

**PENGEMBANGAN MODUL KONTROL DIRI UNTUK MEREDUKSI  
AGRESIF DARING SISWA**

Ghisca Putri Supentia Wahyu Nanda Eka Saputra

Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan  
[ghisca1800001095@webmail.ac.id](mailto:ghisca1800001095@webmail.ac.id) ; [wahyu.saputra@bk.uad.ac.id](mailto:wahyu.saputra@bk.uad.ac.id)**Abstrak**

Agresif daring sering terjadi dikalangan siswa. Guru BK memiliki peran penting dalam mereduksi perilaku agresif daring siswa yang dilakukan melalui jejaring sosial seperti, instagram, line, whatsapp, facebook, twitter, email. Agresif daring merupakan perilaku kekerasan verbal yang dilakukan dengan sengaja dan dilakukan secara daring (dalam jaringan) seperti, menghina, mencaci maki, berkata kasar. Dampak yang ditimbulkan dari perilaku agresif secara daring ini tentunya akan sangat buruk terutama bagi remaja. Tujuan penelitian ini merupakan pengembangan modul kontrol diri untuk mereduksi agresif daring siswa. Modul kontrol diri dapat digunakan oleh konselor untuk mereduksi agresif daring siswa yang berisi bahan ajar tentang materi kontrol diri untuk mempermudah siswa mempelajarinya secara mandiri sebagai bahan evaluasi. Metode yang digunakan adalah kajian literatur dari berbagai kajian jurnal nasional maupun internasional dari tahun 2012 sampai dengan tahun 2021. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian jurnal kajian adalah perilaku agresif daring atau online dan kontrol diri.

**Kata Kunci:** Modul Kontrol Diri, Agresif Daring

**1. Pendahuluan**

Undang-Undang Republik Indonesia No. 11 tahun 2008 bahwa perkembangan dan kemajuan Teknologi Informasi yang demikian pesat telah menyebabkan perubahan kegiatan kehidupan manusia dalam berbagai bidang yang secara langsung telah memengaruhi lahirnya bentuk-bentuk perbuatan hukum baru. Pesatnya perkembangan teknologi dapat menghasilkan sebuah karya yang dapat dinikmati oleh masyarakat desa ataupun masyarakat kota. Sesuatu yang menyebabkan perubahan kegiatan kehidupan manusia pada saat ini karena adanya internet. Dengan perkembangan teknologi yang semakin berkembang, Internet memudahkan segala hal yang diinginkan dapat terselesaikan dengan cara yang cepat dan tepat. Adanya bantuan internet, memudahkan masyarakat menjadikan internet sebagai sarana informasi, komunikasi dan hiburan (Amanda, 2016). Internet merupakan media online yang menghasilkan media sosial, website, tv-online. Media sosial mendapat perhatian masyarakat pada umumnya remaja. Media sosial dapat menjadi wadah bagi remaja untuk berkreasi dengan kreatif dan inovatif, beropini dan memberikan tanggapan, serta menjadi

wadah untuk mengekspresikan sesuatu yang sedang terjadi. Adapun jenis aplikasi yang dapat digunakan bagi pengguna sosial media yaitu skype, messenger, yahoo massanger, twitter, facebook, path, instagram, line, whatshapp, tiktok dan lain sebagainya.

Beberapa hasil penelitian terkait dengan perilaku agresif merupakan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat agresif siswa SMA Pembangunan Bukittinggi dalam kategori sangat tinggi yaitu 3.3%, kategori tinggi 16.7%, kategori sedang 40.0%, kategori rendah 36.7%, kategori sangat rendah 3.3% (Rahmadani & Fikry, 2020). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa tingkat perilaku agresi siswa SMK di Kota Yogyakarta kategori sangat tinggi yaitu 5%, kategori tinggi yaitu 26%, kategori sedang yaitu 40%, kategori rendah yaitu 21%, dan kategori sangat rendah yaitu 8% (Saputra & Handaka, 2018). Selain itu penelitian lain juga menunjukkan bahwa tingkat perilaku agresi siswa XI SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta kategori tinggi yaitu 10,32% dari 16 siswa, kategori sedang yaitu 52,90% dari 82 siswa, dan kategori rendah 36,77% dari 57 siswa (Wiretna & Saputra, 2021).

Data pendukung lainnya terkait perilaku agresif daring siswa di sekolah yaitu peneliti melakukan wawancara dengan guru BK di SMAN 1 Pamanukan, terdapat beberapa siswa yang masih melakukan perilaku agresif, contohnya yang sifatnya non verbal / fisik yaitu siswa berkelahi dengan temannya, memukul, mendorong hingga jatuh, dsb. Sedangkan yang sifatnya verbal yaitu siswa mudah marah, memaki temannya, mengumpat, dsb. Teknologi semakin maju dan berkembang, sekarang hampir semua orang mempunyai smartphone sehingga akan lebih mudah bagi siswa untuk melakukan perilaku agresif verbal secara daring. Perilaku agresif verbal secara daring yang hanya dilakukan melalui jejaring sosial merupakan awal dari timbulnya perilaku agresif non verbal yang nyata disekolah. Perilaku agresif yang dilakukan melalui jejaring sosial oleh beberapa siswa SMAN 1 Pamanukan ialah menjelek-jelekan seseorang secara daring, dengan sengaja memberikan komentar atau pesan untuk menyakiti hati seseorang, melakukan penghinaan dan penghujatan secara daring kepada seseorang yang dibenci ataupun yang tidak disukainya.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa masih ada kesenjangan antara kondisi yang diharapkan dengan kenyataan. Bahwa perkembangan teknologi yang menimbulkan perubahan kegiatan keseharian individu dalam berbagai aspek dengan adanya internet, manfaat internet dapat dijadikan masyarakat sebagai sarana informasi dan hiburan. Namun kondisi tersebut berbanding kebalik dengan masalah yang terjadi dengan siswa di sekolah yang menjadikan media sosial sebagai bentuk curahan emosinya kepada seseorang yang

