



PENTINGNYA KONTROL DIRI PADA REMAJA SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN PERILAKU AGRESIVITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL

Aminah Aatinaa Adhyatma¹, Erika Fariningsih², Aditya³

^{1,2,3} Universitas Awal Bros



***Corresponding author**

Aminah Aatinaa Adhyatma

Email :

atina.adhyatma1901@gmail.com

HP: 081399945559

Kata Kunci:

Kontrol Diri,
Remaja,
Agresivitas,
Media Sosial;

Keywords:

*Self-Control,
Adolescents,
Aggressiveness,
Social Media*

ABSTRAK

Perilaku agresivitas paling sering ditemui pada masa remaja, dimana pada masa ini terjadi peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Dikatakan masa peralihan karena seorang remaja sedang dalam proses pencarian jati diri dan mengalami perubahan seperti peningkatan emosi, perubahan fisik, psikis, minat dan pola pikir. Perilaku agresivitas ini menjadi salah satu bagian dari kenakalan remaja yang perlu diberi tindakan untuk mengurangi dampak buruk yang muncul bagi pelaku maupun korbannya. Pengguna media sosial yang aktif akan lebih mempunyai peluang untuk bertindak agresivitas verbal di media sosial, perihal ini disebabkan sifat keterbukaan yang dimiliki media sosial mengakibatkan seseorang mempunyai kebebasan untuk menyatakan opini mereka yang cenderung berisi penghinaan dalam media sosial. Kontrol diri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi agresivitas verbal seseorang. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya kontrol diri, terutama dalam penggunaan media sosial. Kegiatan ini dilaksanakan di SMA Negeri 12 Kota Batam pada bulan Mei 2024 yang melibatkan 36 orang peserta. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dengan Ceramah/pemberian informasi dan *Focus Group Discussion* (FGD). Hasil yang didapatkan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Remaja yang memiliki tingkat pengetahuan baik setelah diberikan materi sebanyak 32 orang (88,9%), sementara peserta yang memiliki Tingkat pengetahuan pada kategori kurang mengalami penurunan yang signifikan dari 26 orang (72,2%) sebelum kegiatan menjadi tidak ada (0%) setelah kegiatan dilakukan, hasil kegiatan ini juga memperlihatkan terlihat bahwa sebagian besar memiliki kontrol diri yang tinggi yaitu sebanyak 34 orang (94,4%), dibandingkan dengan



peserta yang memiliki kontrol diri cukup sebanyak 2 orang (5,6%) dan tidak ada peserta yang memiliki kontrol diri dalam kategori rendah (0%).

ABSTRACT

Aggressive behavior is most often encountered during adolescence, during which time there is a transition from childhood to adulthood. It is said to be a transitional period because a teenager is in the process of finding their identity and experiencing changes such as increased emotions, physical, psychological changes, interests and thought patterns. This aggressive behavior is one part of juvenile delinquency that needs to be taken to reduce the negative impacts that arise for the perpetrator. and their victims. Active social media users will have more opportunities to act verbally aggressively on social media, this is because the open nature of social media means that someone has the freedom to express their opinions which tend to contain insults on social media. Self-control is one of the factors that can influence a person's verbal aggressiveness. This community service aims to increase teenagers' understanding of the importance of self-control, especially in using social media. This activity was carried out at SMA Negeri 12 Batam City in May 2024 involving 36 participants. The method of implementing this community service is through lectures/providing information and Focus Group Discussions (FGD). The results obtained from this community service activity were that there were 32 teenagers who had a good level of knowledge after being given the material (88.9%), while participants who had a level of knowledge in the poor category experienced a significant decrease from 26 people (72.2%) before the activity became non-existent (0%) after the activity was carried out, the results of this activity also showed that the majority had high self-control, namely 34 people (94.4%), compared to 2 participants who had sufficient self-control (5.6%) and no participants had self-control in the low category (0%).

PENDAHULUAN

Penggunaan media sosial di Indonesia sangat cepat berkembang mengikuti perkembangan akses internet ditambah dengan perkembangan infrastruktur internet di Indonesia. Pada tahun 2022 terdapat 210,026,769 juta jiwa masyarakat Indonesia yang terhubung dengan jaringan internet dari total populasi penduduk Indonesia sebanyak 272,682,600 juta jiwa yaitu sebesar 77,02% dan sebanyak 89,15% aktivitas yang dilakukan pengguna dengan mengakses layanan media sosial seperti Facebook (68,36%) dan Youtube (63,02%), adapun media chatting online memiliki persentase sebesar 73,86% dan layanan yang sering diakses seperti Whatsapp (98,07%), instagram (86,05%), tiktok (70,08%), facebook Messenger (47,12%), dan lain-lain (Nurhanifa, Widianti, and Yamin 2020).

Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2022) menjabarkan karakteristik pengguna layanan internet di Indonesia, berdasarkan pekerjaan pengguna internet di Indonesia yang bersatus sebagai pelajar dan mahasiswa memiliki persentase paling tinggi yaitu sebesar 99,26% dari total pengguna layanan internet di Indonesia, diikuti dengan ibu rumah tangga sebesar 84,61%, bekerja sebesar 86,90%, pensiunan guru atau PNS sebesar 70,35% dan yang belum memiliki pekerjaan sebesar 67,10%. Berdasarkan karakteristik usia, pengguna internet dengan usia 13-18 tahun memiliki persentase paling tinggi sebesar 99,16%, usia 19-34 tahun sebesar 98,64%, usia 35-54 tahun sebesar 87,30%, usia 5-12 tahun sebesar 62,43% dan usia 55 tahun ke atas sebesar 51,73%. Adapun bila digolongkan berdasarkan tingkat pendidikan, pengguna internet di Indonesia dengan tingkat pendidikan pascasarjana (S2/S3) memiliki persentase paling tinggi yaitu sebesar 100% dari total pengguna layanan internet di Indonesia, diikuti dengan Sarjana (S1) atau Diploma (D1/D2/D3) sebesar 98,39%, tamat SMA/SMK dan sederajat sebesar 93,75%, tamat SMP dan sederajat sebesar 85,43%, tamat SD dan sederajat sebesar 72,37%, tidak tamat SD sebesar 32,73% dan pengguna yang belum pernah sekolah sebesar 11,8%. Hal ini menunjukkan bahwa remaja merupakan konsumen potensial pengguna layanan internet di Indonesia (APPJII 2022).

Berdasarkan data We Are Social (2021) di Indonesia terdapat pengguna Media Sosial Aktif sebanyak 191,4 juta jiwa (68,9%) dari jumlah populasi di Indonesia dan kelompok usia 13-18 tahun yang termasuk pengguna terbanyak. Di Indonesia terdapat 269 kasus terkait dengan UU ITE, terdapat 210 kasus pengguna media sosial yang berkaitan dengan pencemaran nama baik, 162 kasus penghinaan, 76 kasus ujaran kebencian (Hootsuite and we are social, 2022).

Perilaku agresivitas paling sering ditemui pada individu yang memasuki usia masa remaja. Masa remaja merupakan masa dimana terjadi peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Rentang usia pada masa ini antara usia 12-21 tahun. Dikatakan masa peralihan karena seorang remaja sedang dalam proses pencarian jati diri dan mengalami perubahan seperti peningkatan emosi, perubahan fisik, psikis, minat dan pola pikir (Agustina Sitanggang et al. 2023). Perilaku agresivitas ini menjadi salah satu bagian dari kenakalan remaja yang perlu diberi tindakan untuk mengurangi dampak buruk yang muncul bagi pelaku maupun korbannya. Jenis perilaku agresivitas yang dilakukan oleh remaja biasanya paling banyak dilakukan secara langsung, tetapi yang terjadi saat ini sudah ditemukan banyak perilaku agresif yang dilakukan secara tidak

langsung atau secara verbal yakni perilaku 3 agresivitas yang terjadi di dunia maya atau media sosial (Oktaviani and Ningsih 2021).

Perilaku agresivitas verbal merupakan suatu tindakan yang dilakukan untuk menyakiti, mengancam, atau membahayakan orang lain yang menjadi sasaran tersebut secara verbal melalui kata-kata, seperti memaki, menolak berbicara, menyebarkan fitnah, dan tidak memberikan dukungan, serta bersikap sarkastis. Dalam komunikasi digital para pelaku biasanya tidak mengakui secara eksplisit mereka telah menghina, mengolok-olok orang lain seolah itu hanya lelucon atau humor semata. Beberapa agresivitas verbal bahkan dikriminalisasikan (seperti fitnah, pencemaran nama baik, pemerasan, atau ujaran kebencian). Biasanya agresivitas verbal yang lebih ringan dilakukan penggunaan kata-kata kotor atau bahasa yang tidak sopan (Sentana and Kumala 2021). Pengguna media sosial yang aktif akan lebih mempunyai peluang untuk bertindak agresivitas verbal di media sosial, perihal ini disebabkan sifat keterbukaan yang dimiliki media sosial mengakibatkan seseorang mempunyai kebebasan untuk menyatakan opini mereka yang cenderung berisi penghinaan dalam media sosial. Saat seseorang dalam keadaan terprovokasi oleh orang lain dengan kontrol diri yang rendah maka akan memiliki kesulitan mengendalikan agresivitas. Kontrol diri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi agresivitas verbal seseorang, dimana kontrol diri merupakan faktor internal penghambat pelepasan kecenderungan respons agresivitas. (Alif et al. 2021).

