jika disiplin ini tidak dijaga dengan baik atau pendekatan latihan tidak seimbang, atlet mungkin akan kesulitan untuk mengendalikan emosi mereka, yang pada akhirnya dapat mengarah pada perilaku agresif. Oleh karena itu, penting untuk menyelidiki lebih lanjut bagaimana Kedisiplinan dan kontrol diri terkait dengan perilaku agresif pada atlet seni bela diri. Kostorz, K., & Sas-Nowosielski, K. (2021)

Kedisiplinan dan kontrol diri adalah dua faktor penting yang dianggap memainkan peran penting dalam membentuk perilaku seniman bela diri. Kedisiplinan, yang mencakup kepatuhan terhadap rutinitas dan aturan latihan, dapat membantu mengembangkan kebiasaan positif dan kontrol diri. Sementara itu, kontrol diri sebagai kemampuan untuk mengendalikan emosi dan impuls sangat penting untuk penanganan keterampilan bela diri yang positif (Lafuente, et al., 2021).

Fenomena agresivitas di kalangan atlet bela diri merupakan isu yang patut mendapat perhatian. Meskipun tujuan utama seni bela diri adalah untuk mengajarkan ketenangan dan kontrol diri, ada beberapa kasus di mana atlet seni bela diri menunjukkan perilaku agresif, baik selama latihan maupun dalam kehidupan sehari-hari. Situasi ini bertentangan dengan sifat dasar seni bela diri,

yaitu mengajarkan disiplin dan kontrol diri. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa kurangnya kontrol diri dapat menjadi salah satu pemicu perilaku agresif, terutama dalam situasi yang memicu stres dan tekanan.

Menggarisbawahi pentingnya penelitian yang mencari solusi praktis dan efektif untuk masalah ini. Dalam konteks meningkatkan kesadaran akan efek positif olahraga terhadap kesejahteraan psikologis, ada kebutuhan mendesak untuk mengeksplorasi bagaimana intervensi berbasis olahraga dapat digunakan secara efektif untuk mengurangi perilaku agresif. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan dalam literatur dan mengeksplorasi bagaimana intervensi olahraga dapat digunakan secara efektif untuk mengurangi perilaku agresif.

Urgensi dari penelitian ini semakin disoroti dengan meningkatnya minat terhadap seni bela diri di kalangan remaja di Kabupaten Sidoarjo. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara Kedisiplinan, kontrol diri dan perilaku agresif, pelatih, orang tua dan pembuat kebijakan dapat secara lebih efektif memandu perkembangan positif para praktisi Jujitsu muda.

Dalam era modern ini, masalah agresi dan perilaku agresif menjadi salah satu tantangan signifikan yang dihadapi oleh masyarakat, terutama di kalangan remaja. Agresi tidak hanya mempengaruhi individu yang terlibat tetapi juga dapat menimbulkan dampak negatif yang luas terhadap lingkungan sosial. Alasan rasional dan empiris untuk meneliti topik ini adalah untuk mengidentifikasi dan memahami faktor-faktor yang dapat membantu mengurangi perilaku agresif di kalangan remaja, sehingga dapat memberikan kontribusi penting bagi pengembangan ilmu pendidikan, psikologi, dan praktik pembinaan dalam olahraga bela diri. Kebutuhan untuk mengurangi tingkat agresi ini juga erat kaitannya dengan kepentingan profesional, khususnya bagi para pelatih dan pengasuh yang menginginkan hasil latihan yang tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga membentuk karakter moral yang lebih baik. Pembangunan yang berkelanjutan membutuhkan individu-individu yang dapat beradaptasi dan mengelola emosi mereka secara efektif di lingkungan sosial yang semakin kompleks.