dibenci. Siswa menunjukkan perilaku agresif-nya di media sosial seperti skype, blackberry, messenger, yahoo massanger, twitter, facebook, path, instagram, line, whatshapp, dan lain sebagainya (Afriany et al., 2020). Faktor perilaku agresif yang muncul dalam diri siswa disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satu faktor penyebab perilaku agresif daring siswa ialah rendahnya kontrol diri atau pengendalian diri. Maka dari itu perlunya pemecahan masalah terhadap perilaku agresif daring dengan menggunakan modul kontrol diri untuk mereduksi agresif daring siswa. Proses yang dilakukan dalam modul kontrol diri dengan menggunakan komponen kontrol diri, yaitu disiplin diri, tindakan atau aksi yang tidak impulsive, pola hidup sehat, etika kerja, dan keandalan Baumeister dan Boonepeda 2004.

Agresif merupakan tindak kekerasan secara fisik, khususnya memukul, menampar, menendang, mendorong, berkelahi, dll. Sedangkan agresif verbal seperti menggunakan kata-kata tidak pengertian, lelucon, fitnah, dan ucapan yang membuat seseorang merasa sakit hati. Agresif berlebihan bisa beragam dari permusuhan verbal yang dimaksudkan adalah seseorang dengan perilaku yang tidak baik di mana kekuatan fisik digunakan dengan tujuan untuk menyakiti orang lain atau diri sendiri dan benda-benda yang ada disekitar (Stanford et al., 2003). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku agresif merupakan faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal adalah sudut organik dan mental seseorang, sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh dari keadaan orang tersebut saat ini (Ferdiansa & Neviyarni, 2020).

Kapolri Tito Karnavian (Kompas, 20 Agustus 2016) mengatakan bahwa kebanyakan pengguna sosial media ialah siswa yang beranjak dewasa yang mudah terhadap dampak dari sosial media, dan remaja mudah terhadap pengaruh psikologis dan mental yang masih belum stabil. Perilaku agresif daring salah satunya dapat dilihat melalui media sosial (Istiqomah, 2017). Media sosial cenderung menampilkan kekerasan sehingga memicu perilaku agresif. Media sosial dapat membuat orang-orang menjadi sangat menyenangkan sekaligus menakutkan. Perilaku agresif orang-orang di sosial media kian meresahkan, tidak hanya di dunia nyata orang-orang bersikap agresif tetapi di dunia maya pun sama saja. Faktor yang menyebabkan terjadinya perilaku agresif pada siswa, misalnya siswa merasa kurang perhatian dari kedua orang tuanya, tertekan, pergaulan bebas dan pengaruh dari kekerasan dalam internet (Restu & ., 2013).

Sosial media memiliki dampak positif dan dampak negative bagi individu itu sendiri. Pengguna sosial media dapat membuat orang-orang keasyikkan dengan dunianya yang

perlahan membawa individu kedalam budaya yang baru serta membentuk pola pikir. Pola pikir seseorang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku termasuk di dalamnya adalah agresif (Afriany et al., 2019). Perilaku agresif adalah salah satu perilaku yang kadang dilakukan oleh individu (Auliya, 2014a). Perilaku agresif termasuk tindakan kekerasan secara fisik, maupun secara verbal kepada individu tertentu ataupun terhadap benda-benda yang ada disekitar.

Perilaku agresif daring merupakan suatu kejahatan yang dilakukan secara verbal menyakiti seseorang, yang berasal dari faktor kejiwaan individu berupa kebencian dan ketidaksukaan. Sehingga daya emosionalnya tinggi dalam diri pelaku yang menyebabkan pelaku melakukan agresif daring khususnya pada orang yang tidak disukai dengan melakukan penghinaan dan penghujatan dalam media sosial melalui kolom komentar atau melalui pesan langsung. Dampak dari perilaku agresif daring bagi pelaku, ialah di jauhi oleh orang lain, bahkan dihujat kembali oleh orang lain atau jika keadaanya lebih buruk dapat dilaporkan kepada polisi. Sedangkan dampak bagi korban, misalnya dapat menimbulkan sakit mental, psikis akibat dari perilaku agresif di sosial media. kejadian yang kurang menyakitkan meliputi rasa sakit hati, marah, emosi, dll. Peristiwa yang menyakitka adalah awal mula timbulnya agresif permusuhan. Frustrasi adalah salah satu bentuk kekecewaan terhalang dalam pencapaian suatu tujuan, namun semua kejadian yang tidak menyenangkan baik mimpi yang pupus, hinaan, ataupun sakit hati pada diri individu dapat menimbulkan rasa emosi yang meledak-ledak. Hal tersebut dapat menimbulkan depresi yang dapat menimbulkan kemungkinan permusuhan dan perilaku agresif (Myers D, 2010).