Seorang individu dengan kontrol diri yang baik dapat memahami setiap konsekuensi dari tindakan yang dilakukannya. Pengendalian diri menggambarkan Keputusan individu melalui pertimbangan kognitifnya yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti apa yang dikehendaki. Memiliki kontrol diri, individu dapat membimbing, mengarahkan, dan mengatur segi-segi perilakunya yang pada akhirnya mengarah kepada konsekuensi positif yang diinginkan. Kontrol diri memberikan keputusan melalui pertimbangan sadar untuk mengintegrasikan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai hasil yang diinginkan atau tujuan yang ditentukan oleh individu itu sendiri. Individu yang memiliki kontrol diri memiliki kesiapan diri untuk berperilaku sesuai dengan tuntutan norma, adat, nilai-nilai yang bersumber dari ajaran agama dan tuntutan lingkungan Masyarakat tempat ia tinggal, emosinya tidak lagi meledak-ledak di hadapan orang lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih diterima. Remaja yang memiliki kontrol diri akan memungkinkan remaja dapat mengendalikan diri dari perilaku-perilaku yang melanggar aturan dan norma-norma yang ada di masyarakat.

Berdasarkan latarbelakang tersebut, tim PkM tertarik untuk dapat ikut memberikan kontribusi, pemahaman yang lebih mendalam kepada remaja melalui kegiatan PkM ini, terkait pentingnya kontrol diri agar remaja lebih mampu untuk mengarahkan perilakunya kepada konsekuensi yang positif.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran dalam Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah remaja/ siswa siswi Kelas XI IPA dan XI IPS di SMA Negeri 12 Kota Batam.

Tahapan yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dibagi dalam beberapa tahap yaitu :

1. Persiapan, meliputi a) penetapan lokasi kegiatan dan peserta, b) melakukan koordinasi dengan tim pengabmas untuk menetapkan tugas masing-masing selama kegiatan berlangsung, c) melakukan survei lokasi serta perizinan lokasi kegiatan PkM, d) mempersiapkan materi dan media PkM yang akan diberikan kepada seluruh peserta.
2. Pelaksanaan, metode pelaksanaan pada program Pengabdian kepada Masyarakat ini yaitu dengan metode Ceramah/ pemberian informasi dan Focus Group Discussion (FGD). Adapun materi yang diberikan pada remaja antara lain : a). Konsep kontrol diri, b) Konsep tindakan agresivitas, c). Dampak positif dan negatif penggunaan media sosial, d). Pentingnya kontrol diri serta dampak dari rendahnya kontrol diri, e). Cara meningkatkan kontrol diri dalam kehidupan sosial.
3. Evaluasi, mengevaluasi proses kegiatan, keterlibatan secara aktif peserta selama kegiatan berlangsung.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SMA Negeri 12 Kota Batam, pada Tanggal 17 Mei 2024. Kegiatan diawali dengan meninjau lokasi pengabdian masyarakat serta perizinan dan koordinasi terkait pelaksanaan PkM dengan pihak sekolah. Tim PkM melakukan rapat koordinasi dan persamaan persepsi untuk persiapan kegiatan PkM.

Peserta yang mengikuti kegiatan berjumlah 36 remaja siswa/siswi. Kegiatan diawali dengan perkenalan tim PkM, dan penjelasan tentang tujuan PkM. Dilanjutkan dengan memberikan soal pre-test untuk mengukur pengetahuan awal tentang kontrol diri dalam penggunaan media sosial, kemudian tim memberikan penjelasan tentang pemahaman pentingnya kontrol diri, hal ini dilakukan agar membangun pengetahuan peserta dan memberikan kesempatan peserta untuk berdiskusi tentang materi yang disampaikan. Penyuluhan dilaksanakan dengan membagikan media leaflet. Metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi. Selanjutnya, siswa/siswi dibagi kelompok untuk melakukan FGD terkait materi yang telah diberikan. Pada sesi akhir, dilakukan evaluasi dengan memberikan soal post-test untuk mengetahui pemahaman peserta setelah materi diberikan, serta pemberian kuesioner untuk mengukur kontrol diri pada remaja setelah kegiatan dilakukan.

