

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Perilaku Agresi Verbal**

##### **1. Definisi Perilaku Agresi Verbal**

Secara umum, Baron dan Byrne mendefinisikan agresi sebagai perilaku yang ditampilkan seseorang dengan maksud melukai orang lain yang tidak menghendaki adanya perilaku tersebut. Berdasarkan pengertian tersebut agresi mencakup empat faktor tingkah laku sekaligus, yaitu tujuan seseorang melakukan agresi, seseorang yang melakukan agresi, orang lain yang menjadi sasaran perilaku agresi dan ketidakinginan orang lain atas agresi yang ditampilkan seseorang.<sup>1</sup> Agresi yang dilakukan oleh seseorang dapat berbentuk fisik maupun verbal.

Infante dan Wigley mendefinisikan agresi verbal sebagai suatu tindakan membuat orang lain mengalami kesakitan psikologis dengan cara menyerang konsep diri dan menempatkan orang lain dalam masalah.<sup>2</sup> Perilaku agresi verbal menurut Buss dan Perry adalah suatu tingkah laku yang dimaksudkan untuk memberikan rasa sakit, ancaman, atau membahayakan orang lain yang ditargetkan secara verbal baik dilakukan secara langsung maupun tidak langsung, misalnya mencaci, menolak berbicara dan menuduh tanpa bukti. Dampak paling buruk yang

---

<sup>1</sup> Robert A. Baron dan Donn Byrne, *Psikologi Sosial*, ed. Ratna Djuwita dkk, kesepuluh (Jakarta: Erlangga, 2004), 83.

<sup>2</sup> Shella Caturia D., Herlan P., dan Suhadianto, "Kematangan Emosi Dan Perilaku Agresi Verbal Pada Remaja Di Komunitas Game Online," *Inner 2*, no. 1 (2022): 89.

dapat ditimbulkan dari perilaku agresi verbal adalah dapat mengubah konsep diri orang lain menjadi negatif yang mengakibatkan depresi berat hingga berakhir pada keinginan melakukan tindakan bunuh diri.<sup>3</sup>

Mengenai agresi, Bandura berpendapat bahwa bahwa perilaku agresi sangat dipengaruhi oleh proses belajar. Imbalan yang didapatkan oleh seseorang melalui perilaku agresi yang ditampilkan hari ini akan dapat menurunkan atau bahkan meningkatkan penggunaan perilaku agresi di kemudian hari.<sup>4</sup> Mendukung teori Bandura, DeWall, Finkel, dan Denson juga mengartikan agresi verbal sebagai bentuk perilaku primitif yang terjadi secara turun temurun melalui proses peniruan dari lingkungan sosial.<sup>5</sup>

Sedangkan Berkowitz menyatakan perilaku agresi verbal merupakan suatu bentuk tingkah laku yang dimunculkan untuk mengganggu kenyamanan orang lain berupa umpatan, makian, ejekan, fitnah dan ancaman melalui verbal.<sup>6</sup> Secara operasional Krahe menjelaskan agresi verbal sebagai perilaku berbohong atau fitnah, mengumpat, menjelekkkan orang lain, memberi nama julukan, membicarakan keburukan orang lain, menghina, menyindir, mencaci, mengejek dan mencela.<sup>7</sup>

Jadi, perilaku agresi verbal merupakan suatu perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti orang lain melalui bahasa yang

---

<sup>3</sup> Fuad Nashori, *Psikologi Sosial Islami* (Bandung: Refika Aditama, 2008), 100.

<sup>4</sup> Albert Bandura, *Social Learning Theory* (New York: Prentice-Hall, 2011).

<sup>5</sup> DeWall, Finkel, and Denson, *Self-Control Inhibits Aggressions* (Oxford: Blackwell Publishing Ltd, 2011).

<sup>6</sup> Julia Aridhona dan Renika Dwi S., "Perilaku Agresi Verbal Pada Remaja," *Psikovidya* 26, no. 1 (2022): 12.

<sup>7</sup> Barbara Krahe, *The Social Psychology of Aggression* (New York: Psychology Press Taylor, 2013).

dikomunikasikan secara verbal, baik dilakukan secara langsung maupun melalui media.

## 2. Jenis-jenis Perilaku Agresi Verbal

Buss mengelompokkan perilaku agresi verbal ke dalam empat jenis, di antaranya:

- a. Agresi verbal aktif langsung, merupakan tindakan agresi verbal yang dilakukan dengan cara berhadapan langsung dengan orang lain yang menjadi sasaran, misalnya meremehkan, mencaci, memarahi, berkata kotor
- b. Agresi verbal pasif langsung, merupakan tindakan agresi verbal yang dilakukan dengan cara berhadapan langsung dengan orang lain yang menjadi sasaran namun tidak ada kontak verbal secara langsung, misalnya menolak bicara, bungkam
- c. Agresi verbal aktif tidak langsung, merupakan tindakan agresi verbal yang dilakukan tanpa melalui kontak langsung dengan orang lain yang ditargetkan, misalnya memperluas fitnah atau berita bohong, menghasut, mengadu domba
- d. Agresi verbal pasif tidak langsung, merupakan tindakan agresi verbal yang dilakukan tanpa berhadapan langsung dengan orang lain yang menjadi sasaran dan otomatis tidak ada kontak verbal secara langsung, misalnya tidak memberi dukungan<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Tri Dayakisni dan Hudaniah, *Psikologi Sosial* (Malang: UMM Press, 2012), 190.

