

SELF-CONTROL SEBAGAI PREDIKTOR AGRESI VERBAL PADA MAHASISWA PENGGUNA AKTIF MEDIA SOSIAL

Dinda Fatikawardhani¹, Raja Oloan Tumanggor²

^{1,2} Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta

¹dinda.705220260@stu.untar.ac.id, ²rajat@fpsi.untar.ac.id,

ABSTRACT

The intensity of social media use among students can increase the risk of verbal aggression, especially when self-control is low. This study aims to examine the relationship between self-control and verbal aggression among active social media users aged 18-25 years. The participants consisted of 511 students selected through convenience sampling. The study used a correlational quantitative method with the Self-Control Scale and Verbal Aggressiveness Scale instruments. Analysis using Spearman's correlation showed a significant negative relationship between self-control and verbal aggression ($r = -0.428$, $p < 0.05$). These results indicate that the higher the self-control, the lower the tendency to engage in verbal aggression. These findings provide an understanding of the role of self-control in aggressive behavior on social media and can be the basis for developing interventions for students.

Keywords: *self-control, verbal aggression, students, social media.*

ABSTRAK

Intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa dapat meningkatkan risiko munculnya agresi verbal, terutama ketika kemampuan kontrol diri rendah. Penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara self-control dan agresi verbal pada mahasiswa pengguna aktif media sosial berusia 18-25 tahun. Partisipan berjumlah 511 mahasiswa yang dipilih melalui teknik convenience sampling. Penelitian menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan instrumen Self-Control Scale dan Verbal Aggressiveness Scale. Analisis menggunakan korelasi Spearman menunjukkan hubungan negatif signifikan antara self-control dan agresi verbal ($r = -0.428$, $p < 0.05$). Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi self-control, maka semakin rendah kecenderungan untuk melakukan agresi verbal. Temuan ini memberikan pemahaman mengenai peran kontrol diri dalam perilaku agresif di media sosial dan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi bagi mahasiswa.

Kata Kunci: self-control, agresi verbal, mahasiswa, media sosial.

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi menuju era digital kini menemui

pertumbuhan yang cepat dan signifikan. Handphone dan internet merupakan salah satu contoh dari

adanya teknologi yang berkembang seiring dengan kemajuan era digital. Menurut Brogan (2010), media sosial merupakan sarana komunikasi yang memberikan kesempatan dalam berbagai bentuk interaksi (dalam Pratidina & Mitha, 2023). Menurut data statistik beberapa jenis media sosial yang banyak digunakan yakni Instagram, Twitter/X, Facebook, Tiktok, Youtube, dan Whatsapp.

Mayoritas pengguna media sosial berkalangan remaja yang sebagian kalangannya adalah mahasiswa. Survei yang dilangsungkan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2024 menunjukkan angka 95,92% pelajar dan mahasiswa menggunakan internet dalam bermedia sosial. Individu dapat disebut sebagai pengguna aktif media sosial apabila menggunakan media sosial minimal 5-6 jam per hari. Kategori ini dibagi menjadi lima, yakni ≥ 7 jam (sangat lama), 5-6 jam (lama), 3-4 jam (sedang), 1-2 jam (singkat), serta kurang dari 1 jam (sangat singkat) (Suhartati et al., 2021).

Menurut Rosmalina & Khaerunnisa (2021) dengan penggunaan media sosial, individu mampu secara mudah menyampaikan komentar serta pandangan kepada pengguna lainnya tanpa merasa takut. Hal ini terjadi karena pengguna memiliki kemungkinan untuk menyembunyikan identitas asli mereka, sehingga mempermudah terjadinya tindakan negatif yang merugikan atau menyimpang. Media sosial sering dimanfaatkan untuk menciptakan kesan positif, namun tanpa disadari, hal ini juga dapat berbalik menjadi ancaman bagi penggunanya dan memicu dampak negatif (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021).

Mahasiswa berada dalam tahap perkembangan emerging adulthood. Fase emerging adulthood terjadi pada rentangan usia sekitar 18 hingga 25 tahun. Individu pada tahap ini umumnya mulai meninggalkan peran-peran remaja, namun belum sepenuhnya mengambil tanggung jawab dan stabilitas yang melekat pada kedewasaan (Zainafree et al., 2024). Pada dasarnya, dalam tahap perkembangan ini, mereka tengah ada di fase pencarian jati diri dan

cenderung membentuk relasi sosial dengan teman sebaya. Menurut Gratz dan Roemer (2004), individu yang berada dalam fase peralihan menuju kedewasaan seringkali mengalami kesulitan dalam mengatur emosi negatif. Ketidakmampuan mereka dalam mengendalikan intensitas dan durasi emosi mencegah untuk mengevaluasi, mengenali, dan mengungkapkan emosi dan perasaan secara tepat dengan cara yang sehat, dan berkesesuaian pada kebutuhan situasi (dalam Lathifah et al., 2024).

Masa perkuliahan dapat menjadi transisi yang sulit, mahasiswa dituntut untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, menghadapi beban akademik yang berat, mencapai kemandirian, dan sering kali tinggal jauh dari keluarga. Perubahan besar mulai dari akademik hingga sosial, serta dalam rutinitas harian, dapat menjadi pemicu stres yang cukup signifikan (Rohmah & Mahrus, 2024). Bagi mahasiswa, tekanan akademik maupun lingkungan yang kompetitif dalam akademik dapat memicu munculnya agresi (Mardiyah et al., 2025). Menurut Buamona et al., (2025), mahasiswa berada dalam lingkaran yang siap untuk memasuki dunia

profesional. Mahasiswa harus beradaptasi bersama tuntutan akademik sekaligus sosial yang semakin kompleks, beserta mempersiapkan diri untuk menghadapi lingkungan kerja yang tergolong kompetitif. Apabila berbagai tekanan tersebut tidak ditangani secara efektif, akan beresiko memunculkan perilaku agresi verbal sebagai cara meluapkan stres yang dialaminya. Tuntutan penyelesaian tugas dan ekspektasi dari orang tua dan dosen turut menjadi tekanan bagi mahasiswa (Meliala, 2024).