Kondisi di atas membutuhkan tindakan dari beberapa pihak khususnya guru BK yang dapat mereduksi perilaku agresif daring siswa dengan berbagai cara. Guru BK berperan sebagai pendidik berperan juga sebagai professional yang membantu menyelesaikan permasalahan siswa. Layanan bimbingan konseling adalah suatu bantuan yang diberikan kepada seseorang yang dilakukan oleh seorang professional seperti guru BK guna membantu mengatasi permasalahan yang dialami oleh klien atau konseli. Peran guru BK dalam menurunkan tingkat perilaku agresif siswa yaitu dengan memberikan layanan konseling individu (Putra, 2015). Layanan konseling individu merupakan suatu bantuan yang dilakukan oleh guru BK terhadap konseli dalam rangka membantu memecahkan masalah pribadi konseli. Melalui layanan konseling individual ini, guru BK dapat membantu klien/konseli supaya dapat mengendalikan diri dari perilaku agresif (Restu et al., 2013).

Rendahnya kontrol diri merupakan pemicu dari timbulnya perilaku agresif siswa sehingga akan lebih mudah melakukan tindakan agresif tanpa memikirkan dampaknya. Seperti yang dikemukakan Praptiani (Yusuf Dkk, 2016: 2) individu yang memiliki kontrol diri rendah maka kemungkinan besar akan terkena perilaku agresif lebih tinggi, sedangkan siswa yang memiliki kontrol diri tinggi kemungkinannya besar akan terhindar dari perilaku agresif. Perilaku agresif siswa yang dilakukan dalam media sosial untuk menghujat merupakan tindakan yang tidak patut untuk dicontoh. Oleh karena itu siswa perlu melakukan pengendalian diri atau kontrol diri untuk tidak melakukan tindakan yang dapat menyakiti orang lain atau diri sendiri. Kontrol diri ialah kemampuan seseorang terhadap pengendalian diri. Apabila individu itu sendiri tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri maka apa yang akan terjadi pada diri individu tersebut. Dapat saja individu tersebut berperilaku tidak normal seperti orang pada umumnya. Karena pada dasarnya individu mempunyai motivasi yang tinggi dalam melakukan keinginan individu (Yuliandita, 2015: 1).

Kontrol diri merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu dalam mengendalikan dirinya dari suatu hal yang dapat merugikan diri sendiri ataupun orang lain, baik dalam tingkah laku, pemikiran, perbuatan, emosi ataupun dalam mengambil keputusan. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi maka akan semakin baik pula dalam mengendalikan perilakunya (Purwasih et al., 2018b). Seseorang dengan kontrol diri rendah akan cenderung berperilaku agresif. Sedangkan individu dengan kontrol diri tinggi akan mampu dalam mengendalikan perilaku agresif-Nya (Purwasih et al., 2018b). Oleh karena itu pentingnya siswa dalam mengontrol dirinya dari suatu hal yang dapat merugikan diri sendiri.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengembangan modul kontrol diri untuk mereduksi perilaku agresif daring siswa. Mengapa demikian, karena perilaku agresif secara daring kian meresahkan, sehingga perlu adanya pengembangan modul kontrol diri untuk mereduksi perilaku agresif secara daring.

Modul kontrol diri adalah bahan ajar yang disusun dengan sedemikian rupa yang lebih menarik pada desain, gambar-gambar yang tidak membosankan. Isi modul berisi materi, penugasan, rangkuman, dan evaluasi yang didesain dengan sedemikian rupa untuk memperlancarkan proses layanan yang dilengkapi dengan petunjuk-petunjuk penggunaan modul agar siswa dapat belajar secara mandiri (Kusumawati, 2015).

## 2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif yang digunakan dalam pengembangan konsep modul kontrol diri untuk mereduksi agresif daring siswa menggunakan beberapa studi literatur, peneliti melakukan analisis untuk mendeskripsikan ketepatan konsep modul kontrol diri dalam mereduksi agresif daring. Sumber Pustaka yang digunakan dalam penulisan ini adalah dengan menelaah jurnal yang terkait dengan modul kontrol diri dan agresif daring. Proses pencarian jurnal dengan jurnal nasional maupun internasional dari tahun 2012 sampai dengan tahun 2021. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian jurnal kajian adalah perilaku agresif daring atau online, dan modul kontrol diri. Hasil telaah jurnal yang dilakukan oleh peneliti didapatkan faktor yang menyebabkan adanya perilaku agresif daring. pengembangan modul kontrol diri ditunjukkan untuk guru BK sebagai strategi untuk mereduksi agresif daring siswa. Peneliti menyusun konsep yang dikembangkan dengan mengumpulkan konsep tentang perilaku agresif daring, konsep modul kontrol diri, serta konsep tentang tahapan-tahapan modul kontrol diri. Hasil penelitian ini adalah konsep modul kontrol diri untuk mereduksi agresif daring siswa.