Proses penemuan topik ini berawal dari kajian teoritis dan empiris yang menunjukkan bahwa latihan bela diri yang terstruktur dapat berkontribusi pada pengurangan perilaku agresif. Kajian literatur menunjukkan bahwa latihan bela diri tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga menekankan nilai-nilai etika dan kontrol diri (deduksi). Selain itu, pengamatan terhadap perilaku remaja di lapangan, khususnya mereka yang terlibat dalam latihan bela diri, memberikan indikasi bahwa latihan yang disiplin dapat membantu mereka dalam mengelola emosi dan mengurangi kecenderungan agresif (induksi). Penggabungan pendekatan teoritis dan observasi empiris ini menjadi dasar kuat dalam pemilihan topik skripsi yang bertujuan untuk mengeksplorasi peran latihan bela diri dalam mengurangi agresivitas di kalangan remaja.

Berdasarkan konteks ini, penelitian ini berupaya untuk meneliti hubungan timbal balik antara disiplin, pengendalian diri, dan perilaku agresif di kalangan praktisi jujitsu di Kabupaten Sidoarjo. Diharapkan bahwa temuan penelitian ini akan menghasilkan wawasan penting yang dapat memberikan informasi bagi pengembangan program pelatihan jujitsu yang lebih efektif yang bertujuan untuk menumbuhkan sifat-sifat karakter positif dan mengurangi kecenderungan perilaku agresif pada atlet.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional kuantitatif. Penelitian kuantitatif dicirikan oleh pendekatannya yang sistematis, terstruktur, dan mengandalkan kriteria objektif. Menurut Fraenkel dan Wallen (2008), penelitian korelasional ditujukan untuk menjelaskan hubungan antara dua atau lebih variabel yang dipilih. Dalam konteks penelitian ini, peneliti meneliti dua variabel independen, disiplin dan kontrol diri bersama satu variabel dependen, yaitu perilaku agresif.

Populasi

Dalam penelitian akademis, populasi mengacu pada kelompok yang dapat digeneralisasi yang terdiri dari individu atau entitas yang memiliki atribut dan karakteristik khusus yang diidentifikasi oleh peneliti untuk tujuan penelitian, yang pada akhirnya mengarah pada perumusan kesimpulan (Sugiyono, 2016). Komponen populasi mencakup semua subjek yang ditargetkan untuk pengukuran, yang berfungsi sebagai unit analisis. Dalam konteks ini, populasi dicirikan sebagai kelompok yang dapat digeneralisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang menunjukkan kualitas dan karakteristik yang berbeda, yang telah ditentukan oleh peneliti untuk diselidiki, sehingga memudahkan penarikan kesimpulan. Dengan demikian, untuk tujuan penelitian ini, populasi didefinisikan sebagai atlet jujitsu.

Partisipan

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu yang dianggap mewakili keseluruhan populasi, yang diperoleh melalui pendekatan metodologi tertentu (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini, pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode pengambilan probability sampling, khususnya dengan menggunakan teknik cluster sampling. Teknik ini sangat bermanfaat untuk mengidentifikasi sampel ketika subjek penelitian mencakup sumber data yang sangat luas, seperti populasi suatu negara, provinsi, atau kabupaten (Sugiyono, 2019).

Peneliti menetapkan tingkat toleransi kesalahan pada 5% (0,05), yang menunjukkan batas kesalahan yang diterima. Selain itu, kekuatan statistik yang optimal yang digunakan adalah 95% (0,95), mencerminkan tingkat kepercayaan terhadap hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Penelitian

Pengumpulan data penelitian dilakukan mulai dari tanggal 21 Maret 2024 hingga 28 Mei 2024. Peneliti menyebarkan kuisioner penelitian menggunakan *google form* dan disebarakan melalui pesan *Whatsapp* dan *QRcode*.

Deskripsi Subjek Penelitian

Diketahui bahwa dari 100 atlet jujitsu di kabupaten Sidoarjo memiliki umur dan tempat latihan berbeda. Adapun persentase dari karaktersitik tersebut dapat dijelaskan melalui tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Data Demografis Responden

Variabel	N=100	Persentase
Usia		
16	21	21%
17	28	28%
18	20	20%
19	30	30%
Dojo/Tempat Latihan		
Ulul Albab	23	23%
Smabhatig	21	21%
SMKN 1 Sidoarjo	23	23%
SMAN 1 Sidoarjo	11	11%
SMAN 3 Sidoarjo	22	22%