Tekanan dalam lingkungan akademik dapat menimbulkan stres dan rasa frustrasi, yang pada akhirnya dapat memicu dorongan kuat dalam diri seseorang untuk melakukan perilaku agresi verbal. Agresi verbal termasuk mengumpat, mengejek, dan meremehkan (Barmawi & Setia, 2022). Dayakisni (2009) memberi pernyataan bahwasanya agresi verbal yakni tindakan penyerangan yang dilakukan melalui kata-kata ataupun simbol yang mencakup perilaku seperti ancaman verbal, meremehkan orang lain, intimidasi, serta permintaan yang bersifat memaksa. Wujud dari agresi verbal ini

termanifestasi dalam perilaku seperti mengejek, merendahkan, menggunakan kata-kata kasar, mengintimidasi, berdebat, melontarkan ancaman verbal, berbicara dengan nada tidak sopan, kritik tajam, menyalahkan, dan mempermalukan orang lain (dalam Nurjanah & Suharso, 2023).

Mahasiswa sering terlibat dalam perilaku ini, baik secara langsung maupun media sosial. Perilaku agresi sering kali disebabkan oleh kemarahan, yang merupakan jembatan psikologis antara komponen perilaku dan kognitif dari agresi (Sekar, 2021). Perilaku agresif ini dapat terjadi pada pengguna media sosial karena adanya kebebasan untuk menyuarakan opini yang cenderung berisi hinaan (Sitanggang et al., 2023). Agresi secara verbal di media sosial adalah hal yang sering terjadi di Indonesia. Mahasiswa sering terlibat dalam diskusi secara online, terutama pada kolom komentar yang membahas topik politik, sosial, dan topik sensitif lainnya. Agresi verbal ini tercermin dalam peristiwa nyata di media sosial. Menurut tempo.co (2025) seorang mahasiswa yang mengunggah meme satir di salah satu

platform media sosial sebagai bentuk kritik tajam pada pemerintah. Unggahan tersebut memicu mahasiswa dan masyarakat lain ikut melontarkan komentar mengejek dan merendahkan. Hal ini menunjukkan bagaimana media sosial dapat menjadi sarana atau saluran perilaku agresi verbal.

Fenomena ini termasuk dalam jenis agresi verbal pasif tidak langsung, yakni tindakan yang dipilih oleh satu individu ataupun kelompok pada individu maupun kelompok lain tanpa kontak verbal secara langsung (Nurjanah & Suharso, 2023). Agresi verbal dapat berupa ejekan yang memalukan, komentar negatif, dan bahkan tindakan yang lebih serius seperti penindasan online. Meningkatnya kasus agresivitas menyebabkan berbagai dampak negatif, baik untuk individu tersebut maupun untuk lingkungan di sekitarnya. Menurut Meyer (dalam Aswar & Pusadan, 2021), ketika individu melakukan agresi verbal, seperti mengumpat dapat memberikan trauma bagi orang lain.

Peneliti melakukan wawancara kepada tiga mahasiswa yang pernah

melakukan agresi verbal di media sosial. AS menggunakan media sosial lebih dari delapan jam saat tidak ada kegiatan, terutama TikTok dan Instagram. Ia cenderung memberi komentar sindiran pada konten yang dianggap mengganggu, dipicu emosi sesaat akibat lelah atau stres, serta pengaruh dari komentar provokatif lain. Menurut AS, menuliskan komentar negatif membuatnya merasa lega, meski kemudian muncul penyesalan. Ia menambahkan bahwa sifat anonim media sosial memberi keberanian untuk mengekspresikan kemarahan tanpa takut dampak langsung pada dirinya.

NA menggunakan media sosial lebih dari lima jam saat senggang, terutama Instagram dan YouTube. Ia tidak menyukai konten mengenai artis yang terlibat kontroversi dan pernah memberi komentar negatif berupa sindiran. Menurutnya, hal itu dipicu emosi sesaat karena merasa konten semacam itu sebaiknya tidak dipublikasikan. NA tidak menyesal melakukannya, bahkan berharap komentarnya dapat mengurangi kebiasaan oversharing yang bersifat negatif.

AM mengatakan tidak banyak menghabiskan waktunya dalam menggunakan media sosial. Aplikasi yang biasanya AM gunakan adalah Instagram dan Twitter/X. AM sering meninggalkan komentar negatif pada konten yang membahas isu politik, menurutnya topik tersebut seringkali mengandung nuansa negatif. AM sering terlibat saling ejek dengan pengguna lain, terutama ketika sedang mengalami stres akademik atau terprovokasi komentar tertentu. Bagi AM, meluapkan emosinya melalui agresi verbal di media sosial membuatnya merasa lega dan tidak menyesal.