### 3. Hasil Penelitian

No	Judul	Penulis	Hasil Penelitian	Tahun
1	Pelatihan Kontrol Diri untuk Menurunkan Perilaku Agresif Siswa	Zahrani, Z., & Ambarini, T. K.	Pelatihan kontrol diri efektif digunakan pada siswa untuk meningkatkan pengetahuan tentang perilaku agresif dan dapat menurunkan perilaku agresif	2019
2	Faktor-faktor yang mempengaruhi Perilaku Agresif Remaja di SMK Negeri 2 Pekanbaru	Nauli, F. A.	Faktor yang paling tinggi mempengaruhi perilaku agresif siswa ialah pengaruh teman sebaya, serta pengaruh media elektronik memiliki pengaruh dalam perilaku agresif siswa	2014
3	Studi tentang Perilaku Agresif Siswa di Sekolah	Restu, Y., Yusri, Y.,	Perilaku agresif terdapat tiga subjek yang diantaranya ialah agresif fisik, agresif verbal, dan	2013

		& Ardi, Z.	objek. Bantuan guru BK dalam memberikan layanan bimbingan konseling sangat diperlukan.	
--	--	---------------	----------------------------------------------------------------------------------------	--

#### 4. Pembahasan

##### Agresif Daring

Agresif ialah suatu tindakan yang disengaja untuk melukai atau menyakiti orang lain, secara fisik dan verbal sebagai bentuk pelampiasan dari perasaan yang menyakitkan dengan tujuan memperoleh kepuasan bagi diri individu itu sendiri. Agresif secara fisik yaitu merusak objek, berkelahi, menampar, menendang, menggigit, mencakar dsb. Agresif yang dilakukan secara verbal dapat berupa cacian, berkata kasar, mengomentari hidup orang lain dengan kalimat yang menyakitkan dsb (Purwasih et al., 2018a). Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku agresif merupakan tindakan yang dilakukan dengan sengaja untuk melukai diri sendiri maupun orang lain baik secara fisik maupun non fisik (verbal).

Buss dan Perry (1992) menyampaikan bahwa perilaku agresif adalah perilaku atau kecenderungan sosial yang tujuannya adalah untuk membuat orang lain akit hati, baik secara tulus ataupun mental, untuk mengkomunikasikan sentimen negatif sehingga mereka dapat mencapai tujuan yang ideal. Sedangkan menurut Berkowitz (1995) mengatakan bahwa agresif yang menyinggung kekerasan yang dapat menyalahgunakan hak orang lain dan tindakan yang bermusuhan. Dari pengertian tersebut, terlihat bahwa perilaku agresif bukanlah perilaku yang baik dilakukan, karena perilaku agresif sangat menyakiti diri sendiri maupun orang lain. bukan hanya fisik yang sakit namun juga dapat menyakitkan hati. Agresif di dalam lembaga permasyarakatan dapat berupa kekerasan fisik seperti pukulan, maupun kekerasan non-fisik/ verbal seperti mencaci-maki orang lain, dapat juga ditunjukkan dengan merusak benda-benda mati disekitar (Dini, 2014).

Daring merupakan singkatan *dalam jaringan*, istilah daring dalam bahasa Inggris ialah *online*. Daring dapat diartikan sebagai perangkat yang terhubung dengan internet. Bandura (1973) menyatakan model perilaku agresif dapat muncul dalam keluarga, sub kultur, dan media massa. Agresif daring adalah berbagai bentuk agresif yang dilakukan melalui internet secara daring (dalam jaringan) seperti menghina, mencaci maki, berkata kasar, berteriak-teriak, berbohong yang dilakukan melalui skype, messenger, yahoo

massanger, twitter, facebook, path, instagram, line, whatsapp, email, tiktok, dsb (Gandawijaya, 2017). Berdasarkan pendapat di atas bahwa perilaku agresif daring dapat terjadi melalui media sosial seperti whatsapp, twitter, facebook, Instagram, tiktok, line, email, dsb.

Mudahnya akses internet membuat individu itu sendiri senang berlama-lama didepan laptop atau handphone. Salah satu yang menggunakan akses internet yaitu sosial media. Adapun dampak-dampak yang ditimbulkan dari perilaku agresif daring di sosial media sangatlah besar terutama bagi remaja yang rentan terhadap perilaku agresif. Remaja sangat mudah meluapkan emosinya di sosial media tanpa memikirkan dampak kedepannya (Dewi & Savira, 2017). Dari pendapat di atas perilaku agresif merupakan remaja yang mudah mengeluarkan segala emosinya dengan mencurahkan di sosial media. Dan remaja tidak memikirkan dampak kedepannya akan seperti apa.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan perilaku agresif daring adalah perilaku kekerasan verbal yang dilakukan dengan sengaja dan dilakukan secara daring (dalam jaringan) seperti, menghina, mencaci maki, berkata kasar, dll. Yang dilakukan melalui jejaring sosial seperti, instagram, line, whatsapp, facebook, twitter, email, dll.

