

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kajian Pustaka

1. Kontrol Diri

a. Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan salah satu konsep yang banyak dikaji dalam psikologi karena berkaitan langsung dengan kemampuan individu mengelola perilakunya sendiri. Kontrol diri didefinisikan sebagai kemampuan seseorang mengatur dan mengendalikan perilaku, emosi, dan impuls melalui pengenalan emosi, pengaturan perhatian, evaluasi konsekuensi, serta pengambilan keputusan yang adaptif demi mencapai tujuan jangka panjang yang diinginkan (Fikri, 2024).

Sudut pandang lain menempatkan kontrol diri sebagai usaha aktif individu dalam menahan dorongan negatif. Kontrol diri, dalam pandangan ini, diartikan sebagai usaha individu menahan diri dari segala godaan negatif yang dapat memudarkan fokus dari objek semula, sehingga ketercapaian fokus dan motivasi belajar bergantung pada seberapa kuat kemampuan menahan diri tersebut (Yuliana, Wibowo, & Mulawarman, 2022).

Kontrol diri juga didefinisikan sebagai kemampuan menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa individu ke arah konsekuensi positif, sebuah potensi yang dapat terus dikembangkan sepanjang hidup untuk menghadapi berbagai kondisi di lingkungan sekitar (Marsela & Supriatna, 2019).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, ketiga pandangan tersebut pada dasarnya saling melengkapi satu sama lain. Pandangan pertama menekankan

pengaturan perilaku, emosi, dan proses kognitif, pandangan kedua menekankan kemampuan menahan godaan, sedangkan pandangan ketiga menekankan kemampuan menyusun serta mengarahkan perilaku ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri, secara keseluruhan, dapat disimpulkan sebagai kemampuan individu mengelola pikiran, emosi, dan tindakannya sendiri sehingga perilaku yang muncul selaras dengan tujuan jangka panjang dan membawa konsekuensi positif bagi dirinya.

b. Ciri-ciri Kontrol Diri

Setiap individu pada dasarnya memiliki kadar kontrol diri yang berbeda-beda, sehingga ciri-ciri kontrol diri perlu dipahami agar kondisi tersebut dapat dikenali dan diukur pada diri seseorang. Fikri (2024) dalam bukunya menyebutkan bahwa kesadaran diri yang tinggi terhadap emosi, pikiran, dan perilaku yang muncul dalam suatu situasi, kemampuan menahan diri dari tindakan impulsif, serta kemampuan mengelola stres dan tekanan secara efektif menjadi ciri individu yang memiliki kontrol diri baik, sehingga individu tersebut mampu mencapai tujuan, menjaga hubungan interpersonal yang sehat, dan mengatasi tantangan kehidupan sehari-hari.

Cahaya (2023) dalam bukunya mengungkapkan bahwa kemampuan berkonsentrasi dan fokus pada pekerjaan maupun tanggung jawab jangka panjang tanpa terganggu oleh hal-hal yang menyenangkan, kebiasaan menolak hal-hal yang merugikan diri sendiri sekaligus mengutamakan hal-hal yang menyehatkan, serta sikap tidak tergesa-gesa dan senantiasa mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak menjadi penanda individu dengan kontrol diri yang baik.

Marsela dan Supriatna (2019) dalam jurnalnya menjelaskan bahwa ketidakmampuan mengarahkan dan mengatur perilaku utama, ketidakmampuan

menginterpretasikan stimulus ke dalam bentuk perilaku yang tepat, serta ketidakmampuan memilih tindakan yang sesuai sehingga mengarah pada perilaku agresif menjadi ciri individu dengan kontrol diri rendah, sedangkan perilaku yang positif dan sikap bertanggung jawab, misalnya tanggung jawab sebagai pelajar dalam belajar, justru ditunjukkan oleh individu dengan kontrol diri yang tinggi.

Berdasarkan teori-teori di atas, kesadaran diri, kemampuan menahan dorongan sesaat, dan kemampuan mengarahkan perilaku menjadi ciri yang sama-sama muncul dan dapat dijadikan penanda utama individu dengan kontrol diri yang baik. Individu dengan kontrol diri rendah, sebaliknya, cenderung gagal mengelola stimulus dan impuls yang dihadapinya, sehingga perilaku yang muncul cenderung menyimpang dan merugikan diri sendiri maupun lingkungan di sekitarnya.

c. Indikator Kontrol Diri

Menurut Tangney et al. (2004), indikator kontrol diri meliputi:

- 1) Disiplin diri (*self-discipline*)
- 2) Tindakan yang tidak impulsif/dipertimbangkan (*deliberate/non-impulsive action*)
- 3) Kebiasaan sehat (*healthy habits*)
- 4) Etos kerja (*work ethic*)
- 5) Keandalan (*reliability*)

Beberapa ahli telah mengidentifikasi indikator-indikator kontrol diri yang menjadi dasar penyusunan instrumen dalam penelitian ini. Averill (1973, dalam Ghufroon & Risnawita, 2017) mengemukakan bahwa kontrol diri mencakup kontrol perilaku (*behavior control*), yaitu kemampuan individu memodifikasi keadaan yang tidak menyenangkan, serta kontrol keputusan (*decisional control*), yaitu kemampuan memilih tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini atau disetujui.