Dalam situasi seperti itu, kemampuan self-control memainkan peran penting dalam mengelola emosi dan mencegah perilaku agresi verbal pada mahasiswa pengguna aktif media sosial. Self-control (kontrol diri) ialah kapabilitas individu agar mengendalikan beserta mengatur perilakunya sendiri melalui proses penalaran kognitif, sehingga tindakan yang dilakukan memiliki konsekuensi atau hasil yang positif (Rahmadani & Okfrima, 2022). Perilaku agresif sering kali disebabkan oleh ketidakmampuan dalam mengelola dan mengontrol

emosi dengan baik. Hal ini selaras bersama penjelasan dari Aroma, Iga S., & Suminar (2012, dikutip dalam Aswar & Pusadan, 2021), mengatakan ketika kontrol diri seseorang menurun, mereka cenderung terlibat dalam perilaku berisiko dan berbahaya.

Sebuah konsekuensi dari aspek ini ialah peningkatan kecenderungan terhadap perilaku agresif. Situasi ini juga dapat membatasi pola pikir dan menyebabkan ledakan emosi yang tidak terkendali. Saat seseorang kesulitan mengendalikan impuls emosional, seperti marah atau frustrasi, perilaku agresif biasanya muncul sebagai saluran untuk melepaskan impuls tersebut. Ketidakmampuan dalam self-control ini mengakibatkan reaksi yang merugikan diri sendiri serta orang-orang di sekitarnya.

Mengacu dalam penelitian terdahulu yang dijalankan oleh Salahuddin et al. tahun 2024 berjudul, "Pengaruh Self-Control Terhadap Agresivitas Verbal Pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial Instagram Di Kota Makassar", penelitian ini menggunakan metode

kuantitatif dengan hasil penelitian memperlihatkan keberadaan pengaruh self-control dengan agresi verbal di remaja akhir pengguna media sosial Instagram di kota Makassar. Pengaruh yang ditemukannya ialah pengaruh negatif yang mengartikan makin tinggi self-control menandakan makin rendah agresivitas verbal, begitu pula sebaliknya makin rendah self-control, menandakan makin tinggi perilaku agresivitas verbal.

Penelitian lainnya yang relevan dijalankan oleh Nugroho & Afriyenti (2025) dengan judul "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Agresi Verbal Pada Remaja Di Kota Bekasi" dan penelitian Natingkaseh et al., (2022) berjudul "Kecenderungan melakukan agresivitas verbal pada remaja perempuan: Menguji peranan kontrol diri". Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwasanya adanya hubungan yang negatif sekaligus signifikan diantara self-control dengan agresi verbal.

Berdasarkan penjelasan di atas mengenai penelitian sebelumnya, terdapat beberapa perbedaan dengan penelitian yang akan dilaksanakan

oleh peneliti, yakni perbedaan ada di subjek penelitian; penelitian ini menerapkan subjek mahasiswa, sementara penelitian sebelumnya mempergunakan subjek remaja dengan rentang usia 13-18 tahun. Mahasiswa termasuk dalam kategori emerging adulthood atau dewasa muda, dituntut untuk lebih mampu mengendalikan emosi dibandingkan remaja, namun pada kenyataannya masih sering mengalami kesulitan menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa menjadi subjek penelitian, karena dinamika self-control yang mereka miliki berpotensi memengaruhi munculnya perilaku agresi verbal.

Menurut Baumeister et al. (1994), self-control membentuk pengaruh yang besar terhadap perilaku agresif. Individu dengan self-control yang rendah cenderung lebih mudah terprovokasi dan berperilaku agresif. Sebaliknya, individu dengan self-control yang tinggi mampu menahan kecenderungan agresif beserta menyelesaikan konflik dengan cara yang lebih tenang dan positif (dalam Siregar et al., 2025). Oleh sebab itu, penting agar menjalankan

penelitian dengan lebih lanjut hubungan diantara self-control serta agresi verbal pada mahasiswa pengguna aktif media sosial. Penelitian ini diharapkan agar mampu memberi kontribusi dalam memahami peran self-control dalam menekan perilaku agresi verbal pada mahasiswa pengguna aktif media sosial. Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah pada penelitian ini yakni apakah ada hubungan diantara self-control dengan agresi verbal pada mahasiswa pengguna aktif media sosial?

Kajian Teoretis

Self-control ialah kemampuan individu agar mengendalikan diri dalam proses mengambil keputusan, mengatur emosi, serta menahan dorongan impulsif, sehingga keputusan yang diambil menjadi lebih rasional dan terarah. Self-control yakni kemampuan individu guna mengelola sekaligus menyesuaikan perilakunya agar selaras dengan tuntutan lingkungan sekitar. Kemampuan ini juga membantu seseorang dalam membuat keputusan yang tepat, dengan

mempertimbangkan berbagai aspek melalui proses pengolahan informasi secara matang (Arum & Khoirunnisa, 2021). Menurut Tangney et al., (2004, dalam Mumbaasithoh et al., 2021), rendahnya kemampuan dalam mengendalikan diri dapat menjadi salah satu faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap munculnya berbagai permasalahan dalam kehidupan pribadi maupun dalam hubungan antarindividu.

Menurut Tangney et al. (2004, dalam Wardani & Sari, 2024) terdapat lima dimensi pada self-control. Pertama, dimensi self-discipline, yakni kapabilitas individu dalam mengendalikan diri yang tercerminkan melalui tingkat kedisiplinan yang dimiliki. Individu tersebut dapat menahan diri hal yang berpotensi menjadi pengganggu konsentrasi dalam mencapai tujuannya. Kedua, dimensi deliberate/non impulsive action, yakni kecenderungan individu agar tidak bertindak impulsif dalam suatu stimulus dengan pertimbangan yang baik. Individu mampu memberikan sikap yang tenang dan bijaksana dalam bertindak serta melakukan pengambilan keputusan.

