



## **MEKANISME KONTROL DIRI DALAM MENGATASI DORONGAN AGRESIVITAS SELAMA DEMONSTRASI (Studi Kualitatif Pada Aksi Demonstrasi Di Semarang)**

Naufal Haidar Fatih<sup>1</sup>, Arlin Arviana Putri<sup>2</sup>, Rini Sugiarti<sup>3</sup>, Fendy Suhariadi<sup>4</sup>  
[nhaidarfatih@gmail.com](mailto:nhaidarfatih@gmail.com)<sup>1</sup>, [arlinarviana21@gmail.com](mailto:arlinarviana21@gmail.com)<sup>2</sup>, [riendoe@usm.ac.id](mailto:riendoe@usm.ac.id)<sup>3</sup>,  
[fendy.suhariadi@psikologi.unair.ac.id](mailto:fendy.suhariadi@psikologi.unair.ac.id)<sup>4</sup>

\*Corresponding Author : Naufal Haidar Fatih<sup>1</sup>, Arlin Arviana Putri<sup>2</sup>  
[✉nhaidarfatih@gmail.com](mailto:nhaidarfatih@gmail.com)<sup>1</sup>, [✉arlinarviana21@gmail.com](mailto:arlinarviana21@gmail.com)<sup>2</sup>

Magister Universitas Semarang

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontrol diri pada mahasiswa yang mengikuti aksi demonstrasi di Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan metode penelitian kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan observasi, pada mahasiswa yang pernah melakukan aksi demonstrasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan diri agar tidak mudah untuk terprovokasi atau terpengaruh oleh lingkungan sekitar. Faktor utama yang mempengaruhi kontrol diri yaitu faktor internal yang dimana adanya kesadaran subjek bahwa peran koordinator lapangan cukup besar terhadap berhasil atau tidaknya kegiatan demonstrasi. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa aktivis mahasiswa yang melakukan aksi demo mampu melakukan kontrol diri dengan baik dengan cara tidak melakukan tindakan agresifitas saat terjadi keributan dalam demonstrasi.

**Kata Kunci:** Agresifitas, Demonstrasi, Kontrol Diri.

**Abstract:** This research aims to determine self-control in students who took part in demonstrations on Semarang. This research uses a case study approach with qualitative research methods. Data collection technique Which used is interview And observation, to students who have carried out demonstrations. The results of this research show that self-control is an individual's ability to control themselves so that they are not easily provoked or influenced by the surrounding environment. The main factor that influences self- control is internal factors, namely the subject's awareness that the role of the field coordinator is quite large in the success or failure of the demonstration activity. This research also shows that student activists who carry out demonstrations are able to exercise good self-control by not carrying out aggressive actions when chaos occurs during demonstrations.

**Keywords:** Aggressiveness, Demonstration, Self Control.

### **PENDAHULUAN**

Indonesia merupakan negara yang menjamin kebebasan untuk menyampaikan pendapat dengan bebas baik secara lisan maupun tulisan (UUD 1945, Pasal 28). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), demonstrasi merupakan pernyataan protes yang dilakukan secara massal (Kemdikbud, 2016). Demonstrasi dapat terjadi dikarenakan adanya keresahan yang timbul pada masyarakat. Demonstrasi dapat dilakukan oleh berbagai kalangan seperti masyarakat maupun mahasiswa (Projo dkk., 2022).

Mahasiswa mempunyai peran sebagai social control dan agent of change, keterlibatan mahasiswa dalam penyampaian pendapat yang sering disebut sebagai demonstrasi. Dalam kehidupan bermasyarakat salah satunya ialah demonstrasi yang diikuti oleh mahasiswa di kota Semarang terkait penolakan Rancangan Undang-Undang Omnibus Law Cipta Kerja. Pada kasus lain, demonstrasi yang diikuti oleh mahasiswa untuk menolak kenaikan Bahan Bakar Minyak, aksi juga berujung kericuhan, massa aksi saling melempari botol bekas dan saling pukul. (Ayosemarang, 9 Oktober 2022). Kasus demonstrasi lain, pada aksi yang dilakukan Badan Eksekutif Mahasiswa Universitas Indonesia (BEM UI). Aksi demonstrasi tersebut ditunjukkan kepada Rektor Universitas Indonesia dengan alasan pematokan uang kuliah tunggal (UKT) yang tinggi terhadap mahasiswa baru. Aksi tersebut ingin berujung mendobrak pintu rektorat (CNN, 23 Juni 2023).

Indeks demokrasi di Jawa Tengah menyatakan bahwa demonstrasi dapat memicu tindakan agresi berupa kekerasan. Tindakan pengerusakan serta kekerasan yang timbul dalam demonstrasi disebut sebagai perilaku agresif (Bushman & Anderson, 2020). Agresivitas didefinisikan sebagai usaha atau tingkah laku yang sengaja dilakukan untuk melukai atau menghancurkan orang lain baik secara fisik maupun secara psikologis (Raviyoga & Marheni, 2019).

Perilaku agresif yang muncul pada diri individu dapat dipengaruhi oleh faktor kepribadian yaitu kontrol diri (Yusfia, Sudirman, and Ni'matuzahroh 2024; Jamal and Sugiarti 2021). Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan nilai moral dan norma yang berlaku di masyarakat dengan tujuan memberikan dampak yang positif. Keberadaan kontrol diri menurut Hastuti (2018) dapat menahan munculnya perilaku agresi dan sebaliknya kontrol diri yang rendah dalam individu dapat menguatkan munculnya perilaku agresi.