Ada beberapa aspek dalam perilaku agresif seperti yang dijelaskan oleh Myers (Sarwono, 2002) juga membagi aspek-aspek perilaku agresif berdasarkan sebab terjadi menjadi dua, yaitu:

- a. Perilaku agresif yang bersifat fisik seperti memukul diri sendiri ataupun orang lain, menendang, menggigit, mencakar, menjambak, merusak benda mati dsekitar yang menimbulkan rasa sakit atau luka pada orang lain ataupun individu itu sendiri. Dalam perilaku agresif secara fisik dapat terjadi karena pengaruh-pengaruh lingkungan sekitar, pertunjukkan kekerasan di film, youtube atau sosial media, dsb (Afriany et al., 2019).
- b. Perilaku agresif yang bersifat non fisik/ verbal yaitu mencaci maki orang lain, mengomentari hidup orang lain dengan kalimat yang menyakitkan, menghina, berkata kasar dengan menggunakan kata-kata yang kotor. Perilaku agresif verbal sering terjadi di sosial media dengan mengeluarkan kata-kata kotor, menghina, mencaci maki yang membuat korban sakit hati (Afriany et al., 2019).

Myers (Sarwono, 2002) juga membagi aspek-aspek perilaku agresif berdasarkan sebab terjadi menjadi dua, yaitu:

- a. Perilaku agresif karena rasa benci atau karena emosi (hostile aggression) Hostile aggression adalah bentuk kemarahan atau emosi yang tinggi dari individu itu sendiri, dengan cara menyakiti orang lain sebagai bentuk kemarahan-Nya. Perilaku agresif karena rasa benci atau karena emosi merupakan bentuk kemarahan atau perasaan tinggi, secara khusus dilakukan dengan menyakiti orang lain, sebagai pernyataan kemarahan.
- b. Perilaku agresif sebagai cara untuk mencapai tujuan yang berbeda (permusuhan instrumental) Permusuhan instrumental semacam ini sebagian besar tidak digabungkan dengan perasaan. Perilaku agresif hanya sebagai sarana dalam mencapai suatu tujuan lain selain kesengsaraan korban. Permusuhan instrumental mengingat guna mempertahankan diri, menyerang seseorang ketika itu terjadi perampokkan, perlawanan untuk menunjukkan sesuatu hal.

Perbedaan dari kedua jenis perilaku agresif di atas adalah dari tujuan yang mendasarinya. Hostile aggression bertujuan untuk melampiaskan perasaan, sedangkan permusuhan instrumental dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu.

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa, aspek-aspek perilaku agresif daring yaitu, perilaku agresif secara fisik dengan melukai diri sendiri ataupun orang lain yang disebabkan karena media massa atau media sosial dengan pertunjukan kekerasan di film atau video, dan perilaku agresif verbal dengan mengeluarkan cacian dan makian, hinaan, berteriak-teriak, mengeluarkan kata-kata kotor yang dapat mengakibatkan seseorang sakit hati dengan perbuatannya. Perilaku agresif yang dilakukan secara daring masuk dalam kategori perilaku agresif verbal. Pada umumnya perilaku agresif daring terutama di sosial media dilakukan dengan cara mengeluarkan kata-kata kotor, mencaci maki seseorang yang tidak disukai-nya, menghina seseorang tersebut, dll.

Beberapa faktor pencetus munculnya agresif daring menurut (Myers D, 2010) terdiri dari:

- a. Kejadian yang menyakitkan

Kejadian yang menyakitkan yaitu munculnya emosi yang tinggi, sakit hati, dll. Kejadian yang menyakitkan ialah awal penyebab timbulnya agresif permusuhan. Adanya media elektronik seperti media sosial juga dapat memicu timbulnya rasa sakit atas perbuatan seseorang yang menimbulkan rasa benci yang dapat meningkatkan perilaku agresif daring.

b. Penyerangan

Penyerangan ini merupakan sinyal agresif dari, serangan kepada orang lain akan memunculkan perilaku agresif pada individu itu sendiri. Frustrasi agresif kekerasan akan muncul apabila terdapat kemarahan terpendam dalam diri individu itu sendiri. Adanya media massa dapat memicu meningkatkan perilaku agresif karena melalui media seperti media sosial, youtube, televisi dsb. Individu itu tersebut banyak mencontoh model kekerasan dari media.

c. Provokasi

Provokasi yang muncul dalam suatu kelompok tertentu akan memicu timbulnya perilaku agresif. Provokasi yang dimunculkan pada kelompok tertentu dapat memunculkan perilaku agresif, hal serupa dapat juga terjadi di jejaring sosial yang menimbulkan emosi yang meledak-ledak dikarenakan terprovokasi oleh berita atau sekelompok orang. Menimbulkan terjadinya proses agresivitas yang akan mempengaruhi perilaku individu itu sendiri.

Faktor penyebab perilaku agresif daring, berasal dari faktor kejiwaan individu berupa kebencian dan ketidaksukaan. Sehingga, daya emosional tinggi dalam diri pelaku menyebabkan pelaku melakukan perilaku agresifitas khususnya penghinaan dan penghujatan yang dilakukan secara daring melalui berbagai media sosial. Faktor amarah merupakan salah satu dari penyebab terjadinya perilaku agresif bagi siswa. Amarah merupakan rasa emosi yang tinggi yang tidak dapat terbendung lagi dan adanya rasa ketidaksukaan yang begitu tinggi karena adanya sebuah kesalahan. Pada saat marah individu memiliki rasa yang memberontak, seperti perasaan ingin menyerang, memukul, mencaci maki, menghancurkan benda disekitar pada seseorang yang dibenci. Apabila hal itu dikeluarkan dalam sebuah tindakan maka terjadilah perilaku agresif (Afriany et al., 2019).

