



MANFAAT PENGENDALIAN DIRI DALAM PENGARUH MEDIA SOSIAL DI KALANGAN MASYARAKAT : LITERATURE REVIEW

Brigitta Defira Anjassari

Universitas Budi Luhur, Indonesia

Email: 213160070@student.budiluhur.ac.id

Abstrak

Pengendalian diri (self-control) merupakan cara individu untuk mengendalikan emosi serta dorongan internal dirinya. Para ahli berpendapat, selain dapat mengurangi dampak negatif dari tekanan lingkungan, kontrol diri juga dapat berperan sebagai intervensi pencegahan (Zulkarnain, 1997). Penulis berasumsi bahwa media sosial memiliki pengaruh positif terhadap pengendalian diri masyarakat. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami pengaruh media sosial terhadap pengendalian diri di masyarakat. Dua kasus viral diambil sebagai contoh, yaitu YouTuber Korea bernama Sunny Dahye yang ketahuan berbohong demi konten (Twitter); dan penjual agar-agar asal Garut yang hendak membeli nasi Padang dengan uang lima ribu rupiah (TikTok). Hasil komparasi fakta dan teori menunjukkan variabel perancu-Individu pada Sunny Dahye mencakup usianya yang sudah 31 tahun dengan latar belakang pendidikan hukum (UGM). Sementara itu variabel Perancu-Lingkungan pada Elsa Amelia melibatkan nilai menghargai orang tanpa memandang posisi dan status yang dipengaruhi oleh pola asuh orang tuanya. Dalam pengendalian diri di kalangan masyarakat, Sunny Dahye mengontrol perilakunya dengan memberikan klarifikasi (dari faktor kemampuan dirinya) melalui video di Youtube, dan melaporkan ke polisi (sebagai faktor sumber eksternal). Pada kasus penjual agar-agar yang viral, Elsa Amelia berhasil mengontrol perilakunya dengan membuka donasi untuk Mang Eman (penjual agar-agar) dan atas dasar desakan netizen. Elsa Amelia juga mampu mengantisipasi berita penipuan dengan rutin memperbarui informasi donasi di akun TikTiknya serta menahan diri untuk tidak membuka donasi lagi karena merasa belum siap menerima amanah uang donasi yang terlalu besar.

Kata kunci: *Komparasi Fakta dan Teori, Pengendalian Diri, Media Sosial, Studi Literatur*

Abstract

Self-control is an individual's means of managing emotions and internal impulses. Experts posit that, aside from reducing the negative effects of environmental stressors, self-control can function as a preventive intervention (Zulkarnain, 1997). The author assumes that social media exerts a positive influence on self-control within society. The research aims to understand the impact of social media on self-control in the community, examining two viral cases: Korean YouTuber Sunny Dahye caught lying for content (Twitter), and a Garut-based agar-agar seller attempting to buy Padang rice with five thousand rupiahs (TikTok). Comparing facts and theories reveals that the Individual Trigger variable for Sunny Dahye includes being 31 years old with a legal education background (UGM), while the Environmental Trigger variable for Elsa Amelia involves valuing people regardless of their position and status due to her upbringing. In their communities, Sunny Dahye exercises self-control by managing her response to unpleasant situations through clarification videos on YouTube and reporting to the police (external source factor). In the case of the viral agar-agar seller, Elsa Amelia exercises control by initiating a donation for Mang Eman (agar-agar seller) based on his distress and public pressure. Elsa Amelia also anticipates fraud accusations by regularly updating donation information on her TikTok account and refrains from reopening donations as she feels incapable of handling a disproportionately large entrusted donation amount.

Keywords: *Fact and Theory Comparison, Self-Control, Social Media, Literature Study*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dewasa ini sudah sangat maju, salah satu penyebabnya adalah perkembangan media sosial di jaringan internet (Rafiq, 2020). Kebebasan individu dalam menyampaikan ide, kritik, saran dan komentar sering dijumpai setiap jam dan hari melalui berbagai varian media sosial yang digunakan. Fenomena ini menyebabkan terjadinya akulturasi budaya dengan sentuhan teknologi informasi berkembang dengan cepat (Cahyono, 2016).