Demonstrasi telah menjadi salah satu wujud nyata dari kebebasan berpendapat yang dijamin oleh konstitusi Indonesia. Sebagai bentuk aksi kolektif, demonstrasi sering kali melibatkan emosi yang intens dan tekanan sosial yang tinggi (Jusfayana and Hudiyana 2023). Dalam situasi tersebut, kontrol diri menjadi faktor krusial yang menentukan keberhasilan aksi dan mengurangi risiko perilaku destruktif. Kontrol diri mencakup kemampuan individu untuk menahan impuls, mengelola emosi, dan bertindak sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan.

Roy F. Baumeister mengemukakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur emosi, pikiran, dan tindakan demi mencapai tujuan tertentu, terutama dalam situasi yang menuntut pengendalian impuls (Tangney, Baumeister, and Boone 2004). Dalam aksi demonstrasi, kemampuan kontrol diri menjadi krusial karena individu sering menghadapi provokasi atau tekanan emosional yang dapat memicu perilaku impulsif. Baumeister juga memperkenalkan konsep ego depletion atau kelelahan ego, yaitu keadaan di mana kontrol diri melemah akibat penggunaan energi mental yang intens (Baumeister and Vohs 2007).

Dalam konteks aksi demonstrasi, kontrol diri dapat membantu aktivis mahasiswa mempertahankan perilaku yang terorganisir meskipun menghadapi situasi yang menantang. Misalnya, aktivis yang mampu mengendalikan emosi mereka akan lebih fokus pada tujuan aksi ketimbang merespons provokasi secara emosional. Baumeister juga menekankan bahwa kontrol diri dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti dukungan sosial, serta faktor internal, seperti motivasi dan keyakinan pribadi.

Namun, dalam praktiknya, demonstrasi tidak selalu berjalan damai. Dalam beberapa kasus, aksi mahasiswa sering kali berujung pada kericuhan, seperti insiden

pelemparan benda atau bentrok dengan aparat keamanan (Rachmayanthy and Rumelawanto 2021). Fenomena ini menunjukkan pentingnya memahami dinamika kontrol diri di kalangan aktivis mahasiswa sebagai aktor utama dalam aksi demonstrasi.

Berkaitan dengan aksi demonstrasi mahasiswa, penelitian yang dilakukan oleh Apusing (2020) pada mahasiswa yang melakukan aksi demonstrasi di kota Makassar menunjukan hasil bahwa perilaku agresi yang dilakukan oleh mahasiswa diperoleh nilai (38%) kategori sedang. Pada penelitian lain, yang dilakukan oleh Alfikar dkk., (2022) terkait self-control, kematangan emosi dan agresivitas pada mahasiswa demonstran menunjukan self-control dan kematangan emosi tidak memiliki peran dalam mengendalikan agresivitas pada mahasiswa demonstran. Penelitian Kusuma Dewi Mustikaning Projo dkk., (2022) menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh signifikan terhadap agresivitas mahasiswa dalam demonstrasi. Hal ini ditunjukkan menunjukkan bahwa kontrol diri berkontribusi sebesar 55% dalam memunculkan atau menekan perilaku agresif mahasiswa selama demonstrasi.

Penelitian ini relevan karena mahasiswa memiliki peran strategis sebagai agen perubahan (agent of change) dan pengawas sosial (social control). Dengan memahami bagaimana mahasiswa mengelola kontrol diri, penelitian ini dapat memberikan kontribusi penting terhadap pengembangan strategi aksi damai yang lebih efektif dan beretika.

Secara khusus, penelitian ini berfokus pada mahasiswa di Kota Semarang yang telah berpartisipasi dalam berbagai demonstrasi. Kota ini dipilih karena memiliki dinamika sosial-politik yang sering memunculkan isu kontroversial, seperti penolakan Rancangan Undang-Undang Omnibus Law dan kenaikan harga bahan bakar. Dalam konteks ini, penelitian bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif aktivis mahasiswa dalam mengelola kontrol diri, baik dari perspektif individu maupun kolektif. Penelitian ini menggunakan teori kontrol diri untuk menganalisis bagaimana aktivis mahasiswa mengelola impuls dan tekanan saat demonstrasi. Selain itu, teori ini memberikan kerangka untuk memahami sejauh mana kelelahan ego memengaruhi kemampuan kontrol diri aktivis selama aksi berlangsung.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengisi celah dalam kajian ilmiah tentang kontrol diri pada demonstrasi mahasiswa, tetapi juga menawarkan implikasi praktis yang dapat membantu menciptakan aksi damai dan konstruktif di masa depan. Berdasarkan penjelasan diatas peneliti tertarik untuk mengetahui dinamika atau gambaran kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa saat melakukan aksi demonstrasi dan faktor apa saja yang memicu timbulnya perilaku agresi saat demonstrasi.

## **METODE**

Pada penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kualitatif yaitu menggunakan penelitian studi kasus dengan pendekatan fenomenologi. Metode studi kasus ialah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan cara fokus pada menginvestigasi sebuah kejadian baik itu mencakup individu, kelompok budaya, ataupun suatu gambaran kehidupan (Creswell, 2012). Metode pengambilan data penelitian ini yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi (Sugiyono 2014, 15).

Edmund Husserl mendasari fenomenologi sebagai pendekatan filosofis untuk memahami pengalaman subjektif manusia. Fenomenologi bertujuan menggali makna dari pengalaman yang dirasakan langsung oleh individu tanpa prasangka atau asumsi awal. Dalam konteks kontrol diri pada demonstrasi, fenomenologi membantu mengeksplorasi bagaimana aktivis mahasiswa merasakan dan mengartikan

pengalaman mereka dalam mengendalikan emosi dan tindakan selama aksi (Husserl 2001).