Faktor model atau contoh, seperti acara-acara tv, youtube, media sosial, yang menayangkan beberapa adegan kekerasan. Individu yang menonton dengan simak suatu perkelahian dan pembunuhan taupun adegan kekerasan lainnya, meskipun hanya sebentar pasti akan menimbulkan dorongan dan penasaran bagi seseorang untuk melakukan tiruan pada adegan-adegan tersebut (Afriany et al., 2019).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat memicu munculnya perilaku agresif daring adalah faktor peristiwa yang tidak menyenangkan seperti

timbulnya rasa sakit hati dsb, penyerangan kepada seseorang, dan provokasi. Adapun faktor perilaku agresif daring disebabkan karena perasaan faktor kejiwaan individu berupa kebencian dan ketidaksukaan. sehingga daya emosi yang tidak terkontrol mengakibatkan pelaku melakukan perilaku agresif daring seperti penghinaan yang dilakukan secara daring melalui media sosial.

Dampak dari perilaku agresif daring akan sangat buruk terutama bagi remaja pada umumnya. Karena remaja pada dasarnya masih memiliki emosi yang sangat labil sehingga akan dengan mudah meluapkan kemarahannya di sosial media tanpa memikirkan dampak atas perilaku yang telah diperbuatnya (David-Ferdon & Hertz, 2009). Dampak negatif yang disebabkan karena perilaku agresif yaitu cemas, kesehatan mental, masalah hukum, emosional, dan panik (Hardoni<sup>1</sup> et al., 2019).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa dampak dari perilaku agresif daring yaitu rendahnya prestasi belajar pada siswa, hubungan kurang baik dengan teman sebaya. Selain itu perilaku agresif berdampak pada kecemasan yang berlebihan, mengalami depresi, berurusan dengan masalah hukum akibat perilaku agresif yang dilakukannya secara daring ataupun langsung, mengalami traumatis psikologi, memiliki emosional yang tinggi, panik yang berlebihan karena trauma akan kejadian, fobia, dan depresi.

Adapun ciri-ciri agresif daring adalah sebagai berikut:

a. Perilaku agresif verbal

Perilaku agresif secara verbal memiliki ciri-ciri, yaitu menggunakan kata-kata kasar atau kotor, sering bertengkar, mengeritik orang lain dengan tajam, menghina dan mencaci maki orang lain.

b. Perilaku agresif fisik

Sedangkan ciri-ciri perilaku agresif secara fisik, yaitu memukul, menggigit, menendang, memberontak, merusak, mendorong, menyerang, mendominasi, menyakar, menjambak dsb (Atmoko et al., 2019).

Bower & Bower (2010) mengungkapkan ciri-ciri perilaku agresif daring sebagai berikut:

a. Berbicara dengan cepat dan lebih banyak menceritakan tentang dirinya.

b. Pandangan mata kosong, dingin, melotot, dan tidak menatap mata lawan bicaranya atau sibuk dengan sendiri-Nya.

c. Ketika dipuji akan secara otomatis membanggakan dirinya sendiri.

- d. Bersikap yang tau segalanya dengan memberikan segala opini atas semua hal.
- e. Memotong lawan bicara, mengintimidasi, mendominasi.
- f. Mengintimidasi, mengomentari dengan begitu tajam
- g. Menyampaikan ketidaksetujuannya dengan nada tinggi
- h. Lebih mementingkan diri sendiri.
- i. Menyampaikan keluhan dengan sikap yang mengejek.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri dari perilaku agresif berupa perilaku agresif verbal dan non verbal (fisik). Perilaku agresif verbal ialah, menggunakan bahasa kasar, sering bertengkar mulut, mengkritik dan menghina orang lain dengan kalimat yang pedas. Perilaku agresif secara fisik ialah, menggigit, melukai, menendang, memberontak, menyerang orang lain ataupun diri sendiri.

## **Modul Kontrol Diri**

Tangney, Baumeister & Boone (2004) Kontrol diri adalah tindakan seseorang untuk menentukan perilaku sendiri dari kriteria tertentu seperti moral, etika, dan norma untuk menjadi individu yang positif. Kontrol diri merupakan hal yang dilakukan untuk membimbing, dan mengatur semua aspek perilaku untuk mengarah pada perilaku yang positif dan tidak menyimpang (Sari, 2017). Sedangkan menurut Averill (Ghufron & Risnawati, 2011), kontrol diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengubah perilaku, kemampuan seseorang untuk mengelola informasi yang dibutuhkan serta tak dibutuhkan, serta kemampuan seseorang dalam memilih tindakan berdasarkan apa yang harus dilakukan. Chaplin (2006) percaya bahwa definisi kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing perilaku seseorang untuk menghambat dan menghambat perilaku impulsif atau impulsif. Fungsi pengendalian diri adalah kemampuan untuk menghambat perilaku pribadi yang dapat menyakiti orang lain (Auliya, 2014b).

Modul ialah bahan ajar yang bisa dipelajari secara mandiri (Izzatul Mufidah, 2014). Modul ialah materi pelajaran yang disusun serta dilakukan secara tertulis dengan bentuk yang menarik peserta didik sehingga peserta didik antusias dalam membaca dan diharapkan dapat menyerap sendiri materi tersebut. Dengan kata lain sebuah modul merupakan selaku bahan belajar dimana pembacanya bisa belajar mandiri (Daryanto, 2013:31).