Evaluasi pengetahuan dilakukan dengan memberikan pre test dan post test kepada remaja/ siswa siswi kelas XI. Hasil peningkatan pengetahuan peserta PkM dari sosialisasi yang dilakukan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Remaja

Tingkat Pengetahuan	Jumlah Remaja	
	Sebelum	Sesudah
Kurang	26 (72,2%)	0 (0%)
Cukup	8 (22,2%)	4 (11,1%)
Baik	2 (5,6%)	32 (88,9%)
Total	36 (100%)	36 (100%)

Tabel 1 memperlihatkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja setelah diberikan materi. Remaja/ siswa siswi yang memiliki Tingkat pengetahuan baik sebanyak 2 orang (5,6%), namun setelah kegiatan dilakukan, terdapat peningkatan menjadi 32 orang (88,9%). Sementara peserta yang memiliki Tingkat pengetahuan pada kategori kurang mengalami penurunan yang signifikan dari 26 orang (72,2%) sebelum kegiatan menjadi tidak ada (0%) setelah kegiatan dilakukan.

Kontrol diri pada remaja/ siswa siswi setelah kegiatan dilakukan dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Kontrol Diri Remaja

Kontrol Diri Pada Remaja	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	0	0%
Cukup	2	5,6%
Tinggi	34	94,4%
Total	36	100%

Setelah dilakukan kegiatan PkM dapat terlihat bahwa dari 36 peserta sebagian besar memiliki kontrol diri yang tinggi yaitu sebanyak 34 orang (94,4%), dibandingkan dengan peserta yang memiliki kontrol diri cukup sebanyak 2 orang (5,6%) dan tidak ada peserta yang memiliki kontrol diri dalam kategori rendah (0%).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada siswa kelas XI di SMA Negeri 12 Kota Batam ini memberi manfaat dengan bertambahnya pengetahuan siswa terkait kontrol diri sehingga para siswa/ siswi dapat mengimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari, memikirkan segala konsekuensi yang akan terjadi, mengingat pesan dari orang tua, guru di sekolah serta norma-norma yang ada di masyarakat, mampu mengontrol diri dalam penggunaan sosial media dengan lebih bijak, sehingga harapannya remaja bisa mengontrol perilaku, baik dalam lingkungan rumah, sekolah, maupun dimasyarakat. Melalui pengabdian kepada masyarakat ini juga menghasilkan para siswa/siswi yang meminimalisir dampak negatif dari rendahnya kontrol diri terutama dalam penggunaan media sosial, karena seorang individu tidak akan mungkin bisa mengendalikan orang lain dan situasi sekitar sesuai dengan kemauannya sendiri, yang dapat mengontrol adalah individu itu sendiri.

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi, dorongan-dorongan dari dalam dirinya untuk mengatur proses-proses fisik, psikologis, perilaku dalam menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang positif agar dapat diterima dalam lingkungan sosial. Kontrol diri seseorang biasanya dipengaruhi oleh banyak faktor, baik faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri menurut Buck, dikatakan bahwa kontrol diri berkembang secara unik pada masing-masing individu, salah satunya dipengaruhi oleh usia seseorang, kemampuan kontrol diri akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia seseorang. Menurut pendapat Mischel dkk, bahwa kontrol diri dipengaruhi oleh kontrol emosi. Kontrol emosi yang sehat dapat diperoleh bila remaja memiliki kekuatan ego, yaitu sesuatu kemampuan untuk menahan diri dari tindakan luapan emosi, hal itu erat kaitannya dengan faktor kepribadian individu yang berhubungan dengan perilaku adalah konsep diri. Konsep diri adalah penilaian seseorang terhadap dirinya secara keseluruhan baik fisik, psikis, sosial, maupun moral.