Pendekatan fenomenologi menekankan pentingnya epoché atau menunda asumsi, sehingga peneliti dapat memahami realitas pengalaman dari sudut pandang subjek. Husserl juga mengajarkan pentingnya kesadaran intensional, yaitu hubungan antara individu dengan objek atau situasi yang dihadapi (Husserl, Panzer, and Holenstein 2008). Dalam aksi demonstrasi, kesadaran intensional aktivis mahasiswa terhadap tujuan aksi dapat memengaruhi bagaimana mereka mengelola kontrol diri (Balaban 2002).

Penelitian ini menggunakan fenomenologi untuk menggali pengalaman subjektif aktivis, seperti perasaan stres, tekanan, atau motivasi yang mereka alami. Pendekatan ini memungkinkan analisis mendalam tentang bagaimana aktivis memahami tantangan emosional dan strategi yang mereka gunakan untuk mengelola situasi, sehingga menghasilkan gambaran yang lebih kaya tentang dinamika kontrol diri dalam aksi demonstrasi.

Wawancara dilakukan dengan mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di Universitas di Kota Semarang yang pernah melakukan demonstrasi untuk mengetahui pengalaman, perilaku, dan tindakan pada objek kajian (Moleong 2018, 192). Jumlah partisipan dalam penelitian ini 4 orang yang merupakan mahasiswa. Pemilihan subjek bertujuan (purposive selection) yaitu pemilihan dilakukan dengan sengaja dan bertujuan yang memenuhi karakteristik yang telah ditentukan dan subjek dipilih berdasarkan ciri-ciri yang sesuai dengan tujuan penelitian (Creswell, 2012).

Karakteristik partisipan ini ialah mahasiswa angkatan 2019-2023, pernah mengikuti demonstrasi, dan pernah terlibat dalam aksi demonstrasi yang menimbulkan keributan. Hasil dari penelitian ini dianalisa menggunakan teknik analisis menurut Creswell (2012) yaitu reduksi data, penyajian data, dan menarik kesimpulan.

Empat mahasiswa tersebut adalah subjek SN seorang laki-laki berusia 22 tahun. SN adalah anak perantauan yang berasal dari Kalimantan Pangkalan Bun. SN tinggal sendirian yaitu di kamar kost, SN masuk kuliah pada tahun 2019 dan masuk pada fakultas Ekonomi prodi Manajemen. Sejak 2019 – 2024 telah mengikuti tiga kali demonstrasi di Semarang. Kedua, subjek MRI seorang laki-laki berusia 24 tahun. Subjek MRI adalah anak perantauan yang berasal dari Maluku. MRI tinggal bersama teman subjek, subjek masuk kuliah pada tahun 2019 dan masuk pada fakultas Teknik Sipil. Sudah empat kali telah melakukan aksi demonstrasi yang dihitung dari tahun 2019 – 2022. Subjek AA seorang laki-laki berusia 24 tahun. AA adalah anak perantauan yang berasal dari Kabupaten Karanganyar. AA tinggal bersama dengan keempat temannya dikontrakan yang ada di Semarang, subjek masuk kuliah pada tahun 2019 dan masuk pada fakultas Komunikasi. subjek sudah aktif kegiatan demo sejak tahun 2019. Sejak 2019 - 2023 subjek sudah melakukan kegiatan aksi demo sebanyak empat kali.

Subjek DAR seorang laki-laki berusia 23 tahun. DAR adalah anak perantauan yang berasal dari Jepara. DAR tinggal disalah satu kost yang ada di Semarang dan subjek masuk kuliah pada tahun 2018 dan masuk pada fakultas Agama Islam.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Dinamika Kontrol Diri dalam Aksi Demonstrasi Mahasiswa**

Demonstrasi adalah bentuk penyampaian aspirasi yang sering kali melibatkan situasi penuh tekanan, seperti provokasi dari pihak eksternal, dinamika massa yang besar, serta tantangan untuk menjaga ketertiban. Dalam konteks ini, kontrol diri

menjadi aspek yang sangat penting bagi mahasiswa yang berperan sebagai peserta atau koordinator aksi. Berdasarkan wawancara dengan subjek SN, subjek menyampaikan bahwa dalam pengalaman subjek mampu mengatur jalannya suatu kegiatan aksi demo tanpa harus dengan aksi kekerasan yang sering terjadi sesuai dengan pendapat Wulandari dkk., (2020) mengenai kontrol diri. Saat demo subjek lebih fokus mengendalikan peserta demo agar sesuai dengan yang diharapkan subjek dan tidak ada korban jiwa terkait kericuhan sesuai dengan pendapat Ghufron & Risnawitaq (2010) bahwa kemampuan mengontrol perilaku ini dapat dilihat melalui mengatur pelaksanaan dan kemampuan memodifikasi stimulus. Subjek tidak cepat dalam mengambil keputusan karna subjek merasa bertanggung jawab atas keamanan yang ada pada saat aksi demo sesuai dengan pendapat Ghufron & Risnawitaq (2010) mengenai kontrol kognitif. Subjek tidak semerta- merta dalam mengambil keputusan karena semua harus didiskusikan oleh rekan-rekan koordinator lapangan agar tidak salah dalam mengambil keputusan sesuai menurut Sentana & Kumala (2017) mengenai mengontrol keputusan.

Berdasarkan wawancara dengan subjek MRI, subjek mengatakan bahwa sudah empat kali telah melakukan aksi demonstrasi yang dihitung dari tahun 2019 - 2022. Subjek juga banyak aktif dikegiatan organisasi baik diluar kampus maupaun organisasi dalam kampus.