Ketiga, dimensi healthy habits, yakni kemampuan individu dalam membentuk perilaku yang mendukung kebiasaan hidup sehat. Ia akan memberikan penolakan pada berbagai hal yang merugikan dirinya, meskipun hal tersebut menyenangkan. Keempat, dimensi work ethic, yaitu kemampuan individu dalam mengatur dirinya sendiri sesuai dengan prinsip etika saat menjalani aktivitas sehari-hari. Individu yang memiliki work ethic mampu melakukan penyelesaian atas tugas dengan optimal dengan tidak terpengaruh oleh berbagai hal di luar pekerjaannya. Kelima, dimensi reliability, yaitu kemampuan dalam menjalankan rencana kerja jangka panjang guna meraih tujuan tertentu. Individu dengan konsisten mengarahkan perilakunya agar setiap rencana yang telah disusun dapat terwujud.

Menurut Infante & Wigley (1986, dalam Nugroho & Afriyenti, 2025) agresi verbal yakni tindakan individu secara sengaja untuk melukai kondisi psikologis melalui ucapan atau pernyataan negatif, seperti hinaan, kata-kata yang kasar, maupun ejekan. Menurut Dayakisni (2009, dalam

Nurjanah & Suharso, 2023) agresi verbal merupakan tindakan penyerangan yang dilakukan melalui kata-kata yang mencakup perilaku seperti ancaman verbal, meremehkan orang lain, intimidasi, serta permintaan yang bersifat memaksa. Menurut Buss & Perry (1992) agresi verbal yakni tindakan yang mampu merugikan sekaligus menyakiti orang lain melalui lisan, seperti mengungkapkan ketidaksukaan, beradu argumen, menyebarkan rumor, hingga sindiran atau sarkasme (Febriany et al., 2022). Strauss dan Sweet (1992) mendefinisikan agresi verbal sebagai tindakan mengkomunikasikan pesan dalam bentuk komentar jahat yang akan menyebabkan tekanan psikologis pada orang lain, sehingga agresi verbal adalah tindakan membuat pernyataan negatif yang ditujukan untuk melukai kondisi psikologis orang lain (Lutfianti & Sundari, 2023).

Menurut Iskandar (2023) berdasarkan teori Infante & Wigley (1986) terdapat dua dimensi pada agresi verbal. Pertama, dimensi *aggressively worded*, yaitu yang secara eksplisit menggambarkan perilaku agresif verbal, seperti

menyerang dan menyalahkan orang lain ketika salah. Dimensi ini mengukur kecenderungan individu untuk melukai psikologis orang lain melalui komunikasi verbal. Kedua, dimensi *benevolently worded*, yaitu merefleksikan penghindaran konflik atau perilaku komunikasi yang mendukung, seperti menghindari menyerang orang lain atau memberi dukungan.

Dampak agresi verbal pada korban dapat menimbulkan stres, rasa cemas, bahkan trauma psikologis. Selain itu, perilaku ini juga berpotensi menyebabkan komunitas berubah menjadi lingkungan yang tidak sehat. (Simanjuntak et al., 2023). Dampak agresi verbal tidak hanya terjadi pada korban, melainkan terjadi pada pelaku juga. Individu yang sering menunjukkan agresi verbal dapat kesulitan dan memiliki masalah pada hubungan interpersonal serta sering terlibat konflik dengan orang lain. Selain itu, ketidakmampuan dalam mengekspresikan emosinya secara sehat menimbulkan permasalahan lain dalam kehidupannya (Ananta et al., 2025).

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif korelasional. Pendekatan kuantitatif terpilih dikarenakan penelitian ini bertujuan guna menjadi penguji hubungan antar variabel berdasarkan data numerik yang dikumpulkan melalui instrumen terstandar, serta dianalisa secara statistik. Penelitian berlangsung secara online menggunakan kuesioner yang disebarakan melalui Google Form. Hal ini dilakukan agar mempermudah responden dalam melakukan pengisian pada kuesioner dengan waktu dan tempat yang nyaman tanpa tekanan. Peralatan yang dipergunakan pada penelitian ini yakni (a) laptop yang dimanfaatkan peneliti dalam pembuatan kuesioner, (b) handphone yang dipakai responden dalam pengisian kuesioner, (c) Google Form yang dipergunakan menjadi platform pengisian kuesioner, (d) media sosial misal Line, Whatsapp, Twitter/X, dan Instagram sebagai sarana penyebaran kuesioner kepada responden, dan (e) aplikasi SPSS versi 26 untuk pengolahan data.

Peneliti menjalankan beberapa tahap persiapan untuk memastikan

kelancaran proses penelitian kuantitatif. Tahapan tersebut meliputi (a) menyusun instrumen dalam bentuk angket menggunakan skala Likert, (b) menyiapkan surat persetujuan partisipan (informed consent), dan (c) melakukan uji coba kuesioner guna memperoleh pengetahuan terkait sejauh mana item mampu menjadi pengukur konstruk yang dimaksud. Data yang diperolehkan melalui hasil penyebaran kuesioner dilakukan pengolahan serta dianalisa secara kuantitatif mempergunakan bantuan aplikasi Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). SPSS dipilih karena mampu mengolah data statistik secara praktis, sistematis, dan akurat. Tahapan awal diawali pada uji validitas dan reliabilitas guna memastikan setiap item benar-benar sesuai dengan konstruk. Selanjutnya, dijalankan uji normalitas guna melakukan penentuan uji korelasi yang dipergunakan, apabila instrumen terdistribusikan dengan normal maka mempergunakan teknik korelasi Pearson, serta jika terdistribusikan dengan tidak normal maka mempergunakan korelasi Spearman. Hasil analisis diinterpretasikan mengacu dalam nilai signifikansi serta teori yang digunakan.