Jadi, secara garis besar perilaku agresi verbal terdiri atas dua jenis yaitu agresi verbal aktif dan pasif dengan masing-masing memiliki perlakuan langsung dan tidak langsung.

### 3. Aspek-aspek Perilaku Agresi Verbal

Menurut Infante dan Wigley, aspek agresi verbal dapat dijelaskan melalui beberapa tipe, di antaranya:

- a. *Character attacks* atau menyerang karakter, yaitu ketika seseorang dengan sengaja mengganggu atau menyinggung karakter orang lain secara lisan atau tulisan
- b. *Competence attacks* atau menyerang kompetensi, yaitu memandang rendah atau cenderung meremehkan kemampuan orang lain
- c. *Insults* atau menghina, yaitu kesengajaan yang dilakukan seseorang untuk mengejek atau mencemooh kelemahan yang dimiliki oleh orang lain
- d. *Maledictions* atau mengutuk, yaitu mengeluarkan sumpah serapah atau mengharapkan hal buruk menimpa orang lain yang disampaikan melalui perkataan atau tulisan
- e. *Teasing* atau menggoda, yaitu perilaku memunculkan kalimat sindiran yang ditujukan untuk menyakiti orang lain
- f. *Redicule* atau ejekan, yaitu ketika seseorang dengan sengaja menertawakan kesalahan atau kelemahan yang dimiliki oleh orang lain misalnya dengan membuat lelucon yang berisi ejekan

- g. *Profanity* atau berkata kasar, yaitu ketika seseorang mengeluarkan perkataan kotor atau perkataan tidak sopan yang ditujukan kepada orang lain<sup>9</sup>

Berdasarkan pemaparan di atas, perilaku agresi verbal memiliki 7 aspek di antaranya, *character attacks*, *competence attacks*, *insults*, *maledictions*, *teasing*, *redicule*, dan *profanity*.

#### 4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Agresi Verbal

Secara garis besar, Baron dan byrne menyatakan beberapa faktor perilaku agresi verbal, di antaranya:

a. Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor yang muncul dalam diri seseorang meliputi karakteristik dan kepribadian yang dapat memicu kemunculan perilaku agresi verbal. Faktor internal yang dimaksud antara lain adalah pertama pola perilaku, seseorang yang memiliki kecenderungan respon mudah marah akan rentan menampilkan perilaku agresi. Kedua tingkat narsisme, seseorang dengan kepribadian narsistik memiliki ego yang tinggi sehingga apabila tindakan orang lain dirasa mengancam egonya maka respon perilaku agresi dapat dimunculkan. Ketiga perbedaan gender, di mana tingkat agresi verbal yang dimiliki laki-laki dan perempuan berbeda.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berkaitan dengan lingkungan sosial yang dimiliki seseorang meliputi bentuk perkataan

---

<sup>9</sup> Dwi Indah Mulyani A., "Pengaruh Self-control Terhadap Verbal Aggressive Pada Mahasiswa Di Social Media" (Universitas Bosowa, 2020), 13-14.

atau perbuatan yang di tampilkan oleh orang lain. Faktor eksternal atau sosial yang dimaksud antara lain adalah pertama, rasa frustrasi yaitu perasaan tidak nyaman akibat pengalaman yang tidak menyenangkan ketika orang lain atau sesuatu hal menghambat seseorang dalam memperoleh sesuatu. Kedua, adanya provokasi secara verbal yang dapat membangkitkan reaksi emosi seseorang. Ketiga, penyajian tayangan di media sosial dengan tema kekerasan baik secara fisik atau verbal memungkinkan seseorang untuk meniru perbuatan yang dilakukan.

c. Faktor situasional

Faktor situasional merupakan faktor yang berhubungan dengan situasi dan kondisi di mana perilaku agresi verbal muncul. Faktor situasional yang dimaksud adalah pengaruh suhu udara atau konsumsi alkohol.<sup>10</sup>

Sedangkan Krahe menekankan pembahasan mengenai peran kepribadian dalam perbedaan kemunculan perilaku agresi verbal yang ditampilkan oleh seseorang, di antaranya:

- a. Iritabilitas, mengacu pada kecenderungan untuk memberikan respon secara impulsif terhadap hal-hal yang sifatnya bertolak belakang dengan pribadi bahkan pada hal-hal ringan ke arah pembiasaan. Seseorang dengan kondisi iritabilitas memperlihatkan tingkat agresi verbal yang meningkat dibandingkan seseorang dengan kondisi non iritabilitas.

---

<sup>10</sup> Robert A. Baron dan Donn Byrne, *Psikologi Sosial*, ed. Ratna Djuwita dkk, kesepuluh (Jakarta: Erlangga, 2004), 143-159.