Sementara itu, Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) menekankan bahwa kapasitas kontrol diri individu tercermin melalui kemampuan pengendalian impuls (*impulse control*), pengaturan emosi (*emotion regulation*), dan kemampuan menunda kepuasan (*delay of gratification*). Berdasarkan sintesis dari kedua teori tersebut, penelitian ini menyusun instrumen kontrol diri dengan lima indikator, yaitu pengendalian impuls, pengaturan emosi, kemampuan menunda kepuasan, pengambilan keputusan, dan pengendalian perilaku.

Dapat disimpulkan dari beberapa kajian teori diatas bahwa indikator utama kontrol diri meliputi disiplin diri, penundaan kepuasan, regulasi emosi, dan pengendalian dorongan.

d. Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Menurut Ghufro dan Risnawati (2017), faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri antara lain:

- 1) Faktor internal, seperti usia, kematangan kepribadian, dan kecerdasan emosional.
- 2) Faktor eksternal, seperti lingkungan keluarga, pendidikan, dan sistem nilai budaya.

Sejalan dengan hal tersebut, Marsela dan Supriatna (2019) menambahkan bahwa faktor internal juga mencakup faktor kognitif, yaitu kesadaran individu dalam menggunakan pikiran dan pengetahuannya untuk menentukan strategi yang tepat sebelum bertindak, sementara faktor eksternal ditentukan oleh sejauh mana orang tua menerapkan sikap disiplin secara konsisten sejak dini.

Sementara itu, Pratama dan Rohmadani (2026) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kontrol diri antara lain:

- 1) Faktor internal, seperti kondisi emosi, frustrasi, dan pandangan diri individu.

- 2) Faktor eksternal, seperti pola asuh orang tua, teman sebaya, dan lingkungan sekitar, pola asuh yang hangat dan konsisten terbukti berkontribusi pada berkembangnya kontrol diri yang baik pada remaja.

Dapat disimpulkan dari beberapa kajian teori diatas bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri meliputi faktor internal seperti kepribadian, kematangan emosional, dan kognitif, serta faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, teman sebaya, lingkungan sosial, budaya, dan pengalaman hidup individu.

2. Pola Komunikasi

a. Pengertian Pola Komunikasi

Pola komunikasi adalah kecenderungan berulang dalam proses penyampaian dan pertukaran pesan antarindividu atau kelompok, mencakup hubungan antarpelaku, alur pesan, media, dan umpan balik. Menurut West dan Turner (2021), komunikasi merupakan proses sosial pembentukan makna melalui simbol bersama yang dipengaruhi pengalaman, budaya, dan konteks sosial. Littlejohn et.al (2021) menambahkan bahwa pola komunikasi terbentuk dari interaksi berkelanjutan antara komunikator dan komunikan, yang membentuk struktur berupa arah, intensitas, dan bentuk hubungan komunikasi, sifatnya dinamis, bukan statis.

Dalam komunikasi interpersonal, pilihan pola interaksi dipengaruhi kepercayaan, keterbukaan, dan norma sosial; pola efektif ditandai keterbukaan, empati, dan umpan balik konstruktif. WHO (2021) mencatat bahwa perkembangan teknologi digital telah mengubah pola komunikasi dari bentuk konvensional menjadi digital yang mengutamakan kecepatan, meski disertai tantangan seperti berkurangnya ekspresi nonverbal. Secara struktural, pola komunikasi juga

diklasifikasikan berdasarkan arah: satu arah (tanpa umpan balik), dua arah (dialogis), dan multiarah (melibatkan banyak pihak dalam kelompok).

