

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Self-control*

1. *Pengertian Self-control*

Setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku, yaitu kontrol diri (*self-control*). Menurut Goldfried dan Marbaum, sebagaimana dikutip oleh Abdul Muhid, kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Sebagai salah satu sifat kepribadian, kontrol diri satu individu dengan individu lain tidaklah sama. Ada individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengubah kejadian dan menjadi agen utama dalam mengarahkan dan mengatur perilaku utama yang membawa kepada konsekuensi positif.¹

Menurut Messina dan Messina, sebagaimana dikutip oleh Yuniar Rachdianti, menyatakan bahwa pengendalian diri adalah seperangkat tingkah laku yang berfokus pada keberhasilan mengubah diri pribadi, keberhasilan menangkai, pengrusakan diri (*self-destructive*), perasaan mampu pada diri sendiri, perasaan mandiri (*autonomy*) atau bebas dari

¹Abdul Muhid, "Hubungan Antara *Self-Control* Dan *Self-Efficacy* Dengan Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa" (Penelitian oleh Staf Pengajar Program Studi Psikologi IAIN Sunan Ampel Surabaya),²

pengaruh orang lain, kebebasan menentukan tujuan, kemampuan memisahkan perasaan dan pikiran rasional, serta seperangkat tingkah laku yang berfokus pada tanggung jawab atas diri pribadi. Menurut Ghufron, setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku yaitu Kontrol diri. Kontrol diri pada satu individu lain tidaklah sama, ada yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah.²

Menurut B.F. Skinner, organisme bisa membuat respon yang bisa dihukum itu menjadi kurang mungkin dengan mengubah variabel-variabel yang menjadi fungsinya. Setiap perilaku yang berhasil melakukan hal ini akan diperkuat secara otomatis. Kita menyebut perilaku tersebut sebagai pengendalian-diri (*self-control*).³

Dalam Kamus Lengkap oleh J.P. Chaplin, *self-control* adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri; kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsif.⁴

2. Manfaat *Self-control*

Menurut Christopher dan Albert sebagaimana dikutip oleh Nurfauijanti dalam skripsinya mengembangkan manfaat teori *self-control*, yang meliputi hal-hal di bawah ini:

² Yuniar Rachdianti, "Hubungan antara *Self-Control* dengan Intensitas Penggunaan Internet Remaja Akhir" (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2011), 19

³ B.F. Skinner, *Ilmu Pengetahuan Dan Perilaku Manusia*. Terj. Maufur, MA. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), 356-357

⁴JP. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, 450

1. Pengendalian setiap individu berbeda, dimana mereka yakin dapat menjalani kehidupannya.
2. Pengendalian diri atau *self-control* seseorang tergantung pada interaksi antara individu tersebut dan lingkungannya. Dan juga tergantung faktor disposisi dalam diri dan karakteristik lingkungan.
3. Faktor penting dalam pengendalian diri adalah keyakinan bahwa kita dapat mempengaruhi hasil atau aktual, memilih alternatif yang ada, membuat konsekuensi dan mematuhi.
4. Dalam beberapa situasi, kemampuan *self-control* yang kuat sangat diperlukan supaya kita dapat bertahan, beradaptasi dan mampu dalam menghadapi perubahan dan kekurangberuntungan.
5. *Self-control* menjadi faktor pendukung mencapai kesuksesan dan menghambat kegagalan. Oleh karena itu, individu memerlukan tingkat *self-control* yang berbeda untuk menghadapi persoalan di dalam kehidupannya.⁵

3. Aspek–Aspek *Self-control*

Menurut Tongney, Baumister, dan Boone, sebagaimana dikutip oleh Nela Regar Ursia, Ide Bagus Siaputra, dan Nadia Sutanto, mengusulkan bahwa *self-control* terdiri atas lima aspek, sebagai berikut :

⁵ Nurfaujiyanti, “Hubungan Pengendalian Diri (*Self-control*) dengan Agresivitas Anak Jalanan” (Skripsi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Jakarta, 2010), 27-28

1. *Self-Discipline:*

Yaitu mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri. Maksudnya adalah individu mampu memfokuskan diri saat melakukan tugas atau individu dengan *self-discipline* mampu menahan dirinya dari hal-hal lain yang dapat mengganggu konsentrasinya.