Manfaat Pengendalian Diri dalam Pengaruh Media Sosial di Kalangan Masyarakat : Literature Review

Lahirnya fenomena “viral” tidak lepas dari peran dan pengaruh media sosial terhadap kehidupan di masyarakat. Menurut website Tagar.id Adinia & Hanifa, (2022) merebaknya pandemik virus corona (Covid-19) di Indonesia membuat sejumlah artis dan *influencer* menggelar penggalangan dana melalui laman donasi dan media sosial mereka, dan berhasil mengumpulkan uang sumbangan dengan angka nominal yang fantastis. Para artis dan *influencer* Tanah Air sudah berhasil mengumpulkan dana dan menyalurkannya untuk membantu fasilitas dan perlindungan tenaga medis, membantu masyarakat dengan ekonomi lemah yang terdampak Covid-19, serta penyemprotan desinfektan, dan lain-lain.

Kontrol diri sebagai cara individu untuk untuk mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya (Hurlock, 1973) (Suryadi, 2012). Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terjadi di lingkungan tempat tinggalnya. Para ahli berpendapat bahwa selain dapat mereduksi efek-efek yang negatif dari stresor-stresor lingkungan, kontrol diri juga dapat digunakan sebagai suatu intervensi yang bersifat pencegahan (Aristaningtyas, 2018; Bulan & Wulandari, 2021).

Di masa pandemi, para artis yang juga terdampak pandemi, memilih untuk membuka donasi tanpa mencari keuntungan. Mereka berusaha mengantisipasi krisis yang dialami oleh masyarakat dan semua kegiatan penggalangan dana ini dilakukan hanya melalui media sosial. Untuk itulah penulis berasumsi bahwa media sosial memiliki pengaruh positif bagi pengendalian diri (*self-control*) di kalangan masyarakat.

Rumusan masalah yang dapat disimpulkan adalah bagaimana pengaruh media sosial (dari segi kebermanfaatannya) dalam pengendalian diri individu di kalangan masyarakat?.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi metode pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif untuk menjelaskan, menyelidiki, dan mengembangkan suatu fenomena. Metode penelitian yang digunakan adalah metode yang mengandalkan data non-angka, dengan mengumpulkan dan menganalisis data yang bersifat naratif (Putry, 2022). Pemilihan penelitian kualitatif ini didasarkan pada keinginan untuk memahami kondisi yang sedang berlangsung (Sugiyono, 2020).

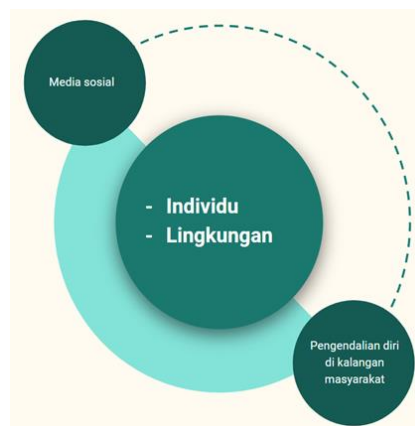
Metode kajian pustaka digunakan untuk menghimpun data sekunder dari berbagai sumber, seperti jurnal penelitian lama dan berita media massa. Data yang terkumpul akan selanjutnya diolah dan dianalisis lebih lanjut guna menghasilkan kajian dan deskripsi.

Variabel Perancu

Christoper dan Albert dalam Atwater and Duffy (1999) mengemukakan pengendalian diri seseorang tergantung pada interaksi antara individu tersebut dan lingkungannya (Prima & Sari, 2013). Dan juga tergantung faktor disposisi dalam diri dan karakteristik lingkungan (Muna & Astuti, 2014).

Maka, variabel perancu dalam penelitian ini adalah kategori individu dinilai dari usia dan pendidikannya. Sementara kategori lingkungan dinilai berdasarkan pola asuh orang tua dan pergaulan.

Kerangka konsep penelitian dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Kerangka Konsep

HASIL DAN PEMBAHASAN

Fakta di Masyarakat

Penulis mengambil dua contoh kasus viral yang akan diteliti pada penelitian ini. Yang pertama adalah kasus viral di Twitter, YouTuber korea bernama Sunny Dahye yang ketahuan berbohong demi konten. Kedua, kasus viral di Tik Tok, penjual agar-agar asal Garut yang hendak membeli nasi padang dengan uang lima ribu rupiah.

YouTuber Korea Sunny Dahye yang Viral

Sunny Dahye adalah orang Korea asli yang menetap di Bali sejak usia 4 tahun. Dia merupakan alumnus Fakultas Hukum Universitas Gadjah Mada (UGM) Yogyakarta. Namanya mulai dikenal sejak membuat konten review make up pada 2011 silam melalui platform YouTube dia juga membagikan tips kecantikan hingga operasi plastik Meningkatnya Korean Wave di Indonesia membuat nama Sunny Dahye makin melejit (Firnas, 2017) .