- b. Kerentanan emosional, mengacu pada kecenderungan seseorang untuk mengalami perasaan tidak nyaman, mudah menyerah, dan rapuh. Seseorang yang rentan secara emosional menunjukkan arah mendekati perilaku agresi verbal.
- c. Pikiran kacau versus perenungan, mengacu pada seberapa jauh seseorang mampu merespon dorongan agresi yang hadir melalui kecenderungan spontan menanggapi secara negatif atau mampu memikirkan kondisi yang di hadapi sebelum memberikan tanggapan.
- d. Kontrol diri, merujuk pada hambatan bersifat internal yang menahan keterbebasan respon yang mengarah pada perilaku agresi verbal.
- e. Harga diri, secara umum asumsi yang dibangun adalah bahwa perasaan yang sifatnya negatif mengenai diri memungkinkan seseorang untuk memiliki kecenderungan menyerang orang lain. Dalam hal ini rendahnya tingkat harga diri yang dimiliki seseorang menjadi pemicu kemunculan perilaku agresi verbal. Namun berdasarkan penelitian Baumeister dan Boden, tingginya tingkat harga diri seseorang justru berdampak pada kerentanan seseorang untuk berperilaku agresi verbal. Asumsi yang dibangun adalah bahwa dorongan negatif yang hadir dianggap sebagai bentuk ancaman terhadap harga diri seseorang.
- f. Gaya atribusi bermusuhan, merujuk pada kebiasaan yang dimiliki seseorang untuk menafsirkan stimulus sosial secara lebih negatif

sehingga seseorang cenderung memberikan respon melalui perilaku agresi verbal.<sup>11</sup>

Dari pemaparan di atas, diperoleh kesimpulan bahwa tinggi rendahnya perilaku agresi verbal menurut Baron dan Byrne dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal mencakup pola perilaku, tingkat narsisme dan perbedaan gender, faktor eksternal mencakup rasa frustrasi, provokasi dan penyajian tayangan kekerasan, serta faktor situasional mencakup suhu udara dan konsumsi alkohol. Selain itu, Krahe juga menambahkan faktor kepribadian yang berpengaruh terhadap perilaku agresi verbal, meliputi iritabilitas, kerentanan emosional, kontrol diri, harga diri, pikiran kacau vs perenungan, dan gaya atribusi bermusuhan.

## **B. *Perspective-taking***

### **1. Definisi *Perspective-taking***

Menurut Davis, *perspective-taking* merupakan kecenderungan yang dimiliki oleh seseorang untuk dapat mengadopsi pandangan-pandangan psikologis orang lain ketika di hadapkan pada situasi dan kondisi tertentu.<sup>12</sup> Sependapat dengan hal tersebut, Selman mengartikan *perspective-taking* sebagai upaya yang dilakukan seseorang untuk memperoleh pemahaman terkait pandangan-pandangan psikologis antara diri sendiri dengan orang lain. *Perspective-taking* menekankan pada pentingnya pengoptimalan kemampuan berpikir seseorang melalui

---

<sup>11</sup> Barbara Krahe, *The Social Psychology of Aggression* (New York: Psychology Press Taylor, 2013).

<sup>12</sup> Meydian Effendy dan Endang Sri Indrawati, "Hubungan Antara Empati Dengan Perilaku Agresif Pada Suporter Sepakbola Panser Biru Banyumanik Semarang," *Empati* 7, no. 3 (2018): 145.



penafsiran sikap dan perilaku yang dapat diamati untuk memahami kondisi orang lain. Oleh karena *perspective-taking* berkaitan dengan daya kognisi, maka terdapat perbedaan tingkat kemampuan *perspective-taking* pada seseorang tergantung dari kecermatan menganalisis sesuatu hal.<sup>13</sup>

Gehlbach berpendapat bahwa *perspective-taking* membutuhkan kesadaran sosial untuk dapat memperkirakan dan memahami situasi yang akan muncul ke orang lain serta respon kognitif dan emosional orang lain terhadap situasi tersebut. *Perspective-taking* merupakan suatu keterampilan yang dimiliki oleh seseorang dari hasil kombinasi kemampuan kognitif, afektif, dan kecenderungan melakukan suatu tindakan.<sup>14</sup> Adapun Batson dan Ahmad menjelaskan *perspective-taking* merupakan salah satu bentuk dari empati yaitu sebuah usaha yang dilakukan seseorang dengan menempatkan pandangan dan pikiran pada kondisi orang lain sehingga dapat memahami pikiran dan perasaan orang tersebut.<sup>15</sup>

Dari pandangan beberapa tokoh sebelumnya, diperoleh kesimpulan bahwa *perspective-taking* adalah kesanggupan seseorang untuk dapat memahami pikiran dan perasaan orang lain dengan cara menempatkan diri pada kondisi orang lain atau melalui perspektif dari orang lain.

## **2. Aspek-aspek *Perspective-taking***

Davis mengatakan terdapat dua aspek dalam *perspective-taking* di antaranya:

---

<sup>13</sup> Taufik, *Empati Pendekatan Psikologi Sosial* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2012), 76.

<sup>14</sup> Sri Yuni Wahyu H. dan Fathul Lubabin N., "Bijak Dalam Bersosial Media: Pengaruh Pemenuhan Kebutuhan Psikologis Terhadap *Perspective Taking* Dalam Mengunggah Instastory," *Psikoislamedia* 3, no. 1 (2018): 91.