Adapun data demografis subjek yang telah diperoleh, diketahui bahwa dari 100 atlet jujitsu di kabupaten Sidoarjo yang telah terklasifikasi. Persentase rentan usia didapatkan, rentan usia 16-19 tahun sebesar 100% dengan 100 subjek, dengan rincian: 16 tahun sebesar 21% dengan 21 subjek, 17 tahun sebesar 28% dengan 28 subjek, 18 tahun sebesar 20% dengan 20 subjek, dan 19 tahun sebesar 30% dengan 30 subjek. Persentase dojo/tempat latihan didapatkan, Ulul Albab sebesar 23% dengan 23 subjek, Smabhatig sebesar 21% dengan 21 subjek, SMKN 1 Sidoarjo sebesar 23% dengan 23 subjek, SMAN 1 Sidoarjo sebesar 11% dengan 11 subjek, dan SMAN 3 Sidoarjo sebesar 22% dengan 22 subjek.

Uji Deskriptif

Berdasarkan deskripsi data yang diperoleh, maka analisis data selanjutnya yaitu untuk mengetahui tingkatan kategori variabel kedisiplinan, kontrol diri, dan perilaku agresif pada atlet dalam tingkatan kategoris sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

Tabel 2. Rumus Kategorisasi Data Penelitian

Kategori	Rumus
Sangat Tinggi	$X \geq \text{Mean} + 1,5 \times \text{SD}$
Tinggi	$\text{Mean} + 0,5 \times \text{SD} < X \leq \text{Mean} + 1,5 \times \text{SD}$
Sedang	$\text{Mean} - 0,5 \times \text{SD} < X \leq \text{Mean} + 0,5 \times \text{SD}$
Rendah	$\text{Mean} - 1,5 \times \text{SD} < X \leq \text{Mean} - 0,5 \times \text{SD}$
Sangat Rendah	$X < \text{Mean} - 1,5 \times \text{SD}$

Berdasarkan hasil data penelitian dari variabel perilaku agresif, maka didapatkan output kategorisasi responden sebagai berikut:

Tabel 3. Analisis Uji Deskriptif Skala Perilaku Agresif

Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$X \geq 38,4$	8	8%
Tinggi	$34,6 < X \leq 38,4$	13	13%
Sedang	$30,8 < X \leq 34,6$	60	60%
Rendah	$27 < X \leq 30,8$	14	14%
Sangat Rendah	$X < 27$	5	5%
Total		100	100%

Berdasarkan hasil data penelitian dari variabel kedisiplinan, maka didapatkan output kategorisasi responden sebagai berikut:

Tabel 4. Analisis Uji Deskriptif Skala Kedisiplinan

Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$X \geq 157,1$	9	9%
Tinggi	$141,2 < X \leq 157,1$	41	41%
Sedang	$135,8 < X \leq 141,2$	33	33%
Rendah	$125,2 < X \leq 135,8$	10	10%
Sangat Rendah	$X < 125,2$	7	7%
Total		100	100%

Berdasarkan hasil data penelitian dari variabel kontrol diri, maka didapatkan output kategorisasi responden sebagai berikut:

Tabel 5. Analisis Uji Deskriptif Skala Kontrol Diri

Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$X \geq 173$	6	6%
Tinggi	$162,3 < X \leq 173$	21	21%
Sedang	$151,5 < X \leq 162,3$	55	55%
Rendah	$140,8 < X \leq 151,5$	12	12%
Sangat Rendah	$X < 140,8$	6	6%
Total		100	100%

Uji Hipotesis

Koefisien determinasi atau R Square merupakan suatu metode statistik yang digunakan untuk mengukur dan mengetahui besaran hubungan variabel dependen secara simultan terhadap variabel independen. Nilai Pearson bergerak diantara -1 hingga +1. Berdasarkan tabel 4 mengenai koefisien determinasi variabel kedisiplinan dan variabel kontrol diri terhadap variabel perilaku agresif dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Variabel	R	R Square
Kedisiplinan dan kontrol diri terhadap perilaku agresif	0,525	0,275

