

PREDIKSI PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KONTROL DIRI REMAJA MENGGUNAKAN METODE REGRESI LINIER PADA SISWA SMAN 3 BENGKULU TENGAH

Septri Damayanti^{1)*}, Amirah Zahra²⁾, Citra Washita Dwi Oktitania³⁾, Farizah Afiqah⁴⁾, Mazdalifah Khairat Nst⁵⁾ & Sandri Prayuda⁶⁾

Universitas Bengkulu, Indonesia

*Corresponding author: septridamayanti@unib.ac.id

ABSTRAK

Penggunaan media sosial telah menjadi fenomena tak terpisahkan dari kehidupan remaja pada era digital saat ini. Namun, beriringan dengan berbagai kemudahan yang ditawarkan, terdapat kekhawatiran terkait dampaknya terhadap kontrol diri remaja sebagai generasi muda Indonesia. Remaja dengan kontrol diri yang rendah cenderung rentan terhadap perilaku berisiko dan isu kesehatan mental. Di sisi lain, berdasarkan indeks literasi digital Indonesia 2022, pencapaian digital skill masyarakat provinsi Bengkulu mencapai skor 3,47 dari skala 1-5. Sedikit lebih rendah dari pencapaian digital skill nasional yang memperoleh skor 3,52. Prediksi pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kontrol diri remaja merupakan upaya yang dilakukan guna meningkatkan kompetensi digital dan kecakapan karakter remaja muda Indonesia khususnya putra-putri provinsi Bengkulu. Upaya tersebut dikemas dalam program pengabdian kepada masyarakat, dalam hal ini yaitu siswa-siswi SMA Negeri 3 Bengkulu Tengah. Metode yang diterapkan untuk memprediksi keterkaitan penggunaan media sosial terhadap kontrol diri yaitu metode regresi linier. Hasil dari pelaksanaan program ini yaitu peningkatan wawasan siswa-siswi SMAN 3 Bengkulu Tengah tentang bagaimana media sosial dapat mempengaruhi pengendalian emosi dan kontrol diri serta peningkatan pemahaman terkait penerapan metode regresi linier yang dapat diukur dengan hasil *pre test* dan *post test*.

Kata Kunci: Remaja, Media Sosial, Kontrol Diri, Regresi Linier Sederhana

PENDAHULUAN

Penggunaan media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan remaja pada era digital ini. Media sosial memberikan akses yang luas terhadap informasi, interaksi sosial, dan konten yang beragam (Universitas Multi Media Nusantara, 2021). Namun, ada kekhawatiran tentang dampak penggunaan media sosial pada generasi muda Indonesia ini, seperti potensi pengaruhnya terhadap kontrol diri mereka (Setiawan, 2017).. Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan perilaku, impuls, dan keputusan mereka. Remaja yang kurang memiliki kontrol diri mungkin rentan terhadap perilaku berisiko, kecanduan media sosial, atau masalah kesehatan mental lainnya (Marsela & Supriatna, 2019).

Siswa-siswi SMA Negeri 3 Bengkulu Tengah juga termasuk diantara remaja generasi muda Indonesia yang dihadapkan pada problematik yang serupa. SMA Negeri

3 Bengkulu Tengah merupakan salah satu bentuk satuan pendidikan formal yang ada di Provinsi Bengkulu yang tepatnya terletak di Desa Pasar Pedati, Kecamatan Pondok Kelapa, Kabupaten Bengkulu Tengah. Berdasarkan hasil Sensus Penduduk 2020 oleh Badan Pusat Statistik (BPS), mayoritas penduduk Indonesia didominasi oleh kaum muda, yaitu Generasi Z (lahir pada tahun 1997- 2012) dan Generasi Milenial (lahir pada tahun 1981-1996). Generasi Z menyumbang 27,94 persen dari total populasi dan generasi milenial sebanyak 25,87 persen. Sebagian besar dari dua generasi ini masuk dalam kategori usia produktif dan berperan sebagai penopang sekaligus penggerak perubahan bagi kehidupan bangsa Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2022).