<sup>15</sup> Taufik, *Empati Pendekatan Psikologi Sosial* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2012), 99.

- a. *Self identification*, yaitu mengarahkan seseorang pada kesadaran diri melalui perspektif orang lain
- b. *Self positioning*, yaitu mengarahkan seseorang untuk merasakan berada dalam situasi dan kondisi yang di hadapi orang lain hingga pada mengupayakan pemecahan masalah<sup>16</sup>

Batson mengembangkan penemuan Davis mengenai empati dalam serangkaian penelitian yang dilakukan. Menurut Batson, *perspective-taking* termasuk bagian dalam aspek empati. Adapun aspek *perspective-taking* yang telah diformulasikan oleh Batson dan Ahmad adalah sebagai berikut:

- a. *Imagine-self Perspective*

Dalam pandangan Piagetian, *imagine-self perspective* disebut juga *role-taking* atau *decentering*. Istilah *imagine-self perspective* artinya berpangkal pada diri seseorang yang mencakup pikiran dan perasaan. *Imagine-self perspective* yaitu membayangkan bagaimana seseorang akan berpikir dan merasakan ketika di hadapkan pada kondisi orang lain. Seseorang dapat melakukan *imagine-self perspective* dengan cara mendalami kondisi yang sedang di hadapi oleh orang lain untuk kemudian memfokuskan diri pada bagaimana merespon dengan pikiran dan perasaan meskipun tidak pernah atau tidak sedang berada dalam kondisi tersebut. Kemampuan *imagine-self perspective* tiap orang berbeda tergantung dari ketepatan dalam berfikir dan merasakan.

---

<sup>16</sup> Ibid., 100.

b. *Imagine-other Perspective*

*Imagine-other perspective* yaitu membayangkan apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh orang lain dalam situasi yang di hadapi atau terhadap tindakan yang dilakukan. *Imagine-other perspective* didasarkan pada imajinasi seseorang akan perkataan dan tindakan orang lain dalam kondisi tertentu. Kemampuan *imagine-other perspective* tiap orang berbeda tergantung dari pemahaman seseorang mengenai karakter, nilai atau norma, dan keinginan orang lain.<sup>17</sup>

Kesimpulan berdasarkan uraian di atas adalah *perspective-taking* masing-masing memiliki dua aspek. Davis menyebutkan dua aspek *perspective-taking* adalah *self identification* dan *self positioning*. Sedangkan Batson dan Ahmad mengemukakan bahwa aspek dari *perspective-taking* adalah *imagine-self perspective* dan *imagine-other perspective*.

**3. Tahapan *Perspective-taking***

Perkembangan kemampuan *perspective-taking* seseorang terjadi sepanjang rentang kehidupan. Selman mengembangkan model *perspective-taking* melalui lima tahapan, di antaranya:

a. *Undifferentiated Perspective-taking* (Usia 3 – 6 tahun)

Pada tahap ini individu mengetahui bahwa pemikiran dan perasaan yang dimiliki orang lain berbeda dengan dirinya. Namun, pikiran dan perasaan individu belum konsisten karena masih

---

<sup>17</sup> Ibid., 78-79.

dibingungkan antara perspektif yang dibangun dengan kenyataan yang di hadapi.

b. *Social-informational Perspective-taking* (Usia 5 – 9 tahun)

Pada tahap ini individu telah mampu berfikir secara rasional bahwa perbedaan pandangan antara dirinya dan orang lain disebabkan oleh akses informasi yang berbeda pula. Individu mulai memperoleh pemahaman mengenai motif dari tindakan orang lain dan konsekuensi dari sebuah tindakan.

c. *Self-reflective Perspective-taking* (Usia 7 – 12 tahun)

Pada tahap ini kemampuan *perspective-taking* mulai terealisasi, individu telah mampu menempatkan diri pada orang lain guna memahami perspektif orang lain terkait bagaimana cara mereka berpikir dan merasakan kehadiran stimulus tertentu. Selain itu, individu memperoleh gambaran penilaian atas tindakan yang dilakukan melalui perspektif orang lain.

d. *Third-party Perspective-taking* (10 – 15 tahun)

Pada tahap ini individu mampu keluar dari situasi personal untuk dapat membayangkan bagaimana pihak ketiga atau pihak netral dalam memandang dirinya dan orang lain.

e. *Societal Perspective-taking* (14 tahun – dewasa)

Pada tahap ini individu memperoleh pemahaman bahwa pihak ketiga yang melakukan *perspective-taking* dapat dipengaruhi oleh satu atau lebih nilai sosial yang lebih besar.<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> Ibid., 100-103.

Berdasarkan pemaparan di atas, terdapat lima tahapan dalam perkembangan kemampuan *perspective-taking* seseorang secara berurutan meliputi *undifferentiated perspective-taking*, *social-informational perspective-taking*, *self-reflective perspective-taking*, *third-party perspective-taking*, dan *societal perspective-taking*.