Penelitian ini mempergunakan dua alat ukur yakni Self-Control Scale (SCS) dan Verbal Aggressiveness Scale (VAS). Variabel self-control dilakukan pengukurannya melalui Self-Control Scale (SCS) yang dikembangkan oleh Tangney et al., (2004) dan dimodifikasi oleh Wardana (2024) berisi 36 butir dengan mempergunakan skala Likert dengan rentang jawaban dari “1 = Sangat Tidak Setuju (STS)” sampai dengan “5 = Sangat Setuju (SS)”. Dimensi yang diukur yakni (a) self-discipline, (b) deliberate/non impulsive action, (c) healthy habits, (d) work ethic, dan (e) reliability.

Variabel agresi verbal diukur mempergunakan alat ukur Verbal Aggressiveness Scale (VAS) yang dikembangkan oleh Infante & Wigley (1986) dan dimodifikasi oleh Iskandar (2023). Alat ukur ini bersifat multidimensional berisi 20 butir dengan memanfaatkan skala Likert dengan rentang jawaban dari “1 = Sangat Tidak Setuju (STS)” sampai dengan “5 = Sangat Setuju (SS)”, yakni pertama meliputi butir-butir aggressively worded (favorable), ialah pernyataan yang secara eksplisit

memberi gambaran akan perilaku agresif verbal. Dimensi kedua mencakup butir-butir benevolently worded (unfavorable), yakni pernyataan yang merefleksikan penghindaran konflik.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan mahasiswa sebagai partisipan responden. Kriteria responden adalah (a) mahasiswa aktif, (b) berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, (c) berusiakan diantara 18 hingga 25 tahun, dan (d) menggunakan media sosial minimalnya 5 jam per hari. Penelitian ini tidak membatasi agama, ras, dan status sosial ekonomi tertentu. Pengumpulan data penelitian ini diambil berdasarkan hasil kuesioner yang disebarakan secara online. Hasil yang diperoleh sebanyak 511 responden. Mengacu dalam jenis kelamin, jumlah perempuan mendominasi, yakni di angka 75.9% dan laki-laki 24.1%.

Mengacu dalam usia, terdapat 64 responden berusiakan 18 tahun, 114 responden berusiakan 19 tahun, 152 responden berusiakan 20 tahun, 121 responden berusiakan 21 tahun, 41 responden berusiakan 22 tahun, 12

responden berusiakan 23 tahun, 4 responden berusiakan 24 tahun, serta 3 responden berusiakan 25 tahun, dengan jumlah keseluruhan 511 responden. Berdasarkan durasi memperlihatkan bahwasanya 96 responden bermain media sosial dalam durasi <5 jam perhari, 204 responden bermain media sosial dalam durasi 5-6 jam perhari, 130 responden bermain media sosial dalam durasi 7-8 jam perhari, dan 81 responden bermain media sosial dalam durasi >8 jam per hari. Mengacu dalam hasil penelitian terhadap 511 responden, Instagram ialah platform media sosial yang paling banyak digunakan, diikuti oleh TikTok, Twitter/X, dan YouTube. Sedangkan, platform lain seperti Facebook dan lainnya juga berada dalam data, namun dengan jumlah pengguna yang relatif lebih sedikit.

Deskripsi statistik pada penelitian ini memberikan gambaran mengenai kecenderungan data dari dua variabel, yaitu self-control dan agresi verbal, berdasarkan hasil pengolahan data terhadap 511 responden. Pada variabel self-control, diperoleh nilai minimum di angka 59 beserta maksimum di angka 154,

dengan nilai rata-rata (mean) di angka 111.456. Nilai ini memperlihatkan bahwasanya secara umum tingkat self-control mahasiswa pengguna aktif media sosial berkategori cukup tinggi. Standar deviasi di angka 13.73722 menunjukkan adanya variasi skor antarresponden, namun masih tergolong stabil. Hal ini mengindikasikan bahwasanya mayoritas individu memiliki kemampuan self-control yang tergolong baik.

Mengacu dalam deskripsi statistik pada dimensi self-control, diperoleh hasil dimensi self-discipline memiliki rata-rata tertinggi, yakni di angka 30.87. Hal ini memperlihatkan bahwasanya individu mampu menahan diri dari hal yang berpotensi menjadi pengganggu konsentrasi dalam mencapai tujuannya. Dimensi work ethics memiliki rata-rata terendah, yakni di angka 15.00, yang menunjukkan individu mungkin kesulitan mengatur diri berkesesuaian pada prinsip etika saat menjalani aktivitas sehari-hari.

Pada variabel agresi verbal diperoleh nilai minimum di angka 18 dan maksimum di angka 66,

dengan nilai rata-rata (mean) di angka 36.5871 beserta standar deviasi 8.29527. Nilai rata-rata tersebut memperlihatkan bahwasanya tingkat agresi verbal mahasiswa pengguna aktif media sosial berkategori sedang. Standar deviasi yang tidak terlalu besar memperlihatkan bahwasanya penyebaran data relatif homogen, yang menjadikan mayoritas individu menunjukkan kecenderungan perilaku agresi verbal yang tidak terlalu tinggi. Mengacu dalam deskripsi statistik pada dimensi agresi verbal, diperoleh hasil dimensi aggressively worded memiliki rata-rata di angka 23.50 serta dimensi benevolently worded memiliki rata-rata di angka 13.08. Kedua dimensi agresi verbal menunjukkan hasil yang sejalan, menjadi penanda bahwasanya individu tidak mengekspresikan agresi verbal secara berlebihan.