Tabel 1 Kronologi Keadaan Tidak Menyenangkan

Aspek	Teori	Fakta
Mengontrol perilaku	Individu yang mampu mengontrol diri yang baik, akan mampu mengatur perilaku dengan kemampuan dirinya dan jika tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal (Harahap, 2017)	Sunny Dahye memiliki kemampuan mengatur perilaku sesuai kemampuan dirinya, yaitu memberikan klarifikasi dan permintaan maaf. Sunny Dahye juga menggunakan sumber eksternal, yaitu melapor ke polisi karena tidak mampu mengontrol netizen.
Mengontrol kognisi	Dengan informasi yang dimiliki individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengatasi kondisi tersebut dengan berbagai pertimbangan (Wulandari, 2018)	Keadaan mang Eman yang tidak menyenangkan, menjadi pertimbangan Amel mengatasi Mang Eman dimanfaatkan karena keadaan tidak menyenangkan tersebut dan untuk membagikan pengalaman yang menginspirasi kepada Netizen melalui media sosial Tik Tok
Mengontrol keputusan	Kemampuan individu dalam membuat pertimbangan dan menilai situasi terlebih dahulu sebelum melakukan tindakan (Nurhaini, 2018)	Demi transparansi Amel selalu memperbaharui perkembangan uang donasi lewat akun Tik Toknya. Ini juga menjadi bukti bahwa Amel tidak melakukan penipuan. Alasan Amel menutup donasi karena merasa takut dan belum mampu mengelola uang banyak di rekeningnya

YouTuber Korea Sunny Dahye diterpa kabar miring mulai dari berbohong demi konten hingga menghina orang Indonesia, pada bulan Agustus 2021. Kabar miring tersebut disebar oleh akun instagram @sunnyisaliar2, namun viral di Twitter (dilansir dari Suara.Com, 2021).

Klarifikasi Sunny Dahye

Lewat video berjudul 'Yang perlu diketahui' yang diupload ke YouTube, Sunny Dahye menyampaikan klarifikasi terkait isu miring soal sifat aslinya yang diungkap oleh akun Instagram @sunnyisaliar2.

Manfaat Pengendalian Diri dalam Pengaruh Media Sosial di Kalangan Masyarakat : Literature Review

Beberapa poin dalam video klarifikasinya (di kanal YouTube pribadinya) adalah Sunny Dahye meminta maaf kepada pihak-pihak yang tersinggung dengan perbuatannya dan mengaku siap menempuh jalur hukum terkait akun @sunnyisliar2 yang menyebarkan klaim-klaim miring soal dirinya.

Kronologi Keadaan Tidak Menyenangkan

Seorang penjual agar-agar keliling di Garut, Eman Suherman, membeli nasi padang dengan uang lima ribu rupiah di sebuah warung nasi padang. Karena tidak tega, anak dari pemilik warung nasi padang, Elsa Amelia, lalu menyiapkan satu porsi nasi padang dan memberikannya secara gratis kepada si bapak (dilansir dari TribunSolo.Com, 2021).

Kemudian, ia dan saudaranya merekam peristiwa tersebut, dan mengunggahnya ke akun TikTiknya, @elsaameliaa, unggahannya itu mendapat respon dari netizen. Amel didesak oleh netizen agar segera membuka donasi untuk Mang Eman, ia pun kemudian memutuskan untuk membuka donasi tersebut.

Tindak Lanjut Setelah Viral

Dalam tempo lima jam, donasi yang masuk di luar yang ia duga yakni lebih dari seratus juta rupiah. Amel mengatakan hasil donasi terkumpul sebesar Rp.108.048.000. "Saya juga takut gitu, pertama (kali menerima) uang sebanyak itu, jadi saya tutup donasinya," kata Amel (Good News From Indonesia, 2021), bahkan menurutnya angka tersebut masih bisa bertambah karena meskipun donasi sudah ditutup tetap saja ada warga yang mengirimkan uang (dilansir dari TribunJabar.id, 2021).

Amel mengaku ada yang kurang di hari kebahagiaan kemarin saat menyalurkan donasi kepada Mang Eman, Amel merasa kesepian karena tidak ada sosok ayah dalam peristiwa yang berbahagia itu. "Sayang banget sama ayah, beribu ucap makasih sudah banyak mengajari untuk terus melakukan hal baik, untuk terus bisa menghargai banyak orang tanpa melihat posisi dan jabatan," ungkapnya (dilansir dari TribunJabar.id, 2021).

Komparatif Fakta dan Teori

Tabel komparatif fakta dengan teori dilihat dari aspek-aspek pengendalian diri yang dapat dilihat pada Tabel 1.