2. *Deliberate* atau *Non-impulsive:*

Yaitu kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu, bersifat hati-hati dan tidak tergesa-gesa. Ketika individu sedang bekerja, ia cenderung tidak mudah teralihkan. Individu ini tergolong *non-impulsive* mampu bersifat tenang dalam mengambil keputusan dan bertindak.

3. *Healthy Habits*

Yaitu kemampuan menganturpola perilaku menjadi kebiasaan yang menyehatkan bagi individu. Oleh karena itu, individu dengan *Healthy Habits* akan menolak sesuatu yang dampak menimbulkan dampak buruk bagi dirinya meskipun hal tersebut menyenangkan. Individu dengan *Healthy Habits* akan mengutamakan hal-hal yang memberikan dampak positif bagi dirinya meski dampak tersebut tidak diterima secara langsung.

4. *Work Ethic*

Aspek ini berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi diri mereka di dalam layanan etika bekerja. Individu dengan

Work Ethic mampu memberikan perhatiannya pada pekerjaan yang sedang dilakukan.

5. *Reliability*

Yaitu dimensi yang terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam pelaksanaan rancangan jangka panjang untuk pencapaian tertentu. Individu ini secara konsisten akan mengatur perilakunya untuk mewujudkan setiap perencanaannya.⁶

4. Teori-teori *Self-control*

1. Menurut Averil

Menurut Averil pada tahun 1973 sebagaimana dikutip oleh Nurfauliyanti, mengemukakan bahwa terdapat tiga aspek yang tercakup dalam kemampuan mengendalikan diri, yaitu:

1. Mengontrol perilaku (*behavior*)

Mengontrol perilaku merupakan kesiapan atau ketersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*), dan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan dirinya

⁶ Nela Regar Ursia, Ide Bagus Siaputra, dan Nadia Sutanto, “ Prokrastinasi Akademik Dan *Self-Control* Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya” (Jurnal Psikologi Universitas Surabaya, Surabaya), 4

sendiri atau sesuatu di luar dirinya. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi.

2. Mengontrol kognisi (*cognitive control*)

Merupakan kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologi atau untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh seorang individu mengenai sesuatu yang menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

3. Mengontrol keputusan (*decisional control*)

Merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu:

mengantisipasi peristiwa dan menafsirkan peristiwa, yaitu kemampuan menahan diri.⁷

Aspek ini merujuk pada kemampuan individu dalam membuat pertimbangan dan menilai situasi terlebih dahulu sebelum melakukan tindakan. Kemampuan mengontrol diri terletak pada kekuatan dari ketiga aspek tersebut. Kemampuan mengontrol diri ditentukan oleh seberapa jauh salah satu aspek mendominasi atau kombinasi tertentu dari berbagai aspek dalam mengontrol diri.

2. Menurut Cormier dan Cormier

Menurut Cormier dan Cormier, sebagaimana dikutip oleh Rahmat Aziz dan Yuliati Hotifah, Kontrol diri dalam prakteknya terdiri dari tiga cara, yaitu:

- a) *Self monitoring*, yaitu suatu proses di mana individu mengamati dan merasa peka terhadap segala sesuatu tentang diri dan lingkungannya.
- b) *Self reward*, yaitu suatu teknik di mana individu mengatur dan memperkuat perilakunya dengan memberikan hadiah atau hal-hal yang menyenangkan jika keinginan yang diharapkannya berhasil.
- c) *Stimulus control*, yaitu suatu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi ataupun meningkatkan perilaku tertentu.