Hasil deskriptif ini memperlihatkan bahwasanya mayoritas individu memiliki tingkat self-control yang cukup baik serta tingkat agresi verbal yang relatif rendah hingga sedang. Gambaran ini sejalan bersama hasil analisis korelasional yang memperlihatkan hubungan negatif diantara kedua

variabel, di mana individu dengan self-control yang tergolong lebih tinggi cenderung menampilkan perilaku agresi verbal yang cenderung lebih rendah.

Analisis hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman guna mengetahui arah serta kekuatan hubungan diantara variabel self-control dan agresi verbal. Kriteria ditentukan mengacu dalam nilai signifikansi (p) dan koefisien korelasi (r). Ketika nilai $p < 0.05$, menjadikan dinilai ada hubungan yang signifikan diantara kedua variabel, sementara $p > 0.05$ memperlihatkan tidak adanya hubungan yang signifikan. Nilai koefisien korelasi (r) yang bernilai negatif membuktikan hubungan yang berlawanan arah (negatif), sedangkan nilai positif memperlihatkan hubungan yang searah (positif) antarvariabel. Hasil analisis memperlihatkan bahwasanya nilai signifikansi antara self-control dan agresi verbal di angka ($r = -0.428$, nilai $p < 0.05$). Artinya, self-control menghadirkan hubungan negatif yang signifikan pada perilaku agresi verbal, yakni makin tinggi self-control individu, menandakan makin rendah perilaku agresi verbal yang dilakukan, serta sebaliknya, makin

rendah self-control, menandakan makin tinggi kecenderungan individu untuk menunjukkan agresi verbal.

Hasil uji korelasi antara dimensi self-control dengan agresi verbal memiliki nilai yang variatif. Dimensi self-discipline memiliki $r = -0.281$ dan nilai $p = 0.00$. Dimensi deliberate/non impulsive action memiliki $r = -0.414$ dan nilai $p = 0.00$. Dimensi healthy habits memiliki $r = -0.484$ serta nilai $p = 0.00$. Dimensi work ethics memiliki $r = -0.181$ dan nilai $p = 0.00$. Dan dimensi reliability memiliki $r = -0.291$ dengan nilai $p = 0.00$. Hasil uji korelasi antara dimensi agresi verbal dengan self-control memiliki nilai yang variatif. Dimensi aggressively worded memiliki $r = -0.436$ serta nilai $p = 0.00$ dan dimensi benevolently worded memiliki $r = -0.102$ dan nilai $p = 0.02$.

Uji beda menerapkan Mann-Whitney U yang dipergunakan agar mengetahui perbedaan diantara dua kelompok yang diuji. Jika nilai $p < 0.05$ mengartikan ada perbedaan yang signifikan. Mengacu dalam hasil uji Mann-Whitney U, diperoleh nilai $p = 0.806$ pada variabel self-control serta nilai $p = 0.000$ pada variabel agresi verbal. Hasil analisa ini

memperlihatkan ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat agresi verbal diantara laki-laki dan perempuan, di mana laki-laki cenderung memegang tingkat agresi verbal yang tergolong lebih tinggi dibanding perempuan. Namun, tidak ada perbedaan yang signifikan diantara jenis kelamin dengan variabel self-control.

Uji beda menggunakan Kruskal-Wallis dipergunakan agar mengetahui perbedaan yang lebih dari dua kelompok. Ketika nilai $p < 0.05$ mengartikan ada perbedaan yang signifikan diantara kelompok yang diuji. Mengacu dalam hasil uji Kruskal-Wallis, diperoleh nilai $p = 0.034$ pada variabel self-control serta nilai $p = 0.521$ pada variabel agresi verbal. Hasil analisis ini memperlihatkan ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat self-control berdasarkan kelompok usia yang berbeda. Namun, tidak ada perbedaan signifikan di tingkat agresi verbal.

Berdasarkan hasil uji Kruskal-Wallis guna mengetahui perbedaan tingkat self-control dan agresi verbal mengacu dalam durasi penggunaan media sosial, diperoleh nilai $p = 0.024$ pada variabel self-control dan

nilai $p = 0.421$ pada variabel agresi verbal. Hasil analisis ini memperlihatkan ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat self-control berdasarkan durasi, di mana durasi yang lebih tinggi cenderung berhubungan pada tingkat self-control yang tergolong lebih rendah. Namun, tidak terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat agresi verbal.

D. Kesimpulan

Mengacu dalam hasil penelitian dan analisis data mampu dihasilkan simpulan bahwasanya self-control memiliki hubungan negatif yang signifikan. Hal ini mengartikan makin tinggi tingkat self-control individu, maka perilaku agresi verbal makin rendah. Begitu pula sebaliknya, makin rendah tingkat self-control individu, maka perilaku agresi verbalnya semakin tinggi.

Penelitian berikutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang mungkin turut berperan dalam munculnya agresi verbal, seperti regulasi emosi, stres akademik. Penambahan variabel tersebut dapat menghadirkan gambaran yang lebih menyeluruh terkait proses psikologis yang menghubungkan self-control

dengan agresi verbal. Selain itu, mengingat adanya item yang gugur pada uji validitas, penelitian berikutnya diharapkan mampu menjadi pengembang instrumen dalam cakupan yang lebih lengkap, sehingga pengukuran self-control dan agresi verbal dapat dilakukan secara lebih komprehensif.

Mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan kemampuan mengelola kontrol diri agar tidak mudah bereaksi secara agresif, terutama saat perbedaan pendapat di media sosial. Upaya yang dapat dilakukan antara lain memberi jeda sebelum memberikan komentar, menetapkan batas waktu penggunaan media sosial, serta memahami etika berkomunikasi secara daring sehingga pendapat dapat disampaikan dengan tetap menghormati pihak lain tanpa menyerang atau merendahkan. Lembaga konseling kampus disarankan dapat menyediakan program pelatihan terkait pengelolaan emosi serta pendampingan bagi mahasiswa yang menunjukkan kecenderungan agresi verbal atau mengalami kesulitan dalam mengendalikan impuls. Penyediaan

layanan konseling daring dengan akses yang lebih praktis juga dapat memudahkan mahasiswa memperoleh bantuan lebih cepat ketika menghadapi konflik atau mulai menunjukkan kecenderungan perilaku agresi secara verbal.

Orang tua diharapkan memiliki peran penting dalam membangun kemampuan self-control anak sejak usia dini, khususnya ketika anak mulai berinteraksi dengan media sosial. Pendampingan dapat diwujudkan dalam berkomunikasi secara positif, mengajak anak membicarakan cara mengatur emosi dengan tepat, serta menanamkan nilai-nilai terkait etika berperilaku. Selain itu, orang tua juga dapat membentuk pola penggunaan media sosial yang lebih baik, misalnya dengan menetapkan durasi penggunaan yang wajar dan mendorong anak untuk terlibat dalam berbagai kegiatan alternatif yang lebih bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

Ananta, S. H., Rahmawati, P., Selia, M., Puriani, R. A., & Novirson, R. (2025). Analisis Kecenderungan, Faktor dan Dampak Agresi Verbal pada Anak dan Remaja. *RISOMA: Jurnal Riset Sosial Humaniora*

dan Pendidikan, 3(3), 168-175.
<https://journal.appisi.or.id/index.php/risoma/article/view/772/984>

Aridhona, J., & Setia, R. D. (2022). Perilaku agresi verbal pada remaja. *Psikovidya*, 26(1), 11-15.

Arum, D., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara kontrol diri dengan

perilaku konsumtif pada mahasiswi psikologi pengguna e-commerce shopee. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 92-102.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/42541/36585>

Aswar, A., & Pusadan, F. R. (2021). Perilaku Agresi Orang Tua terhadap Anak di

Kota Makassar Ditinjau dari Self Control dan Kemampuan Komunikasi. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(01).
<https://jpsikologi.esaunggul.ac.id/index.php/JPSI/article/view/114/72>

Barmawi, B., & Setia, R. D. (2022). Perilaku Agresi Verbal Pada

Remaja. *Abdimas Nusantara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 40-47.
<https://ejurnal.unim.ac.id/index.php/abdimasnusantara/article/view/1926/887>

Botha, F., & Dahmann, S. (2021, 6 Desember). What's the impact of self-control on our lives? Pursuit, University of Melbourne.
<https://pursuit.unimelb.edu.au/arti>

- cles/what-s-the-impact-of-self-control-on-our-lives 3(6), 6613-6621.
<https://ulilalbabainstitute.co.id/index.php/J-CEKI/article/view/5176/4408>
- Buamona, L., Wahyuni, E., & Hanim, W. (2025). Survey Perilaku Agresi Verbal
- Siswa SMK. G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 9(2), 1435-1446.
<https://journal.upy.ac.id/index.php/bk/article/view/7272/4385>
- Darma, B. (2021). Statistika Penelitian Menggunakan SPSS (Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Regresi Linier Sederhana, Regresi Linier Berganda, Uji t, Uji F, R²). Guepedia.
- Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran kecerdasan emosi terhadap quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan, 13(2), 102-113.
<https://journal.unesa.ac.id/index.php/jptt/article/view/13524/8194>
- Febriany, S. F., Santi, D. E., & Ananta, A. (2022). Agresi verbal di media sosial pada remaja penggemar K-Pop: Bagaimana peranan fanatisme?. INNER: Journal of Psychological Research, 1(4), 194-200.
<https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/303/199>
- Lathifah, R., Siswanti, D. N., & Jafar, E. S. (2024). Hubungan antara Kelekatan Teman Sebaya dengan Regulasi Emosi pada Mahasiswa di Fase Emerging Adulthood. J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah, 3(6), 6613-6621.
<https://ulilalbabainstitute.co.id/index.php/J-CEKI/article/view/5176/4408>
- Lutfianti, M., & Sundari, A. R. (2023). Keterkaitan konsep diri dan konformitas dengan perilaku agresi verbal siswa kelas xii sman 4 bekasi. Jurnal edukasi dan multimedia, 1(2), 18-27.
<https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/JurnalEdukasiDanMultimedia/article/view/2892/2113>
- Mardiyah, A., Irawan, F., & Syah, A. H. (2025). Dampak Intensitas Bermain Game Online terhadap Perilaku Agresi Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam. At-Taujih: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 1(1), 11-14.
<https://journal.salahuddinal-ayyubi.com/index.php/BKII/article/view/378/600>
- Meliala, P. A. F. B. S. (2024). Kesehatan Mental Mahasiswa Menghadapi Tekanan Akademik Dan Sosial. Circle Archive, 1(4).
<https://circle-archive.com/index.php/carc/article/view/79/77>
- Muliani, N. (2021). Pencegahan kecenderungan narsistik melalui kontrol diri. Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 3(2), 311-324.
<https://jurnal.uinsyahada.ac.id/index.php/Irsyad/article/view/4668/3247>