Subjek mampu mengatur masa agar sesuai dengan apa yang diharapkan subjek. Pada saat aksi demo berlangsung dan terjadi sesuatu yang tidak diinginkan atau kericuhan terjadi subjek akan segera menarik mundur masa aksi dengan cara menyiapkan jalur evakuasi yang sudah ditentukan sebelumnya sesuai dengan pendapat Taylor dkk., (2018) mengenai kontrol diri. Subjek akan melakukan konsolidasi mempersiapkan segala kebutuhan aksi serta mempersiapkan jalur evakuasi atau cara untuk menangani kericuhan yang mungkin akan terjadi hal tersebut menunjukkan bahwa subjek melakukan analisa keadaan dengan baik. Jika terjadai situasi atau kondisi yang tidak diharapkan dan harus mengambil langkah- langkah yang tepat, subjek dalam pengambilan keputusan bisa dikatakan berhati- hati dalam pengambilan keputusan. Subjek bertanggung jawab dengan tujuan demonstrasi subjek meyakini bahwa tercapai atau tidak, kita sudah melakukan hal terbaik.

Subjek AA saat aksi demonstrasi mahasiswa akan melakukan mediasi dengan pemerintah dan jika mediasi tersebut berhasil menurut subjek maka subjek tidak melakukan aksi demo, namun tidak dipungkiri jika tidak berhasil maka akan dilakukannya demo untuk isu-isu tertentu. Subjek merasa memiliki pemahaman dan pengetahuan yang cukup baik terhadap isu-isu pemerintahan yang sering terjadi. Subjek juga mengetahui segala dampak dari kebijakan-kebijakan pemerintah yang dikeluarkan. Jika terjadi suatu keadaan genting pada saat subjek menjadi koordinator lapangan ketika demo berlangsung subjek akan bertanggung jawab serta segera mengkomunikasikan dan berkoordinasi dengan rekan-rekan koordinator lapangan dari lembaga yang lain dan bekerjasama dalam mengatasi kericuhan yang terjadi. Subjek merasa jika kita perlu berhubungan dan bekerjasama dengan baik agar tidak merugikan orang lain.

Berdasarkan wawancara dengan subjek DAR, subjek mengatakan sudah sebanyak 3 kali melakukan aksi demonstrasi dan subjek memiliki peran penting yaitu koordinator lapangan. Subjek cenderung memiliki kepedulian yang tinggi sehingga mendorong semangat subjek untuk melaksanakan aksi demo. Subjek memiliki analisa dan perencanaan yang baik. Seorang koordinator lapangan harus mampu mengendalikan diri agar tidak mudah terprofokasi, subjek merasa adalah seorang

leader harus memberikan contoh yang baik kepada anggotanya. Setiap aksi demo yang dilakukan, subjek tidak menginginkan adanya aksi keributan.

Kepemimpinan, terutama bagi koordinator lapangan, memengaruhi dinamika kontrol diri di tingkat individu dan kelompok. Pemimpin dengan kontrol diri yang baik dapat menjadi teladan dan memotivasi massa aksi untuk tetap tertib. Penelitian dapat mengeksplorasi bagaimana kepemimpinan memengaruhi keberhasilan kontrol diri selama demonstrasi.

Subjek merasa memahami semua kondisi dan risiko yang mungkin akan terjadi dilapangan pada saat aksi demo sehingga subjek sudah mempersiapkan langkah jika terjadi keributan dan segera mengkomunikasikan kepada rekan-rekan koordinator lapangan agar subjek segera dilakukan penarikan mundur masa aksi demo. Jika terjadi keributan subjek tidak langsung memberikan keputusan karena harus berkoordinasi dengan ketua BEM sebagai penanggung jawab. Namun subjek juga mengatakan bahwa subjek tidak takut jika harus mengambil keputusan yang tentunya subjek juga menyadari akan risiko yang akan diperoleh.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri memainkan peran penting dalam menjaga stabilitas emosional dan perilaku mahasiswa selama demonstrasi. Subjek penelitian menunjukkan kemampuan yang berbeda dalam mengelola emosi, terutama saat menghadapi situasi yang memicu provokasi atau konflik (Mawardi, Hidayatullah, and Octafiani 2022).

Subjek SN, misalnya, mengungkapkan bahwa dirinya mampu menjaga kontrol diri dengan fokus pada pengaturan jalannya aksi secara damai. SN menekankan pentingnya komunikasi yang efektif dengan peserta aksi untuk memastikan tidak ada tindakan anarkis yang merugikan. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri membantu subjek untuk tetap rasional dalam mengambil keputusan.

Subjek MRI dan AA juga menunjukkan kontrol diri yang baik, dengan strategi seperti melakukan konsolidasi sebelum aksi dan memastikan adanya jalur evakuasi jika terjadi keributan. Subjek MRI menegaskan bahwa koordinasi dengan sesama koordinator lapangan menjadi kunci keberhasilan dalam menghadapi situasi genting. Sebaliknya, subjek DAR cenderung merasa pesimis dalam mengendalikan massa aksi, yang mengindikasikan tingkat kontrol diri yang lebih rendah dibandingkan subjek lainnya.

Fenomena ini sejalan dengan teori Baumeister tentang kontrol diri, yang menyatakan bahwa kemampuan untuk mengatur impuls dan emosi sangat penting dalam situasi penuh tekanan. Temuan ini menunjukkan bahwa kontrol diri yang kuat dapat meminimalkan risiko perilaku agresif selama demonstrasi.

Berdasarkan Baumeister (1994), kontrol diri dapat dipahami melalui tiga tahapan utama: pengendalian situasi, pengendalian respons, dan evaluasi hasil. Dalam konteks demonstrasi, mahasiswa perlu mengendalikan situasi dengan merencanakan langkah strategis sebelum aksi. Mengontrol respons terhadap provokasi, seperti dengan tetap tenang dan berfokus pada tujuan aksi. Mengevaluasi hasil demonstrasi untuk memastikan bahwa tindakan mereka mendukung aspirasi kolektif.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa dinamika kontrol diri dalam demonstrasi sangat bergantung pada kemampuan individu untuk mengelola emosi dan mengambil keputusan strategis. Dengan kontrol diri yang baik, mahasiswa mampu menjaga fokus pada tujuan aksi meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri bukan hanya alat untuk menahan impuls, tetapi juga kunci untuk memastikan keberhasilan aksi demonstrasi yang tertib dan terorganisir.