⁷Nurfaujiyanti, "Hubungan pengendalian diri (*self-control*) dengan agresivitas anak jalanan", 28-30

Kontrol stimulus menekankan pada pengaturan kembali atau memodifikasi lingkungan sebagai syarat khusus (cues) atau antiseden atau respon tertentu.⁸

3. Menurut Gilliom

Gilliom (2002) sebagaimana dikutip oleh Bernardus Widodo dalam Widya Warta No. 01 Januari 2013 yang berjudul Perilaku Disiplin Siswa Ditinjau Dari Aspek Pengendalian Diri (*Self Control*) Dan Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) Pada Siswa SMK Wonoasri Caruban Kabupaten Madiun berpendapat bahwa bahwa pengendalian diri adalah kemampuan individu yang memiliki tiga aspek utama yaitu: kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol keputusan (*decisional control*). Ketiga aspek ini menjadi penting bagi individu dalam menentukan model perilaku mana yang akan ditampilkan. Individu yang lemah dalam pengendalian dirinya, cenderung untuk bertingkah laku negatif atau cenderung menunjukkan gejala perilaku disiplin yang melanggar atau menyimpang, yang disebut sebagai bentuk masalah/ pelanggaran disiplin.⁹

⁸Rahmat Aziz dan Yulianti Hotifah, "Hubungan dzikir dengan kontrol diri santri manula", (Jurnal Psikologi Islami, UIN Malang, Malang), 157

⁹Bernardus Widodo, "Perilaku Disiplin Siswa Ditinjau Dari Aspek Pengendalian Diri (Self Control) Dan Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Pada Siswa Smkwonoasri Caruban Kabupaten Madiun", (Widya Warta No. 01, Universitas Katolik Widya Mandala Madiun, Tahun XXXV II/ Januari 2013), 143

B. Agresivitas

1. Pengertian Agresi

Menurut Bernardus Widodo, ketika usia remaja awal menerima diskriminasi, seiring waktu mereka menunjukkan perasaan amarah, agresif dan depresi. Dan ketika remaja memiliki orang tua yang hangat, teman baik, dan berhasil di sekolah, mereka menunjukkan dampak diskriminasi yang lebih kecil.¹⁰ Agresi sering kali diartikan sebagai perilaku yang dimaksudkan untuk melukai orang lain baik secara fisik ataupun psikis. Menurut Baron dan Byrne (1997), agresi sebagai segala bentuk perilaku individu yang ditujukan untuk melukai atau mencelakakan individu lain yang tidak diinginkan datangnya perilaku tersebut.¹¹ Pendapat lain mengenai agresi yang sejalan dengan Baron dan Byrne adalah pendapat dari Berkowitz, sebagaimana dikutip oleh Faturochman yang mengartikan agresi sebagai tindakan melukai yang disengaja oleh seseorang atau institusi terhadap orang atau institusi lain yang sejatinya disengaja. Menurutnya seseorang bertindak agresif sebagai reaksi dari stimulus yang menyakitkan. Baginya, tidak semua frustrasi dapat menyebabkan agresi, sebab tidak semua frustrasi merupakan stimulus yang menyakitkan.¹²

Namun agresi sebenarnya tidak selalu ditujukan untuk membahayakan atau melukai orang lain. Agresi terkadang ditujukan untuk mencapai tujuan lain yang dianggap lebih penting (*instrumental*

¹⁰Jane Brooks, *The Process of Parenting Edisi Ke8*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011) 555

¹¹R.A. Baron and D. Byrne, *Exploring Social Psychology*, (United States of America, Allyn and Bacon Inc., 1981), 184

¹² Faturochman, *Pengantar Psikologi Sosial*, (Yogyakarta: Pustaka, 2006), 205

aggression). Menurut Berkowitz, sebagaimana dikutip oleh Agus Abdul Rahman ada beberapa tujuan agresi yang bersifat instrumental.¹³ Menurut Berkowitz, sebagaimana dikutip oleh Faturochman menyebutkan beberapa tujuan agresi selain melukai (*non-injurious goal*) yaitu:

1. *Coercion*: Agresi boleh jadi hanyalah perilaku kasar yang tujuannya bukan untuk melukai. Tujuan umumnya untuk mengubah perilaku orang lain atau menghentikan perilaku orang lain yang dianggap tidak sesuai dengan apa yang diharapkan.
2. *Power and dominance*: perilaku agresi terkadang ditujukan untuk meningkatkan dan menunjukkan kekuasaan dan dominasi. Bagi orang yang menganggap penting dan ingin memelihara kekuasaan serta dominasinya, kekerasan kadang menjadi salah satu cara untuk menunjukkannya.
3. *Impression management*: perilaku agresi kadang ditunjukkan dalam rangka menciptakan kesan. Orang yang konsep dirinya sebagai orang yang kuat ataupun berani sering kali menggunakan agresi untuk memperteguh kesan yang ingin diciptakannya.¹⁴

Ada beberapa tindakan agresi yang dibedakan berdasarkan maksud seseorang menurut O. Sears yaitu *pertama*, agresi antisosial adalah tindakan agresif yang melanggar norma sosial yang telah disepakati; yang *kedua* agresi prososial adalah tindakan agresif yang mendukung norma sosial yang telah disepakati atau perilaku agresif

¹³Agus Abdul Rahman, *Psikologi Sosial Integrasi Pengetahuan Wahyu dan Pengetahuan Empirik*, 197

¹⁴Faturochman, *Pengantar Psikologi Sosial*, 201-202

yang baik; dan yang *ketiga* agresi yang disetujui (*sanctioned aggression*) adalah tindakan agresif yang tidak diterima oleh norma sosial, tetapi masih berada dalam batas yang wajar dan tindakan tersebut tidak melanggar standart moral yang diterima.¹⁵

Menurut O. Sears agresi merupakan perilaku yang melukai orang lain yang diartikan dengan menggunakan pendekatan belajar (behavioristik).¹⁶ Pada umumnya individu melakukan agresi sesuai dengan tujuannya namun bila orang melakukan agresi menyimpang dari tujuannya dapat diartikan bahwa perilaku individu tersebut ada kaitannya dengan pengelolaan kehendak dan tingkah lakunya.

Adapun perbedaan agresi pada laki-laki dengan agresi pada perempuan. Bagi anak laki-laki perilaku bermasalah yang melibatkan agresi berkaitan dengan kenakalan di masa remaja. Meskipun demikian, tidak ditemukan kaitan antara masalah agresi di masa dini dengan kenakalan di masa remaja pada perempuan. Kekerasan pada remaja terutama ditemukan pada laki-laki dan banyak dari mereka digerakkan oleh perasaan tidak berdaya. Menurut Fritson dan Brun pada tahun 2005, sebagaimana dikutip oleh John W. Santrock, kekerasan agaknya memberi rasa kuat kepada para remaja ini.¹⁷

¹⁵David O. Sears, Jonathan L. Freedman & L. Anne Peplau, *Psikologi Sosial Ed. Ke-5*, (Jakarta: Erlangga), 4-5

¹⁶ Ibid, 3

¹⁷ John W. Santrock, *Remaja* (Jakarta: Erlangga 2007) 257-261

2. Teori-teori Agresi

Bagi sebuah teori yang terus berkembang dan terus memperbaiki diri, seperti yang dikatakan oleh Thomas Kuhn sebagaimana yang dikutip oleh Agus Abdul, kelebihan dan kekurangan tersebut merupakan sesuatu yang wajar. Berikut adalah teori-teori yang bisa dipakai untuk memahami Agresi.

1. Pendekatan Insting dan biologis.

McDougall adalah termasuk orang pertama yang pertama sekali yang menjelaskan dan menghubungkan perilaku sosial, termasuk agresi dengan insting. Menurut Lorenz sebagaimana dikutip oleh Agus Abdul Rahman, menjelaskan perilaku agresif bukan reaksi terhadap stimulus eksternal, tetapi hasil dari *inner aggressive drives* yang harus dikeluarkan.¹⁸

Berikutnya pendekatan biologis menjelaskan bahwa agresi berhubungan dengan faktor-faktor biologis seperti tempramen, gen, hormone, ataupun otak. Menurut Tadeschi dan Felson sebagaimana dikutip oleh Agus Abdul Rahman, pada pendekatan ini terbagi menjadi dua kategori: kuat dan lemah. Yang pertama menganggap adanya pengaruh langsung faktor biologis terhadap agresi, sedang kedua berpengaruh secara tidak langsung terhadap agresi.