- Mumbaasithoh, L., Ulya, F. M. A., & Rahmat, K. B. (2021). Kontrol diri dan kecanduan gadget pada siswa remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 33-42. <https://jurnalfpk.uinsa.ac.id/index.php/JPP/article/view/507/274>
- Natingkaseh, G. N., Utami, A. B., & Ramadhani, H. S. (2022). Kecenderungan melakukan agresivitas verbal pada remaja perempuan: Menguji peranan kontrol diri. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(2), 123-130. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/492>
- Ningrum, N. A. S., Daud, M., & Ansar, W. (2025). Pengaruh verbal abuse orang tua terhadap perilaku agresif remaja awal yang bersekolah di Kecamatan Ujung Tanah Kota Makassar. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(3), 440-450. <https://ulilalbabinstitute.co.id/index.php/J-CEKI/article/view/7813/6491>
- Nugroho, R. A., & Afriyenti, L. U. (2025). Hubungan Antara Perilaku Agresi Verbal Dengan Kontrol Diri Pada Remaja Di Kota Bekasi. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan* | E-ISSN: 3063-1467, 1(4), 256-260. <https://jurnal.kopusindo.com/index.php/jipk/article/view/628/631>
- Nurjanah, A., & Suharso, S. (2023). Faktor Penyebab Perilaku Agresi Verbal Siswa SMK Swasta di Kota Semarang. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling"*, 7(1), 108.
- Pratidina, N. D., & Mitha, J. (2023). Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Interaksi Sosial Masyarakat: Studi Literature. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), 810-815. <https://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah/article/view/3083/1561>
- Puspitasari, W., & Fikry, Z. (2023). Kontribusi kontrol diri terhadap kecanduan media sosial tiktok pada remaja di kabupaten bekasi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 13958-13964.
- Putra, S. M., & Hartono, D. S. (2024). Hubungan kontrol diri dan perilaku agresif verbal pada remaja saat bermain games online. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 10-10. <https://journal.pubmedia.id/index.php/pjp/article/view/2257>
- Rahmadani, S., & Okfrima, R. (2022). Hubungan kontrol diri dengan kenakalan remaja. *Psyche 165 Journal*, 74-79. <https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/164/142>
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *JIEM: Journal Of Islamic Education and Management*, 5(1), 36-43. <https://ejournal.staidapondokkrempyang.ac.id/index.php/jiem/article/view/638/571>

- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan media sosial dalam kesehatan mental remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49-58. P-4
<https://www.syekhnurjati.ac.id/Jurnal/index.php/prophetic/article/view/8755/3853>
- Salahuddin, N., Taibe, P., & Minarni, M. (2024). Pengaruh Self-Control Terhadap Agresivitas Verbal Pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial Instagram Di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(1), 215-221.
<https://journal.unibos.ac.id/jpk/article/view/3614/2195>
- Sekar, P. R. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi agresivitas remaja. *Psyche 165 Journal*, 27-31.
<https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/25/26>
- Simanjuntak, E. D., Utami, M. Y. P., Apriyani, M., & Fatikhah, S. R. (2023). Analisis Tindakan Agresi Verbal terhadap Selebriti Korea Selatan di Media Sosial. *Artikulasi: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 3(1), 1-13.
<https://ejournal.upi.edu/index.php/JPBSI/article/view/66293/25644#>
- Siregar, M. F., Hidayati, D., Nurasyah, N., & Dewi, I. S. (2025). Hubungan Antara Self Control dengan Perilaku Agresif Siswa di SMA Negeri 1 Batang Kuis Tahun Ajaran 2023/2024. *Education Achievement: Journal of Science and Research*, 407-417.
<https://www.pusdikra-publishing.com/index.php/jsr/article/view/2388/1934>
- Sitanggang, Y. A., Lani, T., & Raziansyah, R. (2023). Hubungan Konsep Diri dengan Kontrol Diri Dalam Tindakan Agresivitas di Media Sosial Pada Keluarga Yang Memiliki Remaja di Wilayah Astambul. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 7(2), 195-202.
<https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/article/view/18589/6215>
- Suhartati, B. L., Dewi, A. A. N. T. N., Wibawa, A., & Winaya, I. M. N. (2021). Hubungan lama durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada usia 19-22 tahun. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(1), 28.
https://www.researchgate.net/publication/349030675_Hubungan_Hubungan_Lama_Durasi_Penggunaan_Media_Sosial_Dengan_Kualitas_Tidur_Pada_Usia_19-22_Tahun
- Wardani, S., & Sari, K. (2024). Kontrol Diri dan Kepatuhan Menggunakan Alat Pelindung Diri Petugas Pengangkut Sampah di Banda Aceh. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 2(1), 32-45.
<https://jim.usk.ac.id/Psikologi/article/view/9832/13914>
- Yunus, S. (2025, 12 Mei). Kritik atas Pengenaan UU ITE terhadap

Pengunggah Meme Prabowo-Jokowi. tempo.co.
https://www.tempo.co/politik/kritik-atas-pengenaan-uu-ite-terhadap-pengunggah-meme-prabowo-jokowi-1414059#goog_rewarded

Zahri, H., & Savira, I. (2018). Pengaruh self-control terhadap agresivitas remaja pada pelajar SMP dan SMU di sekolah perguruan nasional. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM*, 6(1).
<https://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi/article/view/366>

Zainafree, I., Maharani, C., Rasyad, U. F. N., Wahyuningsih, A. S., Hermawati, B., Putra, T. B., ... & Fadzilaturrahman, M. A. (2024). Mental health condition of adolescents to early adulthood: A study of Indonesian college students. *Journal of Korean Academy of psychiatric and Mental Health Nursing*, 33(4), 422-430.
<https://jkpmhn.org/journal/view.php?doi=10.12934/jkpmhn.2024.33.4.422>