Berdasarkan ketiga pandangan tersebut, pola komunikasi dapat disimpulkan sebagai bentuk berulang dari proses pertukaran pesan antarindividu atau kelompok yang membentuk karakteristik interaksi tertentu, dipengaruhi oleh hubungan sosial, media, budaya, dan perkembangan teknologi. Pemahaman terhadap pola ini penting sebagai landasan untuk menganalisis efektivitas komunikasi dan hubungan sosial di berbagai konteks, termasuk era digital saat ini.

b. Macam-Macam Pola Komunikasi

Pola komunikasi adalah bentuk hubungan komunikasi antara individu atau kelompok dalam proses penyampaian dan penerimaan pesan, yang karakteristiknya bergantung pada arah pesan, jumlah komunikator, tingkat keterbukaan, dan tujuan komunikasi. Menurut West dan Turner (2021), pola komunikasi berfungsi bukan hanya sebagai penyampai informasi, tetapi juga sebagai mekanisme pembentukan makna dan penyelesaian konflik, sehingga pemilihannya harus disesuaikan dengan kebutuhan interaksi.

Secara umum, pola komunikasi dibedakan menjadi lima jenis sebagai berikut.

- 1) Komunikasi Satu Arah, penyampaian pesan dari komunikator ke komunikan tanpa umpan balik langsung; efisien untuk menjangkau banyak orang, namun komunikator tidak dapat memastikan pesan dipahami (Littlejohn, Foss, & Oetzel, 2021).
- 2) Komunikasi Dua Arah, memungkinkan interaksi timbal balik antara komunikator dan komunikan sehingga kesalahpahaman dapat diminimalkan dan hubungan interpersonal menguat (West & Turner, 2021).

- 3) Komunikasi Multi Arah, melibatkan lebih dari dua pihak yang berpartisipasi aktif dalam forum atau kelompok, menghasilkan pertukaran ide yang kaya meski berisiko menimbulkan perbedaan persepsi (Miller, 2020).
- 4) Komunikasi Vertikal, berlangsung sesuai struktur organisasi, baik dari atasan ke bawahan (downward) maupun sebaliknya (upward), berperan memperkuat koordinasi serta hubungan pimpinan-anggota (Shockley-Zalabak, 2021).
- 5) Komunikasi Horizontal, berlangsung antarindividu setingkat, memperkuat kerja sama dan mengurangi kesalahan koordinasi tanpa jalur birokrasi panjang (Littlejohn et al., 2021).

Berdasarkan teori diatas, setiap pola komunikasi memiliki kelebihan dan keterbatasan masing-masing, sehingga pemilihannya perlu disesuaikan dengan tujuan, kondisi organisasi, dan situasi yang dihadapi. Pemahaman atas berbagai pola ini menjadi landasan teoritis penting untuk menganalisis bentuk komunikasi dan pengaruhnya terhadap interaksi dalam penelitian.

c. Indikator Pola Komunikasi

Indikator pola komunikasi menurut Adisti dan Rahastine (2025) terbagi menjadi tiga tipe, yaitu pola otoriter, pola demokratis, dan pola permisif. Pola otoriter ditandai dengan komunikasi satu arah yang penuh kontrol dari orang tua, pola demokratis ditandai dengan komunikasi dua arah yang terbuka dan melibatkan anak dalam pengambilan keputusan, sedangkan pola permisif ditandai dengan lemahnya kontrol orang tua sehingga anak cenderung bertindak sesuai keinginannya sendiri. Penelitian tersebut membuktikan bahwa pola otoriter dan permisif meningkatkan risiko perilaku menyimpang pada remaja, sedangkan pola demokratis terbukti menekan kecenderungan tersebut.

Indikator pola komunikasi menurut DeVito (2016) ada lima, yaitu keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), sikap mendukung (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*), dan kesetaraan (*equality*). Kelima aspek tersebut menggambarkan kualitas interaksi antara orang tua dan anak, mulai dari kejujuran dalam menyampaikan perasaan, kemampuan memahami sudut pandang anak, respons yang tidak menghakimi, perhatian yang tulus, hingga pengakuan bahwa pendapat anak setara dengan pendapat orang tua. Anak yang merasa didengar dan dipahami cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik, sedangkan komunikasi yang tidak efektif menjadi salah satu penyebab munculnya perilaku agresif.

Berdasarkan sintesis ketiga teori tersebut, indikator pola komunikasi keluarga dalam penelitian ini meliputi tipe pola komunikasi (otoriter, demokratis, permisif) serta kualitas interaksi interpersonal (keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan). Pola komunikasi yang demokratis, memiliki orientasi percakapan tinggi, serta berkualitas interpersonal baik akan menjadi faktor protektif terhadap perilaku agresif siswa, sedangkan pola yang otoriter, tertutup, atau permisif akan menjadi faktor risiko yang meningkatkannya.