¹⁸Agus Abdul Rahman, *Psikologi Sosial Integrasi Pengetahuan Wahyu dan Pengetahuan Empirik*, 206

2. Pendekatan Dorongan

Teori ini memiliki pandangan bahwa perilaku agresi muncul karena kondisi eksternal yang membangkitkan motif atau dorongan untuk mencelakai orang lain. Teori yang terakhir yang telah berkembang mengenai pendekatan dorongan ini adalah milik dari Berkowitz pada tahun 1988. Menurut Berkowitz, sebagaimana dikutip oleh Agus Abdul Rahman, seseorang bertindak agresif sebagai reaksi dari stimulus yang menyakitkan. Baginya, tidak semua frustrasi dapat menyebabkan agresi, sebab tidak semua frustrasi merupakan stimulus yang menyakitkan.

3. Pendekatan Belajar Sosial

Teori ini menganggap perilaku agresi sebagai hasil belajar, baik melalui pengalaman langsung atau hasil dari pengamatan terhadap perilaku orang lain. Tokoh yang cukup terkenal antara lain Arnold Buss dan Albert Bandura. Menurut Buss, sebagaimana dikutip oleh Agus Abdul Rahman, agresi merupakan hasil belajar berdasarkan *reward* dan *punishment*, sedangkan menurut Bandura perilaku agresi karena "*the pull of anticipated positive consequences*". Jadi, menurutnya perilaku agresi bukan semata karena frustrasi seperti yang dikatakan Dollars, dkk. Atau karena *aversive stimulasi* dari Berkowitz.¹⁹

¹⁹ Ibid, 204-206

Asusmi dasar dari teori ini menurut Dayakisni dan Hudaniah adalah sebagian besar tingkah laku individu diperoleh sebagai hasil belajar melalui pengamatan atau observasi atas tingkah laku yang ditampilkan oleh individu-individu lain yang menjadi model.²⁰

Menurut Shelley E. Taylor, Letitia Anne Peplau & David O. Sears, anak atau individu belajar respons agresif spesifik dengan mengamati orang lain melakukan respon tersebut yang artinya jelas anak yang melihat contoh kekerasan akan lebih mungkin untuk bereaksi secara agresif. Proses belajar perilaku kasar ini semakin meningkat jika orang yang bererilaku dewasa diperkuat dan ketika situasinya membuat anak mengidentifikasi diri dengan model orang dewasa.²¹

3. Macam-macam Perilaku Agresi

Ada delapan macam perilaku agresi menurut Baron dan Byrne (1997) sebagaimana dikutip oleh Agus Abdul Rahman, diantaranya:

1. Agresi langsung-aktif-verbal: meneriaki, menyoraki, mencaci, membentak, berlagak atau memamerkan kekuasaan.
2. Agresi langsung-aktif-non-verbal: serangan fisik, baik mendorong, memukul, maupun menendang dan menunjukkan gesture yang menghina orang lain.

²⁰Dayakisni dan Hudaniah, *Psikologi sosial*, (Malang: UMM Press 2006),238

²¹ Shelley E. Taylor, Letitia Anne Peplau & David O. Sears, *Psikologi Sosial Ed. Ke-12*, (Jakarta: Kencana, 2009), 501