#### 4. Bias dalam *Perspective-taking*

Gehlbach mengemukakan tiga bias penyebab kemampuan dalam *perspective-taking* melemah atau bahkan rusak yang umum dilakukan seseorang, di antaranya:

##### a. *Fundamental Attribution Error*

*Fundamental attribution error* atau kesalahan atribusi mendasar mengacu pada tendensi seseorang dalam menetapkan kegagalan yang dialami orang lain sebagai akibat dari peran internal kepribadian dengan mengesampingkan peran situasi eksternal. Namun ketika diri sendiri mengalami kegagalan, seseorang cenderung menyalahkan peran situasi yang dialami dan bukan pada peran internal diri. Padahal kemampuan *perspective-taking* memerlukan pertimbangan dari keseluruhan faktor yang mempengaruhi untuk dapat memahami perspektif orang lain.

##### b. *Naiv Realism*

*Naiv realism* atau realisme naif mengacu pada keyakinan seseorang untuk dapat memandang realitas secara objektif sedangkan pandangan orang lain mengenai realitas belum tentu objektif. Dalam

hal ini seseorang percaya bahwa perspektif yang dimiliki telah rasional dan benar.

c. *Confirmation Bias*

*Confirmation bias* atau bias konfirmasi mengacu pada kecenderungan seseorang untuk membatasi informasi hanya pada informasi yang ingin diterima dan sifatnya mendukung pemikirannya. Seseorang akan cenderung untuk ingin membuktikan kebenaran pemikirannya dengan mengabaikan informasi yang bertentangan dengan asumsi yang telah dibangun. Sehingga dari kesalahan pemikiran tersebut akan rawan terjadi penarikan kesimpulan yang salah.<sup>19</sup>

Berdasarkan penjabaran di atas, disimpulkan bahwa ada tiga jenis bias dalam *perspective-taking*, di antaranya *fundamental attribution error* atau kesalahan atribusi mendasar, *naiv realism* atau realisme naif, dan *confirmation bias* atau bias konfirmasi.

**C. *Self-control***

**1. Definisi *Self-control***

Skinner menyatakan bahwa *self-control* bukan merupakan kekuatan yang ada dalam diri seseorang melainkan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk dapat mengontrol variabel-variabel dari luar diri yang menentukan perilaku.<sup>20</sup> Seseorang cenderung mengendalikan perilaku ketika respon yang diberikan membawa dampak-dampak yang

---

<sup>19</sup> Hunter Gehlbach, *Social Perspective-Taking* (London: Digital Access To Scholarship At Harvard, 2009), 2-4.

<sup>20</sup> Alwisol, *Psikologi Kepribadian* (Malang: UMM Press, 2014).

bertentangan mengarah pada penguatan positif dan negatif.<sup>21</sup> *Self-control* mencakup keterampilan yang dimiliki seseorang untuk dapat membaca situasi diri dan lingkungan. Tangney, Baumeister dan Boone mengartikan *self-control* sebagai kemampuan seseorang untuk memutuskan perilaku yang akan ditampilkan agar mengarah pada perilaku positif dengan didasarkan pada standar tertentu meliputi sistem nilai, moral, dan aturan masyarakat.<sup>22</sup>

*Self-control* menurut Hurlock merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi dan keinginan-keinginan yang muncul dalam diri. *Self-control* berkaitan dengan kontrol emosi di mana seseorang dapat merespon sebuah situasi menggunakan sikap rasional.<sup>23</sup> Senada dengan pandangan Hurlock, Thompson mendefinisikan *self-control* sebagai suatu bentuk keyakinan bahwa seseorang mampu memperoleh suatu hasil yang diharapkan melalui pengendalian emosi dan dorongan yang muncul dalam diri. Menurut Thompson, situasi dapat mempengaruhi perasaan dan kontrol seseorang, namun tidak pada persepsi *self-control* karena melekat pada kepribadian.<sup>24</sup> Melalui *self-control*, seseorang akan dapat mempertimbangkan segala konsekuensi yang akan diterima sebelum mengambil keputusan dalam melakukan suatu tindakan.

---

<sup>21</sup> B. F. Skinner, *Ilmu Pengetahuan Dan Perilaku Manusia*, ed. Maufur (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), 335.

<sup>22</sup> Ramadona Dwi Marsela dan Mamat Supriatna, "Kontrol Diri: Definisi Dan Faktor," *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research* 3, no. 2 (2019): 66-67.

<sup>23</sup> M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S., *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2017), 23.

<sup>24</sup> Syifa Ulayya dan Endah Mujiasih, "Hubungan Antara Self Control Dengan Perilaku Konsumtif Pengguna E-Money Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro," *Empati* 9, no. 4 (2020): 274.

Secara lebih rinci Averill menjelaskan *self-control* merupakan kemampuan individu meliputi tiga hal di antaranya kemampuan dalam modifikasi perilaku, kemampuan mengelola informasi baik yang diinginkan maupun tidak diinginkan, serta kemampuan menentukan tindakan berlandaskan sesuatu hal yang diyakini. *Self-control* merupakan kesanggupan seseorang dalam mengendalikan dorongan-dorongan, baik yang berasal dari dalam maupun luar dirinya. Averill menekankan *self-control* pada seperangkat kemampuan untuk mengatur dan memilih bentuk tindakan yang sesuai dengan yang diyakini individu tersebut.<sup>25</sup>

Dapat disimpulkan bahwa *self-control* merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengendalikan dan mengarahkan tingkah laku yang sesuai dan diterima oleh diri sendiri dan orang lain melalui pertimbangan yang matang sebelum mengambil keputusan untuk bertindak.