Namun pada sisi lainnya, kemajuan teknologi juga memainkan peranan yang vital dalam kemudahan berbagai pekerjaan manusia. Termasuk di dalamnya memiliki

peran penting dalam pengolahan data yang baik (Sekretariat Jenderal MPR RI, 2022). Menurut hasil survei oleh Kementerian Kominfo bekerja sama dengan Katadata Insight Center (KIC), Indeks literasi digital Indonesia 2022 berada pada tingkatan “sedang” dengan skor 3,54 berdasarkan skala 1-5 (Kementerian Kominfo, 2022). Empat pilar yang diukur dengan Kerangka Indeks Literasi Digital tahun 2022 ini yaitu Kecakapan Digital (*digital skill*), Etika Digital (*digital ethics*), Keamanan Digital (*digital safety*), dan Budaya Digital (*digital culture*) (Agustini, 2023). Sedangkan di Provinsi Bengkulu sendiri, Indeks Literasi Digital penduduknya mencapai skor 3,55. Pada pilar *digital skill*, tercatat masyarakat Provinsi Bengkulu memperoleh skor 3,47. Sedikit lebih rendah dari pencapaian *digital skill* nasional yang memperoleh skor 3,52 (Setiadi, 2022).

Mengamati kondisi yang terjadi, maka perlu dilakukannya suatu strategi untuk mengembangkan kompetensi digital pada putra-putri Provinsi Bengkulu, termasuk di antaranya yaitu siswa-siswi SMA Negeri 3 Bengkulu Tengah. Berdasarkan uraian permasalahan tersebut, maka perlu adanya aksi dari kalangan muda insan akademisi untuk menghadirkan solusi dari tantangan yang tengah dihadapi. Sehingga beranjak dari perkara tersebut, salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam menjawab tantangan era digital ini adalah dengan meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia anak muda bumi rafflesia sehingga cakap digital dan berkarakter dengan program “Prediksi Pengaruh Media Sosial terhadap Kontrol Diri Remaja Menggunakan Metode Regresi Linier pada Siswa SMAN 3 Bengkulu Tengah”. Program pengabdian ini dapat menjadi sarana interaksi dan pengenalan siswa-siswi dengan fenomena yang terkait dalam bidang Matematika Murni sehingga diharapkan membuka peluang bagi siswa-siswi SMA Negeri 3 Bengkulu Tengah untuk mengeksplorasi lebih luas kemampuan dan minatnya, khususnya di bidang Matematika Murni.

Luaran yang diharapkan setelah dilakukannya program ini diantaranya yaitu diadakannya program sejenis berkelanjutan

untuk memaksimalkan pemberdayaan potensi siswa-siswi SMAN 3 Bengkulu Tengah dan lebih luas lagi mencakup seluruh generasi muda di Provinsi Bengkulu, terbentuknya generasi muda provinsi Bengkulu yang cakap dan selektif dalam menggunakan media sosial, dan terbentuknya generasi muda Provinsi Bengkulu yang terampil memanfaatkan penggunaan teknologi.

METODE KEGIATAN

Adapun program yang kami tawarkan sebagai langkah solutif meningkatkan kecakapan digital dan wawasan mengenai pengaruh media sosial terhadap kontrol diri remaja khususnya pada siswa-siswi SMA Negeri 3 Bengkulu Tengah. Kegiatan PKM-PM Prodi Matematika 2023 Universitas Bengkulu berjudul “Prediksi Pengaruh Media Sosial Terhadap Kontrol Diri Remaja Menggunakan Metode Regresi Linier Pada Siswa SMAN 3 Bengkulu Tengah” telah dilaksanakan pada tanggal 22 November 2023 di SMA Negeri 3 Bengkulu Tengah. Sasaran dari kegiatan ini adalah siswa-siswi kelas XI SMA Negeri 3 Bengkulu Tengah. Kegiatan dilaksanakan pada pukul 09.00 WIB, yang diawali dengan pembukaan yang dilaksanakan langsung oleh Bapak Rachmat Wibowo Pora Utama, M.Pd.Si. selaku Kepala Sekolah SMAN 3 Bengkulu Tengah, kemudian dilanjutkan dengan penyerahan plakat sebagai tanda kenang-kenangan. Setelah acara pembukaan selesai dilaksanakan pengabdian yang dipaparkan langsung oleh para anggota PKM-PM Prodi Matematika 2023.