Nilai R Square dilaporkan sebesar 0,525. Nilai ini diperoleh dari mengkuadratkan koefisien R, yang dikategorikan sebagai sedang pada 0,440, sehingga menghasilkan R kuadrat sebesar 0,194 ($0,440 \times 0,440$). Akibatnya, nilai R kuadrat ditafsirkan sebesar 0,275, atau 27,5%. Persentase ini menunjukkan bahwa pengaruh gabungan dari variabel disiplin dan pengendalian diri mencakup 27,5% varians dalam perilaku agresif. Sisanya, 72,5% varians disebabkan oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam analisis ini.

Uji F (uji simultan) adalah metode statistik yang digunakan untuk menentukan apakah variabel-variabel independen secara bersama-sama memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Berdasarkan nilai signifikansi, jika nilai sig. < 0,05, maka hipotesis diterima. Berdasarkan nilai F, jika nilai F hitung > F tabel, maka diterima. Berdasarkan tabel 4, hasil uji analisis regresi berganda variabel kedisiplinan dan kontrol diri terhadap perilaku agresif dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji F Variabel Kedisiplinan dan Kontrol diri Terhadap Perilaku agresif

Variabel	F	Sig.
Kedisiplinan dan kontrol diri terhadap perilaku agresif	18,427	0,000

Berdasarkan nilai signifikansi dari *output anova*, didapatkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hipotesis dapat diterima. Berdasarkan nilai F, diketahui nilai F hitung sebesar 18,427 yakni F hitung $> 3,03$, maka dapat disimpulkan hipotesis dapat diterima, artinya terdapat hubungan kedisiplinan dan kontrol diri dengan perilaku agresif.

Uji T (uji parsial) merupakan uji hipotesis dalam analisa regresi berganda yang bertujuan untuk mengetahui besaran nilai dari tiap-tiap variabel independen yang berpengaruh terhadap variabel dependen. Berdasarkan tabel hasil uji parsial, dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Uji Parsial

Variabel	Sig.	T
Kedisipilinan Atlet terhadap Perilaku Agresif	0,011	-2,609
Kontrol Diri terhadap Perilaku Agresif	0,000	-3,891

Melalui tabel coefficients, apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka dinyatakan berhubungan. Didapatkan pada tabel Uji parsial, bahwa Kedisiplinan terhadap perilaku agresif memiliki nilai signifikansi $0,011 < 0,05$, maka Kedisiplinan terhadap perilaku agresif memiliki hubungan dengan arah yang positif. Dapat terlihat pada tabel uji parsial, bahwa kontrol diri terhadap perilaku agresif memiliki nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ maka kontrol diri terhadap perilaku agresif hubungan yang signifikan dengan arah yang positif.

Rerata variabel hipotetik adalah nilai rata-rata yang diharapkan dari suatu variabel berdasarkan teori atau hipotesis. Suatu variabel dapat klasifikasikan ke kateogri tinggi apabila nilai mean empiris lebih besar dari mean teoritis. Hasil tersebut dapat diketahui pada tabel berikut:

Tabel 9. Hasil Rerata Variabel

Variabel	T	Sig.	Mean Empiris	Mean Teoritis	Kategori
X1	-2,609	0,011	141,2	96	Tinggi
X2	-3,891	0,000	156,9	108	Tinggi
Y			32,7	60	Rendah

Berdasarkan hasil rerata variabel, bahwa atlet jujitsu di kabupaten sidoarjo memiliki kedisiplinan dengan kategori tinggi. Diketahui, bahwa atlet jujitsu di kabupaten Sidoarjo memiliki kontrol diri dengan kategori tinggi. Diketahui juga, bahwa atlet jujitsu di kabupaten Sidoarjo memiliki perilaku agresif dengan kategori rendah.