## 2. Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri Mahasiswa

Kontrol diri tidak berdiri sendiri sebagai kemampuan yang terlepas dari pengaruh lingkungan. Sebaliknya, kontrol diri mahasiswa selama demonstrasi dipengaruhi oleh berbagai faktor internal, seperti kesadaran tanggung jawab, dan faktor eksternal, seperti dukungan dari kelompok. Memahami dinamika ini penting untuk mengetahui sejauh mana kontrol diri dipengaruhi oleh keadaan internal individu maupun lingkungan sosialnya.

Penelitian ini mengidentifikasi bahwa kontrol diri mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kesadaran tanggung jawab sebagai koordinator lapangan, seperti yang ditunjukkan oleh subjek SN, MRI, dan AA. Kesadaran ini mendorong mereka untuk berpikir jangka panjang dan mengambil keputusan secara rasional. Peneliti mengidentifikasi melalui beberapa aspek faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri mahasiswa saat aksi demonstrasi.

Pertama, kesadaran akan tanggung jawab. Menurut teori kontrol diri Baumeister, faktor internal seperti kesadaran individu terhadap tanggung jawab moral dan sosial sangat penting dalam mengelola kontrol diri. Kesadaran ini memungkinkan individu untuk menilai konsekuensi dari tindakan mereka dan mengambil keputusan yang lebih rasional. Dalam konteks demonstrasi, subjek SN, MRI, dan AA menunjukkan bahwa kesadaran akan peran mereka sebagai koordinator lapangan membantu mereka menghindari tindakan impulsif dan agresif.

Kedua, pengendalian emosi dan impuls. Ghufron dan Risnawita (2010) menjelaskan bahwa kontrol diri erat kaitannya dengan kemampuan mengendalikan emosi dan impuls. Individu dengan kontrol diri yang baik mampu menahan dorongan untuk bereaksi terhadap provokasi, bahkan dalam situasi

Ketiga, keyakinan pada tujuan demonstrasi. Menurut Bandura (1986) dalam teori efikasi diri, keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan tertentu berpengaruh besar terhadap pengendalian diri. Mahasiswa yang memiliki keyakinan kuat pada pentingnya tujuan aksi cenderung lebih termotivasi untuk menghindari perilaku yang dapat merugikan gerakan mereka, seperti tindakan agresif atau anarkis.

Faktor eksternal mencakup solidaritas kelompok dan dukungan dari sesama rekan aksi. Subjek MRI, misalnya, mampu menjaga kontrol diri karena adanya koordinasi yang baik dengan tim aksi. Koordinasi ini tidak hanya mencakup komunikasi selama demonstrasi, tetapi juga persiapan yang matang, seperti merancang jalur evakuasi untuk mengantisipasi situasi darurat. Beberapa faktor eksternal yang mempengaruhi kontrol diri mahasiswa demonstrasi.

Pertama, solidaritas kelompok. Teori tindakan kolektif (Olson, 1965) menyoroti bahwa norma dan solidaritas kelompok berperan penting dalam membentuk perilaku individu. Dukungan dari sesama koordinator lapangan atau anggota aksi membantu mahasiswa, seperti subjek MRI, untuk tetap fokus dan terorganisir dalam menghadapi tekanan selama demonstrasi. Solidaritas ini memperkuat rasa tanggung jawab bersama, sehingga mengurangi kemungkinan perilaku impulsif. Dalam teori tindakan kolektif, budaya lokal memengaruhi bagaimana individu memahami dan menjalankan kontrol diri. Mahasiswa di Semarang mungkin dipengaruhi oleh nilai-nilai budaya Jawa, seperti harmoni dan penghormatan terhadap otoritas, yang dapat mendorong mereka untuk menghindari perilaku agresif. Penelitian ini dapat menghubungkan dinamika kontrol diri dengan nilai budaya setempat.

Kedua, dinamika sosial dalam demonstrasi. Fenomenologi Husserl (1970)

menekankan bahwa interaksi individu dengan lingkungan sosial memengaruhi cara mereka memahami dan merespons situasi. Dalam konteks demonstrasi, kehadiran massa yang besar dapat memengaruhi kontrol diri, baik secara positif maupun negatif. Dukungan positif dari massa aksi, seperti kedisiplinan dan koordinasi, memotivasi mahasiswa untuk tetap menjaga ketertiban. Namun, tekanan dari kelompok yang tidak terkendali dapat meningkatkan risiko provokasi atau keributan.

Ketiga, Menurut teori General Aggression Model (Bushman & Anderson, 2002), stimulus eksternal seperti intervensi aparat atau provokasi pihak tertentu dapat memicu agresivitas individu. Mahasiswa dengan kontrol diri yang baik, seperti subjek SN dan AA, mampu merespons stimulus tersebut secara rasional dengan mengutamakan dialog atau mundur dari situasi yang berisiko.

Sementara itu, subjek DAR merasa bahwa tekanan dari situasi lapangan dan kurangnya dukungan dari massa aksi menjadi kendala dalam menjaga kontrol diri. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri tidak hanya bergantung pada kapasitas individu, tetapi juga pada dinamika sosial di sekitar mereka.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), tingkat stres memengaruhi kemampuan individu untuk mengendalikan diri. Mahasiswa yang mengalami tekanan emosional yang tinggi sebelum atau selama demonstrasi mungkin lebih rentan kehilangan kontrol diri. Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis mahasiswa, seperti dukungan emosional dari kelompok, menjadi faktor penting.