## **2. Jenis-jenis *Self-control***

Block dan Block berpendapat bahwa kemampuan *self-control* seseorang dapat dibedakan menjadi tiga jenis, di antaranya:

- a. *Over control*, merupakan bentuk kontrol diri yang dilakukan secara berlebihan di mana seseorang terlalu menahan diri ketika merespon suatu stimulus. Seseorang dengan *over control* akan mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan diri ketika di hadapkan pada situasi tertentu.

---

<sup>25</sup> Ramadona Dwi Marsela dan Mamat Supriatna, "Kontrol Diri: Definisi Dan Faktor," *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research* 3, no. 2 (2019): 67.



- b. *Under control*, merupakan kecenderungan seseorang untuk membebaskan dorongan-dorongan yang muncul tanpa melalui pertimbangan yang matang. Seseorang dengan *under control* memiliki kesulitan dalam pengendalian diri sehingga tidak efektif dalam pengambilan keputusan.
- c. *Appropriate control*, merupakan bentuk pengendalian diri yang dilakukan secara tepat terhadap dorongan-dorongan yang muncul. Seseorang dengan *appropriate control* mampu menghasilkan konsekuensi positif dari hasil pengendalian respon terhadap rangsangan yang dilakukan. Dengan kata lain, seseorang mampu membuat pertimbangan secara matang yang diselaraskan dengan situasi dan kondisi yang di alami terhadap keputusan yang akan diambil.<sup>26</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas, disimpulkan bahwa terdapat tiga jenis *self-control* yaitu *over control*, *under control* dan *appropriate control*. Ketiga jenis *self-control* tersebut sekaligus dapat menunjukkan tingkat atau kualitas kemampuan *self-control* yang dimiliki oleh seseorang.

### 3. Aspek-aspek *Self-control*

Averill menjelaskan tiga aspek *self-control*, di antaranya:

- a. *Behavioral Control* atau Kontrol Perilaku

Kontrol perilaku merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam proses pengendalian diri untuk memodifikasi suatu

---

<sup>26</sup> M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S., *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2017), 31.

kondisi yang tidak diinginkan. Kemampuan dalam kontrol perilaku dibagi ke dalam dua kategori, yaitu pertama *regulated administration* atau kemampuan mengatur pelaksanaan. Kemampuan ini berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam menentukan pihak mana yang akan berperan mengendalikan situasi dan kondisi. Dalam hal ini pihak yang dimaksud adalah apakah dirinya sendiri dengan aturan perilaku yang dimiliki atau orang lain sebagai sumber eksternal jika dirasa tidak mampu. Kedua, *stimulus modifiability* atau kemampuan memodifikasi stimulus berkaitan dengan kesanggupan individu dalam mengkondisikan stimulus yang tidak menyenangkan dengan mengenali bagaimana dan kapan stimulus tersebut di hadapi. Upaya yang bisa dilakukan adalah dengan menahan atau menghindari stimulus, memberikan jeda waktu di antara runtutan stimulus yang sedang berjalan, serta menghentikan stimulus dan membatasi intensitasnya sebelum waktu berakhir.

b. *Cognitive Control* atau Kontrol Kognitif

Kontrol kognitif merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengelola informasi yang sifatnya negatif atau tidak menyenangkan. Pengelolaan informasi dilakukan dengan cara menafsirkan, memberikan penilaian, atau mengaitkan suatu kejadian dengan kerangka kognitif sebagai bentuk penyesuaian psikologis untuk mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan. Kategori untuk kontrol kognitif dibagi ke dalam dua bentuk, yaitu *information gain* atau memperoleh informasi dan *appraisal* atau melakukan penilaian.

Melalui informasi yang diperoleh, seseorang dapat mengantisipasi situasi yang tidak diinginkan melalui berbagai pertimbangan. Sedangkan melakukan penilaian berarti usaha yang dilakukan seseorang untuk memberikan makna atas suatu kondisi dengan cara melihat sisi positif secara subjektif.

c. *Decessional Control* atau Kontrol Keputusan

Kontrol keputusan merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menentukan hasil berupa tindakan yang dilakukan sesuai dengan sesuatu yang diinginkan, diterima, dan diyakini. Kontrol keputusan meliputi kesanggupan individu untuk mengendalikan tindakan sebagai bentuk respon terhadap situasi yang di hadapi dengan mempertimbangkan kemungkinan-kemungkinan yang terjadi.<sup>27</sup>

Jadi, terdapat tiga aspek *self-control* yaitu *behavioral control* (kontrol perilaku), *cognitive control* (kontrol kognitif) dan *decessional control* (kontrol keputusan). Ketiga aspek tersebut memiliki peran dalam pengaktualisasian perilaku yang muncul sebagai respon atas stimulus yang diterima.