Sumbangan efektif (SE) mengukur kontribusi variabel prediktor terhadap variabel dependen dalam analisis regresi. Total SE dari semua variabel independen sama dengan koefisien determinasi (R^2). SE menunjukkan seberapa besar pengaruh masing-masing variabel terhadap variabel dependen. Sumbangan efektif dapat diektahui dari tabel berikut:

Tabel 10. Hasil Uji Sumbangan Efektif

Variabel	Koefisien β	Koefisien R	R Square	SE	SE Total
X1	-,248	-,403	0,275	-0,100	0,275
X2	-,370	-,474		-0,175	

Diketahui bahwa sumbangan efektif atau besaran pengaruh variabel kedisiplinan terhadap variabel perilaku agresif yakni sebesar 0,100 atau 10%. sumbangan efektif atau pengaruh variabel kontrol diri terhadap variabel perilaku agresif yakni sebesar 0,175 atau 17,5%.

Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 100 atlet jujitsu yang berdomisili di Kabupaten Sidoarjo dan menjadikan data tersebut sebagai data penelitian yang telah dikumpulkan melalui *googleform* dalam kurun waktu dua bulan, dan melalui proses penskalaan yang kemudian dilakukan analisa data untuk menguji tiga hipotesis yang telah diajukan. Berdasarkan hasil uji sumbangan efektif, dapat diketahui bahwa variabel Kedisiplinan dan variabel kontrol diri memberikan sumbangan efektif yang cukup rendah terhadap variabel perilaku agresif. Hal ini bisa diketahui adanya indikasi ketidakseriusan subjek dalam menjawab kuisioner.

Analisis data penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara disiplin, pengendalian diri, dan perilaku agresif pada atlet. Secara khusus, temuan tersebut mengungkapkan bahwa disiplin berkorelasi dengan perilaku agresif dan pengendalian diri, sementara pengendalian diri juga terkait dengan perilaku agresif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, jika dipertimbangkan secara bersamaan, terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara variabel disiplin dan pengendalian diri dalam kaitannya dengan perilaku agresif di kalangan atlet. Ini menyiratkan bahwa tingkat disiplin dan pengendalian diri yang lebih tinggi dikaitkan dengan penurunan perilaku agresif, dan sebaliknya, tingkat yang lebih rendah dapat menyebabkan peningkatan agresi. Akibatnya, temuan ini mendukung penerimaan hipotesis pertama penelitian ini. Atlet yang menunjukkan tingkat disiplin yang tinggi lebih mungkin menunjukkan pengendalian diri yang efektif, yang selanjutnya berkontribusi pada penurunan kecenderungan agresif. Disiplin menumbuhkan karakter, meningkatkan akuntabilitas, dan membantu atlet dalam pengaturan emosi yang lebih baik. Sementara itu, pengendalian diri membekali atlet untuk mengelola frustrasi dan provokasi, sehingga mengurangi kemungkinan respons agresif. Oleh karena itu, baik disiplin maupun pengendalian diri sangat penting dalam membina atlet yang tidak hanya ahli dalam cabang olahraganya tetapi juga memiliki sikap positif dan sportif. Studi ini secara khusus menyoroti bahwa atlet jujitsu di Kabupaten Sidoarjo yang menunjukkan tingkat disiplin yang tinggi cenderung menunjukkan pengendalian diri yang lebih baik, yang pada akhirnya menghasilkan pengurangan perilaku agresif. Disiplin berperan penting dalam membentuk karakter atlet, menanamkan rasa tanggung jawab, dan membantu mereka mengelola emosi, baik di dalam maupun di luar arena pertandingan. Atlet yang disiplin akan lebih mampu mematuhi aturan dan norma, mengendalikan emosi, dan menghormati lawan. Jujitsu, meskipun merupakan olahraga beladiri, memiliki seperangkat aturan yang ketat, dan disiplin membantu atlet untuk mematuhi aturan tersebut, menghindari tindakan-tindakan yang tidak sportif, dan bertanding dengan penuh integritas.