Kehadiran media sosial sebagai platform yang memantau aksi demonstrasi dapat menjadi faktor eksternal penting. Mahasiswa mungkin lebih termotivasi untuk menjaga kontrol diri agar citra aksi mereka tetap positif di mata masyarakat dan menghindari persepsi negatif terhadap gerakan mereka.

Faktor-faktor ini sejalan dengan pandangan teori tindakan kolektif, yang menekankan pentingnya norma sosial dan solidaritas kelompok dalam membentuk perilaku individu selama aksi kolektif. Melalui gabungan faktor internal dan eksternal, kontrol diri mahasiswa dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara kemampuan individu dan dinamika lingkungan sosial mereka. Hal ini menunjukkan pentingnya pengembangan strategi pengelolaan emosi dan penguatan solidaritas kelompok untuk menciptakan demonstrasi yang damai dan konstruktif.

Faktor internal seperti kesadaran diri dan tanggung jawab, serta faktor eksternal seperti dukungan kelompok dan dinamika sosial, secara bersama-sama membentuk kemampuan mahasiswa dalam menjaga kontrol diri selama demonstrasi. Temuan ini menegaskan pentingnya interaksi antara faktor individu dan lingkungan sosial dalam menciptakan aksi yang damai. Oleh karena itu, penguatan kedua faktor ini perlu menjadi perhatian dalam upaya meningkatkan efektivitas kontrol diri mahasiswa.

### **3. Pengaruh Kontrol Diri terhadap Keberhasilan Demonstrasi Damai**

Demonstrasi yang berhasil tidak hanya ditentukan oleh jumlah massa atau tuntutan yang diajukan, tetapi juga oleh kemampuan para peserta untuk menjaga ketertiban dan fokus pada tujuan. Kontrol diri menjadi fondasi utama dalam menciptakan aksi yang damai dan konstruktif. Demonstrasi sering kali melibatkan potensi konflik, baik internal (antar peserta) maupun eksternal (dengan pihak lain seperti aparat atau provokator). Kontrol diri membantu mahasiswa untuk mengelola konflik dengan cara yang lebih konstruktif, seperti mengutamakan dialog atau mencari solusi bersama.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, tiga subjek yaitu SN, MRI dan AA memiliki keyakinan yang cukup baik terhadap kontrol diri yang dimiliki, karena subjek ketiga subjek mampu melakukan analisa dan perencanaan yang strategis agar

aksi demo berjalan dengan tujuan yang jelas. Berbeda dengan ketiga subjek tersebut, subjek DAR lebih pesimis terhadap keberhasilan subjek dalam mengendalikan masa aksi. Subjek DAR merasa kurang berhasil mengatur rekan aksi demo.

Bentuk kontrol diri pada semua subjek sesuai dengan pendapat Priyambodo dkk., (2021) yang dimana kontrol diri juga dapat diartikan sebagai sebuah kemampuan individu untuk mengendalikan emosi dan dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya. Bentuk kontrol diri yang dilakukan oleh subjek penelitian sangat baik, karena keseluruhan subjek penelitian memiliki keyakinan bahwa seorang koordinator lapangan memiliki tanggungjawab yang besar, sehingga semua subjek dituntut untuk dapat mengendalikan emosi dan menurunkan adanya dorongan-dorongan untuk ikut dalam agresifitas aksi demo.

Demonstrasi yang dilakukan secara damai dengan kontrol diri yang baik dapat menciptakan dampak jangka panjang yang positif, seperti peningkatan kepercayaan masyarakat terhadap mahasiswa sebagai agen perubahan. Penelitian ini dapat menambahkan analisis tentang bagaimana kontrol diri berkontribusi pada keberlanjutan gerakan sosial.

Secara keseluruhan keempat subjek tersebut sebelum mengambil tindakan jika ada kericuhan pada aksi demo sebelum subjek bertindak subjek akan melakukan diskusi untuk dilakukan pengambilan keputusan yang tepat dan subjek harus bekerja sama dengan koordinator lapangan yang lain. Faktor – faktor pendorong kontrol diri subjek memiliki cara yang berbeda-beda pada masing-masing subjek, namun secara keseluruhan faktor kontrol diri pada aksi demo didorong oleh status pada semua subjek yang menjadi koordinator lapangan. Hal tersebut didukung dengan pendapat Baumeister & Boden (Marcela & Supriatna, 2019) mengemukakan bahwa faktor kognitif yaitu berhubungan dengan kesadaran berupa proses pemikiran dan pengetahuannya untuk mencapai suatu proses dan cara-cara yang tepat atau strategi yang sudah dipikirkan terlebih dahulu.

Kerja sama yang dilakukan mahasiswa aksi juga berkaitan dengan tindakan kolektif yang menjelaskan bagaimana individu bekerja sama dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama, terutama dalam konteks gerakan sosial dan aksi demonstrasi. Tindakan kolektif memerlukan koordinasi, solidaritas, dan komitmen individu terhadap tujuan kelompok. Dalam aksi demonstrasi, keberhasilan bergantung pada sejauh mana individu dapat mengesampingkan kepentingan pribadi demi kepentingan kolektif. Teori ini juga menyoroti peran norma sosial dan identitas kelompok dalam membentuk perilaku individu. Misalnya, norma kelompok dapat mengatur cara anggota kelompok bereaksi terhadap provokasi atau tekanan eksternal. Identitas kelompok yang kuat mendorong individu untuk menyesuaikan perilaku mereka sesuai dengan nilai-nilai dan tujuan kelompok, termasuk dalam hal pengendalian diri.