3. Agresi langsung-pasif-verbal: diam, tidak menjawab panggilan telepon.
4. Agresi langsung-pasif-non-verbal: ke luar ruangan ketika target masuk, tidak memberi kesempatan target berkembang.
5. Agresi tidak langsung-aktif-verbal: menyebarkan rumor negatif, menghinakan opini target pada orang lain.
6. Agresi tidak langsung-aktif-non-verbal: mencuri atau merusak barang target, menghabiskan kebutuhan yang diperlukan target.
7. Agresi tidak langsung-pasif-verbal: membiarkan rumor mengenai target berkembang, tidak menyampaikan informasi yang dibutuhkan target.
8. Agresi tidak langsung-pasif-nonverbal: menyebabkan orang lain tidak mengerjakan sesuatu yang dianggap penting oleh target, tidak berusaha melakukan sesuatu yang dapat menghindarkan target dari masalah.²²

Menurut David O. Sears, Jonathan L. Freedman & L. Anne Peplau, beberapa perilaku agresif bersifat impulsif dan beberapa diantaranya terjadi pada situasi yang tidak tepat. Tetapi yang paling mengesankan adalah banyaknya perilaku agresif yang dikendalikan oleh norma sosial yang sangat kompleks, dan sering tidak kentaram yang dikembangkan oleh budaya dan subbudaya manusia.²³

²²Agus Abdul Rahman, *Psikologi Sosial Integrasi Pengetahuan Wahyu dan Pengetahuan Empirik*, 207-208

²³David O. Sears, Jonathan L. Freedman & L. Anne Peplau, *Psikologi Sosial Ed. Ke-5*, (Jakarta: Erlangga), 15

4. Penyebab Agresi

Menurut Sarwono W. Sarlito ada beberapa faktor yang menjadi penyebab timbulnya perilaku agresif, diantaranya:

1. Sosial, meliputi:

- a. Frustrasi, terhambatnya atau tercegahnya upaya mencapai tujuan manusia dapat menjadi penyebab agresi.
- b. Provokasi verbal atau fisik, manusia cenderung untuk membalas dengan derajat agresi yang sama atau sedikit lebih tinggi daripada yang diterimanya atau balas dendam.
- c. Alkohol, mengkonsumsi alkohol dapat meningkatkan agresivitas seseorang.

2. Personal.

Faktor ini berpandangan bahwa pola tingkah laku berdasarkan kepribadian.

3. Kebudayaan.

Nilai dan norma yang mendasari sikap dan tingkah laku masyarakat juga berpengaruh terhadap agresivitas satu kelompok.

4. Situasional.

Faktor situasional ini yang dimaksud adalah cuaca dan tingkah laku menyebutkan bahwa ketidaknyamanan akibat panas menyebabkan kerusuhan dan bentuk-bentuk agresi lain.

5. Sumber Daya

Sumber daya disini adalah sumber daya alam yang menjadi kebutuhan manusia dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan sumber daya alam ini tidak tersedia semuanya dalam satu tempat sehingga manusia harus mendapatkan kebutuhannya di daerah lain. Dalam mendapatkan kebutuhannya manusia sering memunculkan perselisihan hingga peperangan.

6. Media Masa

Media masa disini yang dimaksudkan lebih pada televisi yakni tayangan televisi yang menayangkan tindakan kekerasan dapat meningkatkan agresivitas bagi penontonnya.²⁴

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi Agresivitas

Faktor-faktor yang dimaksudkan dalam bagian ini adalah segala faktor yang berkaitan dengan agresi yang aktual. Hal ini perlu ditekankan untuk membedakan dengan beberapa hal yang telah dibicarakan pada bagian-bagian terdahulu. Faktor-faktor tersebut diantaranya:

1. Provokasi

Sering terjadi agresi terjadi sebagai usaha untuk membalas agresi. Dalam agresi ada usaha pihak calon korban untuk menghindari. Bentuk-bentuk penghindaran ini tidak saja sekedar

²⁴ Sarlito W. Sarwono dan Eko A. Meinarno, *Psikologi Sosial* (Jakarta: Salemba Humanika 2012), 152-158

menghindari, tetapi ada yang berusaha dengan memberikan perlawanan. Namun tidak selamanya agresi dalam bentuk fisik, tetapi juga meliputi penyerangan verbal.