Pendapat Penulis

Media Sosial sebagai variabel bebas yang mempengaruhi dari kasus-kasus tersebut adalah Instagram (@sunnyisliar2) dan TikTok (@elsaameliaa). Sementara, variabel yang berhubungan dengan variabel bebas dan variabel terikat, tetapi bukan merupakan variabel antara, atau disebut variabel perancu, ada dua.

Yang pertama Individu, bisa dilihat dari kasus Sunny Dahye, penulis menilai Sunny sudah cukup dewasa, yaitu berusia 31 tahun dan memiliki latar belakang pendidikan hukum dari Universitas Gadjah Mada Yogyakarta. Variabel Perancu yang kedua adalah Lingkungan, penulis menilai Elsa Amelia memiliki ajaran menghargai orang tanpa melihat posisi dan jabatan berasal dari pola asuh orang tuanya.

Sebagai variabel terikat, pengendalian diri di kalangan masyarakat berdasarkan kedua kasus diatas, penulis berpendapat sebagai berikut.

1. Sunny Dahye berhasil mengontrol perilakunya dalam menanggapi keadaan tidak menyenangkan terhadap dirinya dengan memberikan klarifikasi (kemampuan dirinya) dan membuat laporan ke kepolisian (sumber eksternal) melalui video yang diunggah ke platform YouTube.
2. Elsa Amelia berhasil mengontrol kognisinya dengan mempertimbangkan untuk membuka donasi berdasarkan keadaan tidak menyenangkan yang dialami Mang Eman dan desakan netizen di media sosial TikTok.

Manfaat Pengendalian Diri dalam Pengaruh Media Sosial di Kalangan Masyarakat : Literature Review

3. Elsa Amelia mengantisipasi berita penipuan dengan selalu memperbarui informasi donasi melalui akun TikToknya dan berhasil menahan dirinya untuk tidak membuka donasi lagi karena merasa belum sanggup menerima amanah uang donasi yang terlalu besar di rekeningnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dari bab-bab sebelumnya, maka pengaruh media sosial dalam pengendalian diri di kalangan masyarakat bahwa Individu menjadi lebih percaya diri dalam menjalani kehidupannya. Individu dapat bertahan, beradaptasi dan mampu menghadapi perubahan dan kekurang-beruntungan. Individu memerlukan tingkat pengendalian diri yang berbeda untuk menghadapi persoalan di dalam kehidupannya.

BIBLIOGRAPHY

- Adinia, N. C., & Hanifa, M. (2022). Publicity or impact? The use of crowdfunding by Indonesian social media influencers during the covid-19 pandemic. *Journal of Social Studies (JSS)*, 18(1), 27–46.
- Aristaningtyas, Y. (2018). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Agresif Pada Anak Sekolah Dasar. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Bulan, M., & Wulandari, P. Y. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Cyberbullying Pada Remaja Pengguna Media Sosial Anonim. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 497–507.
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia. *Publiciana*, 9(1), 140–157.
- Firnas, M. A. (2017). Pengaruh Korean Wave Terhadap Maraknya Produk Dan Tren Kosmetik Korea Selatan (K-BEAUTY) Di Indonesia Periode 2017-2020. Program Studi Ilmu Hubungan Internasional Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu
- Harahap, J. Y. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan ketergantungan internet di pustaka digital Perpustakaan Daerah Medan. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), 131–145.
- Hurlock, E. (1973). B.(1973). *Adolescent Development*. Tokyo: McGraw-Hill Kogakusha Ltd.
- Muna, R. F., & Astuti, T. P. (2014). Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir. *Jurnal Empati*, 3(4), 481–491.
- Nurhaini, D. (2018). Pengaruh konsep diri dan kontrol diri dengan perilaku konsumtif terhadap gadget. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 92–100.
- Prima, E., & Sari, E. P. (2013). Hubungan antara body dissatisfaction dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri. *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(1), 17–30.
- Putry, N. M. (2022). Komparasi algoritma knn dan naïve bayes untuk klasifikasi diagnosis penyakit diabetes mellitus. *Evolusi: Jurnal Sains Dan Manajemen*, 10(1).
- Rafiq, A. (2020). Dampak media sosial terhadap perubahan sosial suatu masyarakat. *Global Komunika: Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 3(1), 18–29.
- Sugiyono, P. D. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mix Methods)(DI Sutopo (ed.). ALFABETA, CV.
- Suryadi, B. (2012). Hubungan pengendalian diri (self-control) dengan agresivitas anak jalanan.
- Wulandari, N. (2018). Identifikasi Kontrol Diri dan Asertivitas Diri Anggota Geng Sekolah. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(3), 155–165.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)