Pengendalian perilaku subjek ditunjukkan dengan subjek akan menarik mundur masa aksi jika terjadi kericuhan, karena keseluruhan subjek penelitian menganggap kericuhan yang terjadi akan membahayakan rekan-rekan aksi demo sehingga keseluruhan subjek akan mempertimbangkan resiko jangka panjang yang terjadi. Temuan tersebut sesuai dengan pendapat Calhoun (Rambe dkk., 2017) menyatakan bahwa kontrol diri memiliki makna sebagai suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi agar bentuk perilaku ke arah yang positif.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa kontrol diri berkontribusi langsung pada

keberhasilan demonstrasi. Subjek SN dan AA menekankan pentingnya mengutamakan dialog dan mediasi dengan pihak yang terkait sebelum melaksanakan aksi. Dengan cara ini, mereka berhasil menghindari potensi keributan dan menjaga fokus pada tujuan aksi.

Subjek MRI menunjukkan pendekatan yang proaktif dengan merancang strategi antisipasi, seperti jalur evakuasi, yang membantu mencegah eskalasi konflik selama demonstrasi. Pendekatan ini mencerminkan pentingnya kontrol diri tidak hanya dalam pengelolaan emosi, tetapi juga dalam perencanaan tindakan.

Sebaliknya, subjek DAR merasa bahwa kurangnya kontrol diri dapat mengurangi efektivitas demonstrasi, terutama ketika massa aksi sulit dikendalikan. Hal ini mengindikasikan bahwa kontrol diri yang rendah dapat mengganggu tujuan aksi dan berpotensi menciptakan citra negatif terhadap gerakan mahasiswa.

Demonstrasi yang berhasil tidak hanya bergantung pada jumlah peserta atau kekuatan massa, tetapi juga pada kemampuan individu dan kelompok untuk mengelola perilaku mereka. Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu menjaga kontrol diri cenderung lebih efektif dalam mencapai tujuan aksi tanpa menimbulkan keributan atau kerusakan.

Kontrol diri yang baik berkontribusi langsung pada keberhasilan demonstrasi dengan menghindari tindakan anarkis yang dapat merugikan tujuan aksi. Subjek SN dan AA, misalnya, mampu menjaga ketertiban dengan mengutamakan diskusi dan mediasi sebelum aksi berlangsung. Hal ini sejalan dengan tujuan demonstrasi sebagai sarana penyampaian aspirasi, bukan ajang kekerasan. Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung lebih efektif dalam mencapai tujuan aksi tanpa menimbulkan keributan atau kerusakan. Temuan ini memberikan implikasi penting bahwa pelatihan kontrol emosi dan koordinasi dapat menjadi strategi yang berguna dalam mendukung keberhasilan demonstrasi yang damai.

Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya oleh Apusing (2020) dan Alfikar dkk. (2022), yang menunjukkan bahwa kontrol diri berperan signifikan dalam mengurangi agresivitas mahasiswa selama demonstrasi. Namun, hasil ini juga berbeda dengan penelitian Alfikar dkk., di mana kontrol diri dan kematangan emosi tidak memiliki pengaruh langsung terhadap agresivitas. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh konteks sosial dan karakteristik mahasiswa (Sugiarti et al. 2022) yang berbeda di masing-masing lokasi penelitian. Dengan demikian, pengelolaan kontrol diri menjadi faktor penting dalam menciptakan demonstrasi yang damai dan konstruktif.

Penelitian ini dapat memberikan rekomendasi untuk pengembangan pelatihan kontrol diri bagi mahasiswa yang sering terlibat dalam aksi demonstrasi. Program ini dapat mencakup pelatihan regulasi emosi, pengelolaan stres, dan strategi komunikasi.

Penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri adalah elemen kunci dalam memastikan keberhasilan demonstrasi yang damai. Dengan menjaga ketertiban, menghindari tindakan anarkis, dan berfokus pada dialog serta tujuan aksi, mahasiswa dapat menciptakan dampak positif yang lebih besar terhadap perubahan sosial. Hal ini menegaskan bahwa kontrol diri tidak hanya relevan dalam konteks individu, tetapi juga menjadi fondasi keberhasilan aksi kolektif.

## **KESIMPULAN**

Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan diri agar tidak mudah untuk terprovokasi atau terpengaruh oleh lingkungan sekitar yang dipengaruhi oleh faktor internal atau eksternal individu. Secara keseluruhan faktor

utama kontrol diri dari ke empat subjek dipengaruhi oleh faktor internal yang dimana adanya kesadaran subjek bahwa peran koordinator lapangan cukup besar terhadap berhasil atau tidaknya kegiatan demo tersebut, serta segala risiko yang akan terjadi adalah termasuk dari tanggung jawab subjek. Perbedaan pandangan dan keyakinan pada masing – masing subjek menjadi faktor pembeda dalam hasil penelitian ini. Yang dimana subjek SN tidak setuju dengan adanya aksi kekerasan saat demo karena hal tersebut akan memperburuk keadaan demo. Begitu pula dengan pendapat AA dan DAR bahwa mereka tidak setuju dengan adanya aksi keriuhan dan pengerusakan karena mereka menganggap demo tidak harus dengan keriuhan ada mediasi yang bisa dilakukan yang juga berguna untuk bisa menyampaikan aspirasi.