2. Kondisi Aversif

Kondisi aversif adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang ingin dihindari oleh seseorang. Menurut Berkowitz sebagaimana dikutip oleh Faturochman, keadaan yang tidak menyenangkan merupakan salah satu faktor penyebab agresi.²⁵

3. Isyarat Agresi

Isyarat agresi adalah stimulus yang diasosiasikan dengan sumber frustrasi yang menyebabkan agresi. Bentuknya bisa berupa senjata tajam atau bisa orang yang menyebabkan frustrasi.

4. Kehadiran Orang Lain

Kehadiran orang, terutama diperkirakan agresif, berpotensi untuk menumbuhkan agresi. Diasumsikan bahwa kehadiran tersebut akan berpartisipasi untuk ikut agresi.

5. Karakteristik individu

Berbagai penyebab dari luar individu yang bersangkutan akan sulit mencetuskan perbuatan agresif tanpa ada faktor dari dalamnya. Fenomena yang paling sering terlihat adalah stimulasi

²⁵Faturochman, *Pengantar Psikologi Sosial*, (Yogyakarta: Pustaka, 2006), 87-89

dari beberapa faktor akan memperkuat potensi dalam diri individu yang kemudian memunculkan perilaku agresi.²⁶

C. Pengaruh *self-control* terhadap agresivitas

Peran pengendalian diri dalam diri seorang individu sangat penting dan pengendalian diri sangat berpengaruh terhadap perilaku setiap individu. Pengendalian diri merupakan bagaimana individu dapat mengatur dan mengarahkan perilakunya. Jadi setiap perilaku yang dilakukan oleh setiap individu adalah hasil dari pengendalian diri dari individu tersebut.

Menurut Moyer pada tahun 1990, sebagaimana dikutip oleh Nurfaujiyanti mengemukakan bahwa agresivitas berkaitan dengan kurangnya kontrol terhadap emosi dalam diri individu.²⁷ Penelitian yang dilakukan DeWall, Finkel, dan Denson pada tahun 2011 menyebutkan bahwa kegagalan *self-control* merupakan prediktor penting dari agresi. Dalam penelitiannya juga disebutkan bahwa faktor-faktor yang dapat menekan *self-control* akan meningkatkan agresi, sedangkan faktor yang dapat memperkuat *self-control* seharusnya akan menurunkan agresi. DeWall, Finkel, dan Denson juga menyatakan bahwa kegagalan *self-control* dapat memberikan kontribusi untuk tindakan yang paling agresif yang menyertakan kekerasan.²⁸

Salah satu teori yang membahas mengenai *self-control* dan agresivitas adalah Teori I³ atau biasa disebut ***I-cubed Theory*** (teori I pangkat tiga). Teori

²⁶Ibid, 87-89

²⁷ Nurfaujiyanti, "Hubungan pengendalian diri (*self-control*) dengan agresivitas anak jalanan", 78

²⁸ C. Nathan DeWall, Eli J. Finkel, and Thomas F. Denson, "Self-Control Inhibits Aggression", *Social and Personality Psychology Compass* 5/7 (2011), 467

I³ merupakan pengembangan *meta-theory* berkaitan dengan agresi yang memiliki penekanan kuat terhadap *self-control* dari Denson, DeWall, dan Finkel, 2011. I³ sendiri merupakan singkatan dari tiga proses yang mendasari agresi antara lain: *Instigation*, *Impellance*, dan *Inhibition*.²⁹

Tahap pertama dari Teori I³ adalah *Instigation*. *Instigation* menyangkut keberadaan satu atau beberapa *instigating triggers* (pemicu) yang merupakan, keadaan yang menyebabkan kecenderungan dalam melakukan agresi. *Instigation* merupakan faktor eksternal yang melibatkan proses sosial dalam memicu munculnya perilaku agresif.