Modul disusun dengan cara yang sistematis, menginovasi modul yang lebih menarik pada desain, kelengkapan komponen modul, kelengkapan gambar yang mendukung,

pemakaian bahasa yang gampang dipahami dan menjajaki standar yang sudah diresmikan oleh BSNP selaku bahan ajar yang baik, sehingga modul yang sudah dibesarkan ini hendak memudahkan partisipan didik buat mempelajarinya secara mandiri (Izzatul Mufidah, 2014).

Modul kontrol diri adalah bahan ajar yang disusun dengan sedemikian rupa yang lebih menarik pada desain, gambar-gambar yang tidak membosankan. Isi modul berisi materi, tugas, kesimpulan, serta penilaian yang didesain buat memperlancarkan penerapan layanan yang diberikan dan dilengkapi dengan langkah-langkah supaya peserta didik bisa belajar secara mandiri. Isi materi terdiri dari kumpulan modul yang menarangkan tentang kontrol diri (Kusumawati, 2015).

Berdasarkan penjelasan di atas disimpulkan bahwa modul kontrol diri adalah kemampuan individu dalam membimbing dirinya dari hal-hal yang jauh dari moral, dan nilai masyarakat. Dan mampu untuk memilih suatu tindakan yang diyakini untuk mengontrol dirinya dari perilaku yang tidak diharapkan. Serta modul kontrol diri adalah bahan ajar yang berisi tentang materi kontrol diri untuk mempermudah siswa mempelajarinya secara mandiri sebagai bahan evaluasi.

Averill (1973) menyatakan bahwa aspek-aspek kontrol diri terbagi menjadi tiga yaitu kontrol perilaku (behavior control), kontrol kognitif (cognitive control), dan kontrol keputusan (decisional control).

a. Behavior control

Adalah reaksi yang secara langsung dapat mempengaruhi atau menyesuaikan keadaan yang kurang menyenangkan.

b. Cognitive control

Adalah keahlian seseorang dalam menyaring informasi yang tidak diharapkan melalui cara interpretasi, mengevaluasi, serta menyatukan sebuah peristiwa dengan sistem kognitif sebagai transformasi mental/ untuk mengurangi tekanan.

c. Decisional control

Adalah kapasitas individu untuk memilih hasil atau tindakan yang bersumber pada suatu hal yang dia yakini dan setuju.

Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa, aspek-aspek kontrol diri memiliki tiga bagian yaitu kontrol diri perilaku, kontrol diri kognitif, dan kontrol diri keputusan. Kontrol perilaku ialah kesiapan akan suatu respon secara langsung, kontrol kognitif ialah individu mampu mengelola atau menyaring suatu informasi terlebih dahulu yang tidak

diinginkan ataupun yang diinginkan, dan kontrol keputusan ialah individu mampu memilih tindakan yang akan dilakukan berdasarkan sesuatu yang diyakini oleh individu tersebut.

Tahapan penggunaan modul kontrol diri dapat dilakukan dengan mengisi lembar kerja siswa, dapat dikerjakan dan diisi oleh siswa dengan bimbingan guru bk, dalam mempelajari dan memahami materi kontrol diri dengan beberapa tahapan sebagai berikut (Yerimadesi et al., 2017):

- a. Pada tahap stimulation, peserta didik diminta untuk memperhatikan gambar atau tabel yang terdapat dalam modul, dengan tujuan agar peserta didik menjadi terangsang dan bersemangat untuk mengenal materi dipelajarinya. Tahap ini merupakan tahap yang berfungsi untuk memberikan kondisi kerjasama pembelajaran yang dapat membantu peserta didik dalam mempelajari materi.
- b. Pada tahap identifikasi masalah, melalui modul serta arahan guru BK peserta didik diminta untuk mengidentifikasi masalah yang ditemukan pada tahap stimulation, kemudian siswa merumuskan dan mencatat apa yang mereka dapatkan di lembar yang telah tersedia di dalam modul.
- c. Mengamati dan mengkaji respon yang diberikan siswa. Pada tahap ini guru bk mengkaji hasil identifikasi yang sudah diisi di lembar modul yang telah disediakan.
- d. Evaluasi, pada tahap ini guru BK melakukan evaluasi

Berdasarkan penjelasan di atas disimpulkan bahwa, tahapan penggunaan modul kontrol diri dapat dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu, tahap stimulation pada tahap ini siswa diminta untuk mengamati sesuatu, tahap problem statemen pada tahap ini siswa melakukan identifikasi masalah yang terdapat pada tahap stimulation, tahap mengamati dan mengkaji respon yang diberikan siswa, dan evaluasi.

## 5. Kesimpulan

Agresif daring yaitu perilaku kekerasan verbal yang dilakukan dengan sengaja dan dilakukan secara daring (dalam jaringan) seperti, menghina, mencaci maki, berkata kasar, dll. Yang dilakukan melalui jejaring sosial seperti, instagram, line, whatsapp, facebook, twitter, email, dll. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan kontrol diri terbilang efektif digunakan pada siswa, faktor-faktor penyebab munculnya agresif daring pada siswa ialah pengaruh teman sebaya serta pengaruh media elektronik, serta perilaku agresif terdapat tiga subjek yang diantaranya ialah agresif fisik, agresif verbal, dan objek. Modul kontrol diri menjadi salah satu alternative solusi konselor untuk membantu konseli dalam membimbing

dirinya dari hal-hal yang jauh dari moral, dan nilai masyarakat sehingga konseli mengurungkan niatnya untuk berperilaku agresif secara daring. Konselor hendaknya melakukan layanan konseling sesuai dengan tahapan-tahapan yang telah ditentukan agar dapat berlangsung dengan baik dan dapat mencapai hasil yang maksimal.