1. Teknis Pelaksanaan

Adapun langkah-langkah strategis yang akan tim pelaksana lakukan adalah sebagai berikut:

- a. Melakukan diskusi antar tim penyusun program tentang rancangan kegiatan pelatihan.
- b. Konsultasi secara langsung dengan dosen pendamping mengenai susunan kegiatan yang telah didiskusikan sebelumnya.
- c. Melakukan kunjungan dengan mitra untuk melakukan koordinasi, dalam hal ini adalah Kepala Sekolah SMA

- Negeri 3 Bengkulu Tengah.
- d. Melakukan koordinasi dengan pihak lain dalam hal ini adalah guru dan staf dalam rangka mendukung pelaksanaan program.
 - e. Setelah dilakukannya koordinasi dengan mitra, tim pelaksana program melakukan pembuatan booklet.
 - f. Tim pelaksana melaksanakan pengabdian kepada siswa SMA Negeri 3 Bengkulu Tengah.
 - g. Melakukan evaluasi

2. Tahapan Pelaksanaan

Beberapa tahapan pelaksanaan pada kegiatan pelatihan adalah sebagai berikut:

- a. Koordinasi pelaksanaan kegiatan pada kepala sekolah, guru, dan staf SMA Negeri 3 Bengkulu Tengah. Pada tahap pertama ini, dilakukan koordinasi dengan kepala sekolah, guru, dan staf bertujuan untuk membicarakan susunan kegiatan pengabdian yang akan diadakan. Pada koordinasi ini juga tim pelaksana ingin meminta arahan dan bantuan kepada pihak sekolah agar jalannya kegiatan menjadi terarah dan terorganisir dengan baik untuk mengoptimalisasikan tujuan dari pelaksanaan kegiatan program ini.
- b. Pembuatan Booklet Pembuatan booklet bertujuan sebagai media pendukung pembelajaran. Booklet yang akan dibagikan kepada peserta berisikan tentang pengetahuan dasar Regresi, rumus-rumus dasar, dan sebagainya.
- c. Pengabdian dibuka dengan beberapa rangkaian kegiatan, diantaranya menyanyikan lagu kebangsaan Indonesia, kata sambutan serta pengenalan tim pelaksana program, dan pembacaan doa sebagai pembukaan kegiatan.

Setelah acara pembukaan terlaksana dilanjutkan dengan acara inti yaitu Pengabdian kepada masyarakat. Adapun gambaran kegiatan sebagai berikut:

- 1) Sebelum pengabdian dimulai tim pelaksana memberikan *pretest* sebagai

- alat ukur seberapa jauh pemahaman peserta tentang Media Sosial.
- 2) Kemudian dilanjutkan dengan pembagian booklet.
 - 3) Setelah itu pelatihan dimulai dengan memberikan pengantar tentang tujuan dan pentingnya penggunaan alat untuk menganalisis data terkait penggunaan media sosial dan kontrol diri remaja.
 - 4) Memberikan penjelasan singkat tentang konsep konsep dasar yang akan digunakan dalam analisis data serta langkah-langkah tentang cara untuk mengumpulkan dan menganalisis data.
 - 5) Memberi kesempatan kepada peserta untuk mencoba sendiri langkah-langkah yang telah di jelaskan dengan membuat satu atau beberapa studi kasus yang relevan dengan topik pengabdian.
 - 6) Melakukan diskusi dengan peserta mengenai hasil data yang mereka peroleh.
 - 7) Setelah menyelesaikan analisis tersebut, peserta diajak untuk merumuskan kesimpulan dari hasil analisis data yang mereka peroleh.
 - 8) Meminta *audiens* untuk mempresentasikan hasil pengabdian mereka.
 - 9) Melaksanakan evaluasi dengan memberikan lembar *posttest*.
 - 10) Setelah kegiatan telah selesai, tim pelaksana membuat *game*. *Game* dibuat sebagai kegiatan yang bertujuan menghibur peserta setelah melalui beberapa rangkaian acara.

3. Tahapan Evaluasi

Untuk menjamin agar pelaksanaan kegiatan berjalan sesuai dengan rencana maka pada setiap tahapan kegiatan akan dilakukan monitoring. Persoalan pelaksanaan tiap tahapan segera diatasi agar tidak mengganggu tahapan kegiatan selanjutnya.



Gambar 1. Alur Tahapan Pengabdian

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 2. Foto bersama dengan para peserta.

Kegiatan PKM-PM Prodi Matematika 2023 Universitas Bengkulu dengan judul “Prediksi Pengaruh Media Sosial Terhadap Kontrol Diri Remaja Menggunakan Metode Regresi Linier Pada Siswa SMAN 3 Bengkulu Tengah” telah dilaksanakan pada tanggal 22 November 2023 di SMA Negeri 3 Bengkulu Tengah. Sasaran dari kegiatan ini adalah siswa-siswi kelas XI SMA Negeri 3 Bengkulu Tengah. Pelaksanaan pelatihan ini dilakukan dalam satu pertemuan. Kegiatan dilaksanakan pada pukul 09.00 WIB, yang diawali dengan pembukaan yang dilaksanakan langsung oleh Bapak Rachmat Wibowo Pora Utama, M.Pd.Si. selaku Kepala Sekolah SMAN 3 Bengkulu Tengah, kemudian dilanjutkan dengan penyerahan plakat sebagai tanda kenang-kenangan. Setelah acara pembukaan selesai dilaksanakan pengabdian yang dipaparkan langsung oleh para anggota PKM-PM Prodi Matematika 2023.