3. Perilaku Agresif

a. Pengertian Perilaku Agresif

Perilaku agresif adalah tindakan yang ditujukan untuk menyakiti atau merugikan individu lain, baik secara fisik maupun psikologis. Bentuknya bisa berupa kekerasan langsung, verbal, intimidasi, ancaman, maupun tindakan tidak langsung yang mengganggu kesejahteraan orang lain, dan biasanya muncul akibat emosi negatif, frustrasi, atau tekanan lingkungan sosial. Anderson dan Bushman (2018) menekankan bahwa unsur penting dalam perilaku agresif adalah adanya niat untuk menyakiti, sehingga tindakan yang tidak disengaja tidak termasuk perilaku

agresif. Sementara itu, Allen dan Anderson (2018) menjelaskan bahwa perilaku ini muncul dari kombinasi faktor individu, seperti kepribadian dan kontrol diri, dengan faktor situasional, seperti provokasi dan paparan media kekerasan.

Perilaku agresif cukup umum terjadi pada masa remaja karena periode ini penuh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang membuat individu lebih mudah mengalami konflik emosional. Penelitian Hardoni, Neherta, dan Sarfika (2019) pada siswa sekolah menengah kejuruan menunjukkan tingkat perilaku agresif yang cukup tinggi, terutama dalam bentuk permusuhan dan agresi fisik. Selain kekerasan fisik, agresivitas remaja juga bisa muncul sebagai ejekan, gosip, perundungan, atau agresi di media digital. Perilaku ini juga sering terbentuk dari proses belajar sosial, di mana anak meniru apa yang mereka lihat dari keluarga, teman sebaya, atau media, dan akan mengulangnya jika dianggap efektif atau tidak mendapat konsekuensi.

Secara keseluruhan, perilaku agresif merupakan tindakan yang disengaja untuk menyakiti orang lain, baik secara fisik, verbal, maupun psikologis, yang dipengaruhi oleh faktor internal seperti emosi, kepribadian, dan kontrol diri, serta faktor eksternal seperti keluarga, teman sebaya, media, dan lingkungan sosial. Dalam penelitian ini, perilaku agresif dipahami sebagai kecenderungan individu menampilkan tindakan menyakiti orang lain sebagai respons terhadap kondisi psikologis maupun sosial yang dialaminya.

b. Macam-macam Perilaku Agresif

Perilaku agresif dibagi menjadi dua kategori, yaitu agresi permusuhan (*hostile aggression*) dan agresi instrumental (*instrumental aggression*) (Ferdiansa dan Neviyarni, 2020). Agresi permusuhan merupakan tindakan agresif yang bertujuan utama untuk menyakiti atau melukai korban, sedangkan agresi

instrumental merupakan tindakan agresif yang digunakan individu sebagai alat untuk mencapai tujuan tertentu, bukan semata-mata untuk menyakiti. Selain itu, Rahmat, Ilahi, Cahyo, dan Sugara (2024) membedakan perilaku agresif berdasarkan bentuknya, yaitu agresif fisik yang berupa tindakan menyerang secara fisik seperti memukul dan mendorong, serta agresif verbal yang berupa tindakan menyerang melalui kata-kata seperti mengancam dan mengejek.

Berdasarkan kedua klasifikasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa perilaku agresif siswa dapat muncul dalam bentuk yang berorientasi pada niat menyakiti secara langsung maupun sebagai sarana untuk memenuhi keinginan tertentu, baik yang diwujudkan melalui tindakan fisik maupun ucapan. Pemahaman terhadap macam-macam perilaku agresif ini penting bagi penelitian ini karena membantu peneliti mengidentifikasi bentuk konkret perilaku agresif siswa yang muncul akibat lemahnya kontrol diri maupun pola komunikasi keluarga yang kurang efektif.

c. Indikator Perilaku Agresif

Indikator perilaku agresif menurut Buss dan Perry (1992, dalam Rahmat dkk., 2024) terdiri atas empat aspek, yaitu agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan permusuhan. Agresi fisik ditunjukkan melalui tindakan menyakiti orang lain secara fisik, seperti memukul, mendorong, atau menendang. Agresi verbal ditunjukkan melalui tindakan menyakiti orang lain secara lisan, seperti mengejek, mengancam, atau berkata kasar. Kemarahan merupakan aspek emosi yang menjadi pemicu awal munculnya tindakan agresif, sedangkan permusuhan merupakan aspek kognitif berupa perasaan curiga, dengki, dan ketidakadilan terhadap orang lain.