Situasi pertandingan yang intens dapat memicu emosi seperti frustrasi dan amarah, tetapi disiplin membantu atlet untuk tetap tenang, fokus, dan tidak terpancing emosi, sehingga dapat mengambil keputusan yang tepat dan menghindari tindakan agresif. Disiplin juga mengajarkan atlet untuk menghargai lawan, baik saat menang maupun kalah, sehingga mereka akan bertanding dengan sportif, menjunjung tinggi nilai-nilai jujitsu, dan menghindari perilaku agresif yang dapat merugikan diri sendiri maupun lawan. Kontrol diri, di sisi lain, merupakan kemampuan untuk mengendalikan emosi, pikiran, dan perilaku. Dalam konteks jujitsu, kontrol diri memungkinkan atlet untuk menahan diri dari tindakan agresif, mengatasi provokasi, dan mengambil keputusan yang tepat. Meskipun jujitsu melibatkan teknik-teknik menyerang, atlet dengan kontrol diri yang baik mampu membedakan antara teknik yang diperbolehkan dan tindakan agresif yang melanggar aturan.

Dalam pertandingan, atlet mungkin menghadapi provokasi dari lawan, tetapi kontrol diri memungkinkan atlet untuk tetap tenang dan tidak terpancing emosi, sehingga dapat fokus pada pertandingan dan menghindari tindakan agresif yang merugikan. Kontrol diri juga membantu atlet untuk berpikir jernih dan mengambil keputusan yang tepat dalam situasi pertandingan yang cepat dan dinamis. Penelitian ini menegaskan pentingnya disiplin dan kontrol diri dalam membentuk atlet jujitsu yang tidak hanya terampil secara teknis, tetapi juga berkarakter kuat dan sportif. Dengan meningkatkan kedisiplinan dan kontrol diri, atlet jujitsu dapat meminimalisir perilaku agresif, meningkatkan prestasi, serta menjunjung tinggi nilai-nilai luhur olahraga. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Samsul Arifin (2015) mengenai hubungan antara kedisiplinan menjalankan sholat wajib dengan perilaku agresivitas pada santri Pondok Pesantren Anwarul Huda Malang. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan negatif yang signifikan antara kedisiplinan dan perilaku agresivitas. Artinya, semakin tinggi tingkat kedisiplinan seseorang, tidak diikuti dengan semakin rendahnya tingkat agresivitas yang dialaminya. Berdasarkan hasil analisis product moment diketahui ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kedisiplinan siswa terhadap perilaku agresif siswa SMP Murni 1 Surakarta ditunjukkan dengan nilai $r = 0,890$; $P = 0,000$ ($p < 0,01$). Semakin tinggi kedisiplinan siswa maka akan semakin tinggi pula perilaku agresif. Sebaliknya semakin rendah kedisiplinan siswa maka akan semakin rendah perilaku agresif.

Kedisiplinan siswa tergolong sedang ditunjukkan oleh rerata empirik = 35.35 dan rerata hipotetik = 40. Variabel perilaku agresif memperoleh rerata empirik $\leq 29,14$ dan rerata hipotetik = 30. Artinya perilaku agresif pada subjek tergolong sedang.

Terdapat perbedaan dalam hasil penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Elia Dewi Rahmawati (2012) mengenai hubungan antara kedisiplinan dengan perilaku agresif siswa SMP Murni 1 Surakarta. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kedisiplinan siswa terhadap perilaku agresif siswa. Artinya, semakin tinggi kedisiplinan, semakin tinggi pula perilaku agresifnya.

Penelitian "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Agresif pada Remaja di Kelurahan Padang Bulan Kota Medan" yang dilakukan oleh Laila Huzna Tarigan (2022) memberikan sumbangan yang signifikan terhadap penguatan data dan analisis dalam skripsi saya yang mengkaji hubungan antara disiplin latihan, kontrol diri, dan perilaku agresif pada atlet jujitsu. Meskipun subjek penelitian berbeda, yaitu remaja umum pada penelitian Tarigan dan atlet jujitsu pada skripsi Anda, fokus pada variabel kontrol diri dan perilaku agresif menciptakan relevansi dan memberikan landasan pembandingan yang berharga.