**D. Dinamika Hubungan *Perspective-taking* dan *Self-control* dengan Perilaku Agresi Verbal**

Dalam media sosial, bentuk perilaku agresi lebih banyak mengarah pada perilaku agresi verbal. Menurut Straus dan Sweet, perilaku agresi verbal yaitu bentuk komunikasi verbal oleh seseorang dengan maksud memberikan

---

<sup>27</sup> Ibid., 29-31.

rasa sakit pada orang lain secara psikis.<sup>28</sup> Secara lebih rinci Myers menjelaskan perilaku agresi verbal sebagai suatu tindakan atas dasar kesengajaan yang dilakukan seseorang untuk memberikan efek sakit pada orang lain, misalnya menghina, mengancam, bergosip, menyindir dsb.<sup>29</sup> Perilaku agresi dapat memberikan kepuasan bagi seseorang yang berperan sebagai pelaku, namun akan sangat merugikan orang lain yang menjadi target sasaran kemunculan perilaku tersebut. Oleh karena itu, dibutuhkan aspek kompetensi sosial dalam memahami kondisi orang lain sehingga perilaku yang sifatnya merugikan dapat diturunkan.

Salah satu aspek penting dari kompetensi sosial adalah *perspective-taking*, yaitu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk dapat mempertimbangkan sudut pandang orang lain secara efektif ketika di hadapkan pada kondisi tertentu. Menurut Davis, *perspective-taking* digunakan sebagai pengukuran pada sejauh mana seseorang mampu melihat kejadian sehari-hari melalui perspektif yang dimiliki orang lain. Kemampuan *perspective-taking* berperan penting dalam pembentukan perilaku non-egosentrik, yaitu perilaku yang memperhatikan kepentingan orang lain bukan hanya pada kepentingan pribadi. Dengan demikian kemampuan *perspective-taking* berhubungan dengan fungsi sosial yang dimiliki oleh seseorang di mana ia mampu memperhitungkan perilaku dan reaksi emosi yang muncul

---

<sup>28</sup> Julia Aridhona dan Renika Dwi S., "Perilaku Agresi Verbal Pada Remaja," *Psikovidya* 26, no. 1 (2022): 12.

<sup>29</sup> Sekar Safitri dan Fikrie, "Hubungan Antara Kecanduan Game Dengan Perilaku Agresif Verbal Pada User Game Online," *Pandohop* 2, no. 1 (2022): 29.

pada orang lain untuk kemudian mampu menjaga sikap dan perilaku dari bentuk agresi sehingga terjalin hubungan interpersonal yang diharapkan.<sup>30</sup>

Adanya kemampuan *perspective-taking* membuat seseorang dapat membayangkan untuk kemudian memahami apa yang dirasakan orang lain ketika disakiti. Berkaitan dengan *theory of mind*, konsep *perspective-taking* mencakup kemampuan menginterpretasi keadaan psikis orang lain, memahami sudut pandang orang lain, serta membayangkan dan memperkirakan respon perilaku yang akan dimunculkan orang lain.<sup>31</sup> *Perspective-taking* berkaitan dengan kepekaan dan kesadaran diri seseorang untuk dapat mengenali isyarat-isyarat emosi yang tersembunyi dalam diri dan isyarat-isyarat perasaan orang lain yang terganggu dengan perilaku agresi yang ditampilkan. Artinya seseorang akan dapat melakukan prediksi tentang kemungkinan orang lain merasa marah, kecewa, atau sedih atas perilaku menyakiti yang dilakukan. Kesadaran seseorang atas perilaku mencela dan mengejek orang lain merupakan perilaku yang dapat memberikan dampak buruk pada orang lain merupakan gambaran dari sikap toleran.

Menurut Sarwono dan Meinarno, individu memiliki kecenderungan untuk tidak menyampaikan apa yang dipikirkan dan dirasakan kepada orang lain terlebih pada orang baru.<sup>32</sup> Sehingga seseorang tidak bisa hanya dengan mengandalkan informasi verbal untuk dapat mengenali dan memahami orang lain. Untuk itu, *perspective-taking* diperlukan dalam proses pemaknaan sikap

---

<sup>30</sup> Meydian Effendy dan Endang Sri Indrawati, "Hubungan Antara Empati Dengan Perilaku Agresif Pada Suporter Sepakbola Panser Biru Banyumanik Semarang," *Empati* 7, no. 3 (2018): 146.

<sup>31</sup> Zohratul Audah, "Hubungan Antara Perspective-Taking Dengan Perilaku Cyberbullying" (UMM, 2020), 9.

<sup>32</sup> Sarlito W. Sarwono dan Eko A. Meinarno, *Psikologi Sosial* (Jakarta: Salemba Humanika, 2015).

dan perilaku orang lain dalam merespon kondisi tertentu dengan cara memposisikan diri pada kondisi orang lain atau disebut Galinsky dan Ku sebagai “*putting oneself in the shoes of another*”.<sup>33</sup> Dengan memahami perspektif orang lain, seseorang mampu merencanakan perilaku secara tepat sesuai dengan yang dikehendaki oleh lingkungan sosial sekitar. Seseorang akan sadar bahwa orang lain dapat melakukan penilaian atas perilaku yang ditampilkan baik positif maupun negatif. Sehingga seseorang akan lebih memperhatikan pandangan orang lain dalam setiap tindakan yang dilakukan. Dengan ini seseorang akan merasa segan untuk menampilkan perilaku-perilaku negatif seperti menyakiti atau menghina orang lain yang secara otomatis akan terhindar dari perilaku agresi verbal.