### **Daftar Referensi**

- Afriany, F., Alfarisi, I., Sofa, A., Handayani, A., Sari, E., Lucvaldo, M., & Rudy, R. (2020). Agresif Verbal di Media Sosial Instagram. *Jurnal Administrasi Sosial Dan Humaniora*, 3(3), 23–30.
- Afriany, F., Ikhsan Alfarisi, & Sofa, A. (2019). *Agresif Verbal di Media Sosial Instagram*. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.3596992>
- Amanda, R. A. (2016). Pengaruh game online terhadap perubahan perilaku agresif remaja di samarinda. *EJournal Ilmu Komunikasi*, 4(3), 290–304.
- Atmoko, A. D., Munir, Z., & Ramadhan, G. (2019). Pengaruh Menonton Tayangan Televisi Terhadap Perilaku Agresif Pada Anak Prasekolah. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 7(1).
- Auliya, M. (2014a). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Agresi Pada Siswa SMA Negeri 1 Padangan Bojonegoro*. 02, 6.
- Auliya, M. (2014b). Hubungan kontrol diri dengan perilaku agresi pada siswa SMA Negeri 1 Padangan Bojonegoro. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*., 2(3).

- David-Ferdon, C., & Hertz, M. F. (2009). *Electronic media and youth violence; a CDC issue brief for researchers.*
- Dewi, W. R., & Savira, S. I. (2017). Kecerdasan Emosi dan Perilaku Agresi di Social Media Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(2), 82–87.
- Dini, F. O. (2014). *Hubungan antara kesepian dengan perilaku agresif pada anak didik di lembaga pemasyarakatan anak blitar.*
- Ferdiansa, G., & Neviyarni, S. (2020). Analisis perilaku agresif siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(2), 8–12.
- Gandawijaya, L. E. (2017). Hubungan antara Kontrol Diri dan Agresi Elektronik pada pengguna Media Sosial di masa Transisi Menuju Dewasa (The Correlation Between Self-control and Electronic Aggression Among Social Media Users in Emerging Adulthood). Available at SSRN 3585691.
- Hardoni<sup>1</sup>, Y., Neherta, M., & Sarfika, R. (2019). *Karakteristik Perilaku Agresif Remaja pada Sekolah Menengah Kejuruan.*
- Istiqomah, I. (2017). Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Agresivitas Remaja. *Insight: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 13(2), 96–112.
- Izzatul Mufidah, C. (2014). Pengembangan Modul Pembelajaran Pada Kompetensi Dasar Hubungan Masyarakat Kelas X APK 2 di SMKN 10 Surabaya. *Jurnal Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 2(2).
- Kusumawati, T. M. (2015). *Pengembangan modul kontrol diri dalam berpacaran bagi siswa SMP.*
- Purwasih, R., Dharmayana, I. W., & Sulian, I. (2018a). Hubungan Kompetensi Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Agresif Siswa Smk Bengkulu Utara. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 52–59.

- Purwasih, R., Dharmayana, I. W., & Sulian, I. (2018b). Hubungan Kompetensi Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Agresif Siswa SMK Bengkulu Utara. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 52–59.  
<https://doi.org/10.33369/consilia.1.1.52-59>
- Putra, A. R. B. (2015). Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Kecenderungan Perilaku Agresif Peserta Didik di SMKN 2 Palangka Raya tahun pelajaran 2014/2015. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1(2).
- Rahmadani, E. D. A., & Fikry, Z. (2020). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Agresif pada Siswa Sma Pembangunan Kota Bukittinggi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 2495–2501.
- Restu, Y., & . Y. (2013). Studi Tentang Perilaku Agresif Siswa Di Sekolah. *Konselor*, 2(1).  
<https://doi.org/10.24036/02013211074-0-00>
- Restu, Y., Yusri, Y., & Ardi, Z. (2013). Studi tentang perilaku agresif siswa di sekolah. *Konselor*, 2(1).
- Saputra, W. N. E., & Handaka, I. B. (2018). Perilaku agresi pada siswa SMK di Yogyakarta. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 1–8.
- Sari, S. P. (2017). Teknik Psikodrama dalam Mengembangkan Kontrol Diri Siswa. *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang*.
- Wiretna, C. D., & Saputra, W. N. E. (2021). Keefektifan Konseling Ringkas Berfokus Solusi untuk Mereduksi Perilaku Online Aggression. *JP (Jurnal Pendidikan): Teori Dan Praktik*, 5(2), 19–23.
- Yerimadesi, Y., Putra, A., & Ririanti, R. (2017). Efektivitas penggunaan modul larutan penyangga berbasis discovery learning terhadap hasil belajar siswa kelas XI MIA SMAN 7 Padang. *Jurnal Eksakta Pendidikan (JEP)*, 1(1), 17–23.