Keempat aspek tersebut saling berkaitan dan membentuk satu kesatuan proses munculnya perilaku agresif, mulai dari kemarahan sebagai pemicu

emosional, permusuhan sebagai proses kognitif, hingga agresi fisik dan verbal sebagai wujud perilaku nyata. Oleh karena itu, keempat indikator ini digunakan sebagai dasar penyusunan instrumen pengukuran variabel perilaku agresif siswa dalam penelitian ini, sekaligus menjadi acuan untuk melihat sejauh mana kontrol diri dan pola komunikasi keluarga berperan dalam menekan atau memicu masing-masing aspek tersebut.

d. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Agresif

Perilaku agresif dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor eksternal dan faktor internal (Rahmat et.al., 2024). Faktor eksternal meliputi kondisi keluarga yang tidak harmonis (*broken home*), pola asuh otoriter, perundungan, iklim sekolah yang tidak kondusif, serta paparan media yang tidak mendidik. Faktor internal meliputi persepsi siswa terhadap lingkungan sekitar, kondisi kesehatan mental, serta ketidakmampuan mengelola emosi dan konflik secara sehat.

Kedua faktor tersebut menunjukkan bahwa perilaku agresif siswa tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh kondisi keluarga sebagai faktor eksternal dan kemampuan mengendalikan diri sebagai faktor internal. Temuan ini memperkuat relevansi penelitian ini, yaitu bahwa pola komunikasi keluarga yang kurang terbuka atau cenderung otoriter, dipadukan dengan lemahnya kontrol diri siswa, dapat menjadi kombinasi faktor risiko yang meningkatkan kecenderungan perilaku agresif siswa.

B. Kerangka Berpikir

Perilaku agresif siswa muncul ketika individu tidak mampu mengelola emosi, tekanan, atau konflik sehingga mengekspresikannya dalam bentuk tindakan verbal

maupun fisik yang merugikan orang lain. Dua faktor penting yang memengaruhi munculnya perilaku agresif adalah kontrol diri sebagai faktor internal dan pola komunikasi keluarga sebagai faktor eksternal.

Kontrol diri berperan sebagai kemampuan siswa untuk menahan impuls, mengelola emosi, serta mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak. Siswa dengan kontrol diri tinggi cenderung mampu merespons konflik secara tenang dan tidak impulsif, sedangkan siswa dengan kontrol diri rendah lebih rentan menunjukkan perilaku agresif karena kesulitan mengendalikan dorongan emosional. Penelitian Tarigan dan Hafni (2022) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku agresif pada remaja di Kelurahan Padang Bulan Kota Medan, dengan koefisien korelasi sebesar -0,672. Artinya, semakin rendah kontrol diri siswa, semakin tinggi perilaku agresif yang ditunjukkan. Hasil serupa juga ditemukan oleh Nugroho dan Afriyenti (2025) pada remaja di Kota Bekasi, dengan koefisien korelasi sebesar -0,641, yang menunjukkan bahwa kontrol diri yang baik dapat menekan perilaku agresif secara verbal.

Pola komunikasi dalam keluarga juga memengaruhi bagaimana siswa mengekspresikan emosi. Keluarga dengan komunikasi terbuka, hangat, dan suportif membantu siswa belajar mengekspresikan perasaan secara sehat. Sebaliknya, pola komunikasi tertutup, keras, atau penuh kritik dapat meningkatkan frustrasi dan memicu perilaku agresif pada siswa. Dengan demikian, pola komunikasi keluarga turut membentuk cara siswa merespons situasi sosial di sekolah. Penelitian Suprobo (2018) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara pola komunikasi keluarga dengan perilaku agresif siswa. Penelitian Egeten dan Gerungan (2021) juga menemukan hubungan yang signifikan antara kedua variabel pola komunikasi keluarga dengan perilaku agresif siswa.

Kontrol diri dan pola komunikasi keluarga sama-sama berpengaruh terhadap perilaku agresif siswa. Siswa dengan kontrol diri baik dan berasal dari keluarga dengan

komunikasi positif cenderung memiliki tingkat agresivitas yang rendah. Sebaliknya, rendahnya kontrol diri yang diiringi pola komunikasi keluarga negatif meningkatkan kemungkinan munculnya perilaku agresif.

C. Hipotesis Penelitian

1. H_1 : Terdapat pengaruh yang signifikan antara kontrol diri (X_1) terhadap perilaku agresif siswa (Y).
2. H_2 : Terdapat pengaruh yang signifikan antara pola komunikasi dalam keluarga (X_2) terhadap perilaku agresif siswa (Y).
3. H_3 : Terdapat pengaruh yang signifikan secara simultan antara kontrol diri (X_1) dan pola komunikasi dalam keluarga (X_2) terhadap perilaku agresif siswa (Y).