Barbara Krahe menyatakan bahwa perilaku agresi disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya, iritabilitas, kerentanan emosional, pikiran kacau versus perenungan, kontrol diri, harga diri, dan gaya atribusi bermusuhan.<sup>34</sup> Adapun salah satu faktor penghambat kemunculan perilaku agresi adalah *self-control*. Chaplin menjelaskan *self-control* sebagai kesanggupan yang dimiliki seseorang untuk mengarahkan perilaku diri sendiri dan menekan dorongan-dorongan atau tingkah laku impulsif.<sup>35</sup> *Self-control* muncul karena terdapat perbedaan pada diri setiap individu dalam mengendalikan emosi, menyelesaikan konflik, tingkat motivasi, serta kesanggupan dalam mengelola potensi dan mengembangkan keterampilan diri. Seseorang dengan *self-control* yang baik akan mampu menentukan tindakan secara efektif untuk

---

<sup>33</sup> Taufik, *Empati Pendekatan Psikologi Sosial* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2012), 74.

<sup>34</sup> Barbara Krahe, *The Social Psychology of Aggression* (New York: Psychology Press Taylor, 2013).

<sup>35</sup> Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, ed. Kartini Kartono (Jakarta: Grafindo Persada, 2015).

memperoleh hasil yang diharapkan dan menjauhi konsekuensi negatif yang ditimbulkan.

Denson menyatakan bahwa efek positif dari penggunaan *self-control* yang baik oleh seseorang salah satunya adalah menurunnya perilaku agresi.<sup>36</sup> Baumeister menyatakan bahwa melalui *self-control* yang baik, seseorang akan memiliki standar-standar tertentu yang jelas mengenai ide, tujuan, norma, dan persepsi sesuai dengan lingkungan sosialnya. Seseorang dengan *self-control* yang baik akan dapat memprediksi secara tepat akibat dari perilaku yang ditampilkan melalui pengawasan yang baik terhadap kemungkinan kemunculan perilaku secara konsisten. Selain itu melalui *self-control* yang baik, seseorang memiliki kapasitas untuk berubah dengan cara berani membatasi atau bahkan melakukan perubahan pada perilaku-perilaku yang bertentangan dengan standar-standar yang diharapkan. Sehingga kemampuan *self-control* yang tinggi cenderung mengarahkan perilaku individu pada konsekuensi positif dan menjauhi perilaku agresi.<sup>37</sup>

Berkebalikan dengan pemaparan sebelumnya, menurut Baumeister, kemampuan *self-control* yang rendah memungkinkan seseorang untuk mudah berperilaku impulsif karena tidak ada standar-standar yang diterapkan dalam berinteraksi dengan orang lain. Seseorang dengan *self-control* yang rendah cenderung lepas kendali dalam bertindak karena kurangnya pengawasan dan ketidakmampuan dalam memperhitungkan secara tepat konsekuensi dari tindakan yang dilakukan. Selain itu, kemampuan *self-control* yang rendah menjadikan seseorang tidak memiliki keberanian mengumpulkan kekuatan

---

<sup>36</sup> Rina Rahayu Siregar, "Self-Control Sebagai Prediktor Terhadap Perilaku Agresif Pada Remaja," *Psyche* 14, no. 1 (2020): 96.

<sup>37</sup> Roy F. Baumeister, *Self Regulation and Self Control* (New York: Routledge, 2018).

untuk membatasi atau mengganti perilaku-perilaku yang tidak diharapkan. Sehingga kemampuan *self-control* yang rendah cenderung mengarahkan perilaku individu pada konsekuensi negatif dan mendekati perilaku agresif.<sup>38</sup>

Menurut Dayakisni dan Hudaniah, *self-control* adalah suatu kemampuan diri yang dapat dikembangkan dan diaplikasikan oleh seseorang dalam proses kehidupan. Terutama *self-control* diperlukan sebagai bentuk kesiapan dalam menghadapi berbagai kondisi yang muncul di lingkungan sosial sekitar. Para ahli menyatakan bahwa *self-control* dapat digunakan dalam kegiatan intervensi yang sifatnya pencegahan karena mampu mengurangi efek-efek psikologis negatif dari hal-hal pemicu stres di lingkungan sosial sekitar yang memicu terjadinya tindakan agresif. Selain itu, *self-control* mencakup kemampuan seseorang dalam mengenali kondisi diri dan lingkungan untuk dapat mengelola dan mengendalikan faktor-faktor perilaku yang sesuai. Sehingga, adanya *self-control* memungkinkan seseorang untuk dapat menampilkan perilaku yang efektif dalam melakukan sosialisasi dan interaksi sosial yang diharapkan.<sup>39</sup>

---

<sup>38</sup> Ibid.

<sup>39</sup> Tri Dayakisni dan Hudaniah, *Psikologi Sosial* (Malang: UMM Press, 2012), 76.



**Gambar 2.1** Dinamika Hubungan *Perspective-taking* Dan *Self-control* Dengan Perilaku Agresi Verbal