Pengabdian ini diawali dengan pemberian *pre test* kepada para siswa. *Pre test* berisikan pertanyaan tentang media sosial. Hal ini bertujuan untuk mengukur kemampuan awal siswa. Hasil dari pelaksanaan *pre test* menunjukkan rendahnya pemahaman siswa tentang kecakapan penggunaan media sosial. Kemudian dilanjutkan dengan Pelatihan yang diawali dengan sosialisasi media sosial. Setelah pelatihan selesai dilakukan evaluasi dengan pembagian *post test*. *Post test* berisikan pertanyaan tentang media sosial. Berdasarkan dari *post test* yang dibagikan kepada 35 responden, diperoleh hasil bahwa 80% siswa kelas XI SMA Negeri 3 Bengkulu Tengah telah memahami cara memprediksi pengaruh media sosial terhadap kontrol diri menggunakan Metode Regresi. Dari hasil *post test* tersebut dapat dilihat bahwa pemahaman siswa dalam penggunaan *software* meningkat setelah dilakukan pelatihan.

Potensi keberlanjutan dari program ini dapat mencakup beberapa hal, antara lain:

1. Pemantauan dan evaluasi: Melakukan pemantauan terhadap perkembangan peserta setelah program untuk mengevaluasi dampaknya terhadap kemampuan dan keterampilan yang diperoleh.
2. Kolaborasi dengan pihak terkait: Melibatkan pihak terkait seperti pemerintah daerah, lembaga pendidikan, atau organisasi masyarakat untuk mendukung kelangsungan program ini.
3. Pengembangan lebih lanjut: Setelah program awal, program ini dapat dikembangkan dengan memperluas cakupan materi, melibatkan lebih banyak peserta, atau bahkan melibatkan lembaga pendidikan lain di daerah tersebut.

Dengan mempertimbangkan potensi keberlanjutan ini, program ini dapat memberikan dampak yang lebih berkelanjutan bagi siswa-siswi SMA Negeri 3 Bengkulu Tengah dan masyarakat sekitar.



Gambar 3. Suasana saat kegiatan berlangsung.



Gambar 4. Pemberian plakat pada pihak sekolah.

PENUTUP

Kesimpulan yang telah dikemukakan adalah bahwa prediksi pengaruh media sosial terhadap kontrol diri remaja menggunakan metode regresi linier pada siswa SMAN 3 Bengkulu Tengah telah berhasil dilaksanakan. Melalui kegiatan ini, terjadi peningkatan wawasan siswa-siswi tentang pengaruh media sosial terhadap pengendalian emosi dan kontrol diri, dengan menerapkan metode regresi linier. Program ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan literasi digital, kecakapan karakter, dan kemampuan siswa-siswi dalam menghadapi era digital serta memanfaatkan teknologi dengan bijak. Selain itu, program ini diharapkan dapat membuka peluang bagi siswa-siswi untuk mengeksplorasi kemampuan dan minat mereka, terutama dalam bidang Matematika Murni. Dengan demikian, program ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam menghadapi tantangan era digital dan meningkatkan literasi digital di kalangan generasi muda.

DAFTAR PUSTAKA

Agustini, P. (2023). *Indeks Literasi Digital Indonesia Kembali Meningkat Tahun 2022*.

Badan Pusat Statistik. (2022). *Hasil Sensus Penduduk 2020*.

Kementerian Kominfo. (2022). *Indeks Literasi Digital Nasional*.

Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling Theory, Practice and Research*, 65-69.

Sekretariat Jenderal MPR RI. (2022). *Perkembangan Teknologi Harus Dimanfaatkan untuk Memperkokoh Nilai-nilai Kebangsaan*.

Setiadi, T. (2022). *Perkembangan Teknologi Digital*.

Setiawan, W. (2017). Era Digital dan Tantangannya. *Seminar Nasional Pendidikan*, (pp. 1-3).

Universitas Multi Media Nusantara. (2021). *Simak Seberapa Pentingnya Pengolahan Data di Zaman Digital*.