Menurut Slotter dan Finkel pada tahun 2011, sebagaimana dikutip oleh Denson, DeWall, dan Finkel bahwa tahap kedua *Impellance* menyangkut faktor resiko yang menentukan kekuatan dorongan agresif yang dialami oleh individu melalui interaksinya dengan *instigating trigger*.³⁰ Menurut Denson, DeWall, dan Finkel *Impellance* merupakan faktor internal yang mengacu pada faktor disposisional atau situasional yang secara psikologis mempersiapkan individu untuk mengalami dorongan kuat untuk berperilaku agresif ketika menghadapi *Instigator* (penghasut, pemicu) tertentu dalam konteks tertentu (misalnya, sifat agresivitas; hormon, motivasi; balas dendam). Dengan kata lain, *impellance* mengacu pada faktor-faktor yang meningkatkan peluang individu dalam memperbesar dorongan agresif (*aggressive urge*) dalam menanggapi *instigating triggers*.³¹

²⁹ Ibid, 459

³⁰ Ibid, 459

³¹ Ibid, 459

Menurut Slotter dan Finkel pada tahun 2011, sebagaimana dikutip oleh Denson, DeWall, dan Finkel bahwa Tahap ketiga adalah *Inhibition*, mengacu pada faktor disposisional atau situasional yang menentukan apakah individu akan mengesampingkan atau mengabaikan dorongan agresif yang muncul dari *trigger instigating*, faktor *impellance*, maupun interaksi antara keduanya. *Inhibiting* mengacu pada faktor-faktor yang meningkatkan kemungkinan bahwa individu akan mengontrol dorongan agresif daripada mengikutinya. *Inhibiting factors* (dalam hal ini *self-control*) menentukan batas antara dorongan agresif dengan perwujudan perilaku agresif. Jika *inhibiting factors* (dalam hal ini *self-control*) lemah maka dorongan agresif yang diperlukan tidak perlu sangat kuat untuk menghasilkan perilaku agresif. Jika *Inhibiting factors* kuat maka dorongan agresif yang diperlukan harus kuat untuk menghasilkan perilaku agresif.³²

Menurut Tangney, Baumeister, dan Boone, sebagaimana dikutip oleh Nela Regar Ursia, Ide Bagus Siaputra, dan Nadia Sutanto menyarankan bahwa *self-control* memiliki kapasitas besar dalam memberikan perubahan positif pada kehidupan seseorang. Menurut Ray, secara umum *self-control* yang rendah mengacu pada ketidakmampuan individu menahan diri dalam melakukan sesuatu serta tidak memedulikan konsekuensi jangka panjang. Sebaliknya, individu dengan *self-control* yang tinggi dapat menahan diri dari

³² Ibid, 459

hal-hal yang berbahaya dengan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang.³³

Seseorang yang memiliki pengendalian diri yang rendah tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya. Dengan pengendalian diri yang rendah, individu tidak mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku. Menurut Abdul Muhid pada tahun 2009 individu-individu yang memiliki pengendalian diri rendah tidak mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi, tidak mampu mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin dihadapi sehingga tidak mampu memilih tindakan yang tepat.³⁴ Sehingga dapat diasumsikan bahwa kemampuan mengontrol perilaku rendah mempunyai agresivitas yang tinggi, kemampuan mengontrol kognitif rendah mempunyai agresivitas tinggi dan kemampuan mengambil keputusan rendah mempunyai agresivitas tinggi.

Menurut Abdul Muhid, individu yang mempunyai pengendalian diri yang tinggi akan mampu mengatur perilakunya.³⁵ Penjelasanannya apabila kemampuan mengontrol perilaku tinggi mempunyai agresivitas rendah, kemampuan mengontrol kognitif tinggi mempunyai agresivitas rendah dan kemampuan mengontrol keputusan tinggi mempunyai agresivitas rendah.

³³ Nela Regar Ursia, Ide Bagus Siaputra, dan Nadia Sutanto, "Prokrastinasi Akademik dan *Self-Control* pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya", (Makara Seri Sosial Humaniora, 2013), 2

³⁴ Abdul Muhid, "Hubungan Antara *Self-Control* Dan *Self-Efficacy* Dengan Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa", 2

³⁵ Ibid, 2-3