Temuan Tarigan yang menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku agresif memberikan dukungan empiris terhadap hipotesis skripsi Anda. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri individu, semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunjukkan perilaku agresif. Hal ini sejalan dengan asumsi bahwa disiplin latihan dalam jujitsu, yang menuntut kontrol diri yang tinggi, dapat berkontribusi pada pengendalian perilaku agresif pada atlet. Dengan demikian, penelitian Tarigan berfungsi sebagai validasi eksternal, memperkuat validitas data dan temuan.

Keterbatasan dalam penelitian ini yakni peneliti hanya membatasi dua variabel yang telah dipilih, waktu yang terbatas dalam pengumpulan data, tidak

mendapatkan jumlah sampel yang banyak, serta keterbatasan jangka waktu penelitian yang cukup singkat.

SIMPULAN

Temuan penelitian yang dilakukan mengenai hubungan timbal balik antara disiplin, pengendalian diri, dan perilaku agresif di kalangan atlet menunjukkan adanya korelasi terbalik yang signifikan antara variabel disiplin dan pengendalian diri dengan perilaku agresif. Secara khusus, dapat disimpulkan bahwa tingkat disiplin dan pengendalian diri yang lebih tinggi dikaitkan dengan penurunan perilaku agresif di kalangan atlet. Dengan demikian, jelas bahwa terdapat hubungan di mana peningkatan disiplin dan pengendalian diri berhubungan dengan berkurangnya ekspresi agresi dalam konteks atlet.

Temuan penelitian yang menyelidiki hubungan antara disiplin dan perilaku agresif menunjukkan korelasi negatif yang signifikan antara kedua variabel ini. Secara khusus, penelitian ini menunjukkan bahwa seiring meningkatnya tingkat disiplin di kalangan atlet, insiden perilaku agresif pun menurun. Demikian pula, analisis pengendalian diri dalam kaitannya dengan perilaku agresif mengungkapkan hubungan negatif dan signifikan yang sebanding; tingkat pengendalian diri yang lebih tinggi pada atlet dikaitkan dengan penurunan perilaku agresif. Akibatnya, hasil ini memberikan dukungan untuk penerimaan ketiga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2014). Psikologi Kepribadian. Malang: UMM Press
- Arifin, S. (2015). Hubungan antara kedisiplinan menjalankan sholat wajib dengan perilaku agresivitas santri Pondok Pesantren Anwarul Huda Malang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Azwar, S. (2016). Reliabilitas dan validitas aitem. *Buletin Psikologi*, 3(1), 19-26.
- Bahjatunnufuz, Y., Sudirman, D., & Nimatuzahroh, N. (2024). The Influence of Self-Control on Aggressiveness in Adolescents: A Systematic Review. *International Journal of Educatio Elementaria and Psychologia*. <https://doi.org/10.70177/ijeep.v1i3.1033>.
- Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its causes, consequences, and control*. McGrawll Hill.h
- Bernstein, I., & Gesn, P. (1997). On the dimensionality of the Buss/Perry Aggression Questionnaire. *Behaviour research and therapy*, 35 6, 563-8 [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00014-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00014-4).
- Dodge, K. A., & Coie, J. D. (1987). Social-Cognitive Factors in Aggressive Behavior. In B. B. Lahey & A. E. Kazdin (Eds.), *Advances in Clinical Child Psychology* (Vol. 10, pp. 137-173). New York: Plenum Press.
- Fox, K. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2, 411 - 418. <https://doi.org/10.1017/S1368980099000567>.
- Fung, A., & Lee, T. (2018). Effectiveness of Chinese Martial Arts and Philosophy to Reduce Reactive and Proactive Aggression in Schoolchildren. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 39, 404-414. <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000565>.