Remaja yang memiliki konsep diri sosial yang positif mempunyai ciri-ciri percaya diri, penerimaan diri yang baik, optimis, harga dirinya tinggi, memiliki perasaan aman, tidak merasa cemas dan tertekan. Sementara remaja yang memiliki konsep diri yang rendah atau negatif, memiliki ciri-ciri tidak percaya diri, penerimaan terhadap diri rendah, pesimis, peka terhadap kritik, mudah cemas, dan merasa terancam serta tertekan. Pada akhirnya dengan segala cara ia gunakan untuk mengurangi segala segala yang mengganggu, salah satunya dengan memunculkan sikap agresif. Perilaku agresivitas muncul diawali dengan adanya niat untuk melakukan agresivitas tersebut yang apabila niat tersebut diperkuat oleh faktor-faktor yang dapat memicu, maka akan terjadilah perilaku agresivitas. Sebaliknya, jika niat tersebut tidak ada yang mendukung, maka akan kecil kemungkinan untuk terjadinya perilaku agresivitas tersebut

Eriyani (2021) dalam penelitiannya tentang Hubungan antara kontrol diri dengan agresivitas remaja usia 13-18 menunjukkan bahwa kontrol diri yang tinggi pada remaja berkaitan dengan agresivitas yang rendah. Tinjauan antara agresi dan kontrol diri menunjukkan bahwa kontrol diri dapat berkontribusi untuk mengurangi bahaya psikologis, ekonomis, fisik, dan sosial yang berhubungan dengan agresif tak terkontrol semakin tinggi kontrol diri individu maka akan memberikan dampak positif bagi dirinya. Hal tersebut dikarenakan kontrol diri mampu mengarahkan dan mengatur perilaku kearah yang lebih baik saat dihadapkan pada dorongan negatif. Ketika dorongan agresif terjadi, kontrol diri dapat membantu individu mengesampingkan keinginannya untuk bersikap agresif, dan mampu memberikan respon yang sesuai dengan norma pribadi atau sosial yang dapat meminimalisir perilaku agresif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan masyarakat di SMA Negeri 12 Kota Batam berjalan dengan lancar sesuai dengan jadwal dan mekanisme pelaksanaan kegiatan yang telah disusun oleh tim pengabdian masyarakat serta memperoleh dukungan dari pihak Sekolah. Selama kegiatan berlangsung remaja/ siswa siswi sangat antusias mengikuti kegiatan ini hingga akhir. Hal ini dapat dilihat dari respon remaja yang dimulai dari sesi perkenalan, penyampaian materi, sesi diskusi dan tanya jawab. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini membuahkan hasil terdapat peningkatan pengetahuan remaja tentang kontrol diri terutama dalam penggunaan media sosial serta tingginya kontrol diri remaja yang dilihat dari hasil pengisian kuesioner pada akhir kegiatan. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan yang baik berkorelasi dengan kontrol diri yang tinggi, semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah kecenderungan perilaku agresivitas pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Agustina Sitanggung, Yohana, Tiara Lani, 2023. "Hubungan Konsep Diri Dengan Kontrol Diri Dalam Tindakan Agresivitas Di Media Sosial Pada Keluarga Yang Memiliki Remaja." *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*
2. Alif, Mughni et al. 2021. "Konsep Diri Dan Kecenderungan Melakukan Agresivitas Verbal Pada Remaja Pengguna Media Sosial." *INNER: Journal of Psychological Research* 1(3): 128–36



3. APPJII. 2022. "Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia Survey 2019." *Teknopreneur* 2022(Februari 2012): Hasil Survey.
4. Hootsuite, and wearesocial. 2022. "Digital 2022 Global Overview Report: Essential Guide." : 1–300
5. Nurhanifa, Aulia, Efri Widiarti, and Ahmad Yamin. 2020. "Kontrol Diri Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Remaja." *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 3(4): 527–40
6. Oktaviani, Helma, and Yuninda, Tria Ningsih. 2021. "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Agresi Verbal Pada Remaja Pengguna Media Sosial." *Socio Humanus* 3(1): 43–52
7. Patricia, Cisneros Ortega Sara. 2021. "Perubahan Perilaku Sosial Remaja Dalam Menggunakan Media Sosial Di Desa Patikarya Kecamatan Bontosikuyu Kabupaten Kepulauan Selayar." 3(2): 6.
8. Sentana, Mohammad Arif, and Intan Dewi Kumala. 2021. "Agresivitas Dan Kontrol Diri Pada Remaja Di Banda Aceh." *Jurnal Sains Psikologi* 6(2): 51– 55.
9. Wirenviona, dkk. 2020. *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Surabaya: Airlangga University Press