## REFERENSI

- Alfikar, dkk (2022). Self-Control, Kematangan Emosi, dan Agresivitas pada Mahasiswa Demontran. *Jurnal Psikologi Karakter*, Vol. 2 No.(Vol. 2 No. 1 (2022): Jurnal Psikologi Karakter, Juni 2022), 87–94. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i1.1439>
- Apusing, S. (2020). Gambaran agresivitas pada mahasiswa aksi demonstrasi di kota makassar.
- Balaban, Oded. 2002. "Epoché: Meaning, Object, and Existence in Husserl's Phenomenology." In *Phenomenology World-Wide*, 103–14. Dordrecht: Springer Netherlands. [https://doi.org/10.1007/978-94-007-0473-2\\_10](https://doi.org/10.1007/978-94-007-0473-2_10).
- Baumeister, Roy F., and Kathleen D. Vohs. 2007. "Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation." *Social and Personality Psychology Compass* 1 (1): 115–28. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>.
- Bushman, B. J., & Anderson, C. A. (2020). General Aggression Model. *The International Encyclopedia of Media Psychology*, September, 1–9. <https://doi.org/10.1002/9781119011071.iemp0154>
- Creswell, J. W. (2012). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed* John W. Creswell penerjemah Achmad Fawaid (S. Z. Qudsi (ed.); 3rd ed.). Pustaka Pelajar.
- Ghufron, M. N., & Risnawitaq, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi* (R. Kusumaningratri (ed.); 2nd ed.). Ar-Ruzz.
- Hastuti, L. W. (2018). Kontrol Diri dan Agresi : Tinjauan Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 26(1), 42–53. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.32805>  
<https://doi.org/10.17977/um023v10i22021p109-117>
- Husserl, Edmund, U Panzer, and E Holenstein. 2008. *Edmund Husserl: Logische Untersuchungen*. Edited by Verena Mayer. Akademie Verlag GmbH. <https://doi.org/10.1524/9783050050133>.
- Husserl, Edmund. 2001. *Phenomenology and the Foundations of the Sciences*. Edited by Ted E. Klein and William E. Pohl. 3rd ed. Boston: Springer.
- Jamal, Nur Azizah, and Rini Sugiarti. 2021. "Kontrol Diri Terhadap Agresivitas Pada Remaja Pemain Pro Game Online." *PHILANTHROPY: Journal of Psychology* 5 (1): 47. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v5i1.3269>.
- Jusfayana, Yuthika, and Joevarian Hudyana. 2023. "There's No Battle, Coz We've Already Won! Peranan Kebermaknaan Aktivistis Pada Aksi Kolektif Melalui Identitas Kelompok Sebagai Mediator Dalam Konteks Aksi Lingkungan." *Jurnal Psikologi Sosial* 21 (2): 121–33. <https://doi.org/10.7454/jps.2023.14>.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri : Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling*, 3, 65 - 69.
- Mawardi, Imam, Ahmad Fauzan Hidayatullah, and Tri Utami Octafiani. 2022. "Tretan Muslim Dark Jokes: A Critical Study on Summon Podcast Content." *Wawasan: Jurnal Ilmiah Agama Dan Sosial Budaya* 7 (2): 109–20. <https://doi.org/10.15575/JW.V7I2.22266>.
- Moleong, Lexy J. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Revisi, Ce. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Priyambodo, A. B., Katili, R. H. P., & Bisri, M. (2021). Sikap terhadap Uang dan Kontrol Diri

- sebagai Prediktor Perilaku Manajemen Keuangan pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Sains Psikologi*, 10(2), 109.
- Projo, K. D. M., Nuqul, F. L., Widodo, R. W., Terusan, J., & No, D. (2022). The influence of self control against student aggressiveness in demonstrations (demonstrations) in Malang City Pengaruh kontrol diri terhadap agresivitas mahasiswa dalam unjuk rasa ( demonstrasi ) di Kota Malang. 17(2), 107–131.
- Projo, Kusuma Dewi Mustikaning, Fathul Lubabin Nuqul, and Rinto Wahyu Widodo. 2022. "Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Agresivitas Mahasiswa Dalam Unjuk Rasa (Demonstrasi) Di Kota Malang." *Jurnal Psikologi Tabularasa* 17 (2): 107–31. <https://doi.org/10.26905/jpt.v17i2.8519>.
- Rachmayanthi, and Fajar Putra Prastina Rumelawanto. 2021. "CORPORATE CLIENTS CASE STUDENT DEMONSTRATION REVIEW FROM THE DE-INDIVIDUATION APPROACH (CASE STUDY OF STUDENT DEMONSTRATION OF MOTION OF NO BELIEVE IN THE 2019 LEGISLATIVE IN JAKARTA." *Journal of Correctional Issues* 4 (1): 11–22. <https://doi.org/10.52472/jci.v4i1.49>.
- Rambe, S. A., Mudjiran, M., & Marjohan, M. (2017). Pengembangan Modul Layanan Informasi untuk Mengembangkan Kontrol Diri dalam Penggunaan Smartphone. *Konselor*, 6(4), 132. <https://doi.org/10.24036/02017648051-0-00>
- Raviyoga, T. T., & Marheni, A. (2019). Hubungan Kematangan Emosi Dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Agresivitas Remaja di SMAN 3 Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 44–55. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i01.p05>
- Sentana, M. A., & Kumala, I. D. (2017). Agresivitas dan Kontrol Diri pada Remaja di Banda Aceh. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 51–55. <https://doi.org/10.17977/um023v6i12017p051>
- Sugiarti, Rini, Erwin Erlangga, Fendy Suhariadi, Mulya Virgonita I. Winta, and Agung S. Pribadi. 2022. "The Influence of Parenting on Building Character in Adolescents." *Heliyon* 8 (5): e09349. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09349>.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Tangney, June P., Roy F. Baumeister, and Angie Luzio Boone. 2004. "High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success." *Journal of Personality* 72 (2): 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>.
- Wulandari, M., Umaroh, S. K., & Mariskha, S. E. (2020). Pengaruh Efikasi Diri Dan Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. *Motiva Jurnal Psikologi*, 3(1), 35.
- Yusfia, Yusfia Hadisty, Dhiya Fauziyyah Sudirman, and Ni'matuzahroh. 2024. "The Influence of Self-Control on Aggressiveness in Adolescents: A Systematic Review." *Research Psychologie, Orientation et Conseil* 12. <https://doi.org/https://doi.org/10.70177/rpoc.v1i2.1035>.