- Goleman, D. (2020). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. Bloomsbury Publishing.
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). A general theory of crime. In A general theory of crime. Stanford University Press.
- Hartill, M. (2009). The sexual abuse of boys in organized male sports. *Men and masculinities*, 12(2), 225-249.
- Harwood, A., Lavidor, M., & Rassovsky, Y. (2017). Reducing aggression with martial arts: A meta-analysis of child and youth studies. *Aggression and Violent Behavior*, 34, 96-101. <https://doi.org/10.1016/J.AVB.2017.03.001>.
- Hasibuan, B. S., & Kasih, I. (2015). Hubungan Antara Kecemasan Dan Agresivitas Dengan Prestasi Olahraga Beladiri Tarung Derajat Pada Atlet Petarung Putra. *Jurnal Fisioterapi Volume*, 15(2), 60.
- Huesmann, L. (2018). An integrative theoretical understanding of aggression: a brief exposition. *Current opinion in psychology*, 19, 119-124. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.04.015>.
- Husnarrijal, M. A. (2021). Hubungan Pendidikan Kedisiplinan Dan Religiositas Dengan Perilaku Agresif Siswa. *Oasis: Jurnal Ilmiah Kajian Islam*, 5(2), 18-32.
- Kostorz, K., & Sas-Nowosielski, K. (2021). Aggression Dimensions Among Athletes Practising Martial Arts and Combat Sports. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.696943>.
- KPAI. (2020). Data Kasus Pengaduan Anak 2016 – 2020 | Bank Data Perlindungan Anak. Komisi Perlindungan Anak Indonesia.
- Lafuente, J., Zubiaur, M., & Gutiérrez-García, C. (2021). Effects of martial arts and combat sports training on anger and aggression: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*. <https://doi.org/10.1016/J.AVB.2021.101611>.
- Lakes, K., & Hoyt, W. (2004). Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25, 283-302. <https://doi.org/10.1016/J.APPDEV.2004.04.002>.
- Lindha, M., & Nastiti, D. (2023). Adversity Quotient of Jujitsu Athletes Who Have Experienced Minor Post-Competition Injuries. *Indonesian Journal of Innovation Studies*. <https://doi.org/10.21070/ijins.v21i.790>.
- Mickelsson, T. (2019). Modern unexplored martial arts – what can mixed martial arts and Brazilian Jujitsu do for youth development? *European Journal of Sport Science*, 20, 386 - 393. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1629180>.
- Mountjoy, M., Brackenridge, C., Arrington, M., Blauwet, C., Carska-Sheppard, A., Fasting, K., ... & Budgett, R. (2016). International Olympic Committee consensus statement: harassment and abuse (non-accidental violence) in sport. *British Journal of Sports Medicine*, 50(17), 1019-1029.
- Nosanchuk, T. A., & MacNeil, M. C. (1989). Examination of the effects of traditional and modern martial arts training on aggressiveness. *Aggressive behavior*, 15(2), 153-159.

- Novelia, N., & Aulia, P. (2021). Studi Kasus Tentang Perilaku Agresif pada Pesilat Aliran X. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 6813-6820.
- Predoiu, R., Piotrowski, A., Stan, E., Ciolacu, M., Bitang, A., Croitoru, D., & Cosma, G. (2024). Explicit and indirect, latency-based measure of aggression in striking combat sports. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1451244>.
- Sarwono, S., & Meinarno, E. A. (2011). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Siever, L. (2008). Neurobiology of aggression and violence. *The American journal of psychiatry*, 165 4, 429-42. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2008.07111774>.
- Thalib, B.S. (2017). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana
- Trajković, N., Madić, D., Milanović, Z., Mačak, D., Padulo, J., Krstrup, P., & Chamari, K. (2020). Eight months of school-based soccer improves physical fitness and reduces aggression in high-school children. *Biology of Sport*, 37, 185 - 193. <https://doi.org/10.5114/biol sport.2020.94240>.
- Tufegdžija, M., & Šabić, E. (2018). The Problem of Athletes Violence in Sports Competitions and Its Prevention. *Journal of Sports Sciences*, 6. <https://doi.org/10.17265/2332-7839/2018.01.007>.
- WHO. (2020, June). Youth violence. World Health Organization.
- Wilkinson, M. (2023). Martial Arts Participation, Aggression, and Self-Control. *Journal of Amateur Sport*. <https://doi.org/10.17161/jas.v9i1.18706>.
- Yang, Y., Zhu, H., Chu, K., Zheng, Y., & Zhu, F. (2023). Effects of sports intervention on aggression in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *PeerJ*, 11. <https://doi.org/10.7717/peerj.15504>