

# HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA AKHIR

Resti Fauzul Muna, Tri Puji Astuti\*  
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

[restifm27@gmail.com](mailto:restifm27@gmail.com); [pujiasjur@gmail.com](mailto:pujiasjur@gmail.com)

## Abstrak

Kecenderungan kecanduan media sosial adalah fenomena yang sering terjadi pada saat ini seiring dengan meningkatnya penggunaan internet serta canggihnya kemajuan teknologi. Terjadinya kecenderungan kecanduan media sosial dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah faktor kontrol diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja, dan (2) Seberapa besar peran kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan media sosial.

Sampel dalam penelitian ini adalah 164 orang yang diperoleh dengan menggunakan teknik sampling *incidental*. Analisis data yang telah terkumpul dilakukan dengan teknik analisis regresi sederhana untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yang diteliti. Berdasarkan hasil analisis statistik, diperoleh hasil  $R_{xy} = -0,369$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial.

Hasil penelitian mengenai hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir menunjukkan adanya sumbangan efektif sebesar 15,1% yang diberikan kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan, sedangkan sisanya 84,9 % dipengaruhi oleh faktor lain.

## Kata Kunci:

Kecenderungan kecanduan media sosial, Kontrol Diri, Remaja akhir

*\*penulis penanggungjawab*

## **CORRELATION BETWEEN SELF CONTROL WITH A TENDENCY OF SOCIAL MEDIA ADDICTION IN LATE ADOLESCENCE**

Resti Fauzul Muna, Tri Puji Astuti\*  
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

[restifm27@gmail.com](mailto:restifm27@gmail.com); [pujiasjur@gmail.com](mailto:pujiasjur@gmail.com)

### **Abstract**

The tendency of social media addiction is a phenomenon that frequently occurs at the moment along with the increasing use of the internet as well as sophisticated technological advancement. The occurrence of a tendency addicted to social media influenced by some factors, among them are a factor of self-control. This study aims to determine: (1) a relation between self-control with a tendency addicted to social media in adolescents; and (2) how big role self-control against tendency addicted to social media.

The samples in this study were 164 people obtained by using a technique of sampling incidental. Analysis of the data has been collected was done by using a simple regression analysis to determine the relationship between the two variables studied. Based on the results of statistical analysis, the results obtained  $R_{xy} = -0.369$  with  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) which means that there is a significant negative correlation between self-control with a tendency addicted to social media.

Results of research on the relationship between self control with social media addiction tendencies in teenagers showed a late effective donations amounted to 15.1% given the tendency towards self control addiction, while the rest 84,9% is affected by other factors.

**Keywords:**

Tendency of social media addiction, self-control, late adolescence

*\*penulis penanggungjawab*

## PENDAHULUAN

Remaja mengakses internet untuk memudahkan segala aktivitas di kehidupannya. Pemakaian internet diantaranya untuk sarana mencari data informasi, sarana hiburan melalui bermain *game online*, sarana komunikasi dengan menggunakan *media sosial*, bahkan untuk keperluan berbelanja dan berdagang banyak diantara mereka yang menggunakan *shopping* secara *online* di internet. Fenomena yang terjadi pada remaja saat ini adalah remaja yang sibuk sendiri dengan *handphone* yang dimiliki untuk meng-*update* status atau memberi komentar walaupun individu sedang berjalan bersama dengan teman-temannya. Remaja rela menghabiskan waktunya untuk bermain internet dan memilih tidak bermain dengan temannya. Kecanduan media sosial, khususnya dengan menggunakan perangkat *mobile* atau *handphone* memberikan dampak yang buruk kepada manusia. Sebelum adanya *handphone*, orang – orang dengan mudah saling menyapa dan melakukan kontak. Saat ini banyak orang memiliki alasan untuk menghindar berkomunikasi secara langsung dan lebih memilih komunikasi dengan media sosial di perangkat *handphone* miliknya. Manusia hanya dianggap sebagai objek, bukan lagi manusia selayaknya mereka bertemu (Goleman, 2007).

Peneliti dari Ohio State University, Buente dan Robbin (2008) mengungkapkan bahwa internet dapat membuat nilai seorang pelajar menurun. Studi menunjukkan, pelajar yang menghabiskan waktunya untuk mengakses internet akan lebih sedikit belajar. Para pelajar menghabiskan waktu setiap hari untuk mencari teman dan *chatting* akan kehilangan waktu efektif untuk

urusan akademik, minimal satu jam seminggu. Penelitian tentang hubungan *facebook* dan dunia akademis ini dilakukan terhadap 219 pelajar Amerika Serikat. Hasil penelitian yaitu 68% subjek pengguna media sosial *facebook* membuka akun miliknya setiap hari. Waktu yang dihabiskan para pelajar untuk membuka *facebook* bervariasi, mulai dari beberapa menit hingga lebih dari 1 jam. Hasil lainnya adalah para peneliti melihat nilai akademis subjek mengalami penurunan yang sangat drastis.

Perilaku kecanduan internet dapat disebabkan oleh banyak hal diantaranya yaitu kemampuan individu dalam mengontrol dirinya. Kontrol diri adalah unsur yang penting untuk dapat terlepas dari kecanduan tersebut. Papalia, Olds dan Feldman (2004) menyebutkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan tingkah laku dengan apa yang dianggap diterima secara sosial oleh masyarakat. Sejalan dengan Borba (2008) yang mengatakan kontrol diri adalah kemampuan mengendalikan perasaan, pikiran dan tindakan agar dapat menahan dorongan dari dalam maupun luar sehingga seseorang mampu bertindak dengan benar.

### **Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir.

### **Manfaat Penelitian**

Dengan mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir, maka diharapkan

dapat memberikan manfaat yang berguna di berbagai kalangan yang terkait.

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Manfaat dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan Psikologi, yaitu terhadap adanya kemungkinan keterkaitan antara Kontrol diri dengan Kecanduan Internet, khususnya pada media sosial.

2. Manfaat Praktis

- Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan informasi kepada remaja sehingga mampu mencegah kecanduan, khususnya dalam mengakses media sosial.

## **METODE PENELITIAN**

### **Identifikasi Variabel Penelitian**

1. Variabel Tergantung : Kecenderungan Kecanduan Media Sosial
2. Variabel Bebas : Kontrol Diri

### **Definisi Operasional**

Kecenderungan kecanduan media sosial adalah perilaku yang beresiko mengarah kepada aktivitas yang dilakukan berulang – ulang dan dapat menimbulkan dampak negatif, tetapi belum sampai kepada ketergantungan.

Kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengendalikan tingkah laku dan menahan godaan yang muncul dari dalam diri sehingga mampu mengambil suatu tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan serta menghindari akibat yang tidak diinginkan.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Atas yang memiliki karakteristik sebagai berikut : (1) Memiliki akun media sosial, (2) Mengakses Media Sosial minimal 4 jam/ hari.

Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik sampling *incidental*. Teknik *incidental* menurut Sugiyono (2008, h.77) adalah mengambil responden sebagai sampel berdasarkan kebetulan, yaitu penggunaan sampel bila orang yang kebetulan ditemui oleh peneliti cocok sebagai sumber data.

### **Metode Pengumpulan Data**

Skala yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah dua skala, yaitu Skala Kecenderungan Kecanduan Media Sosial dan Skala Kontrol Diri. Kedua skala tersebut menggunakan modifikasi dari skala *likert*, dengan menyediakan empat alternatif respon, yaitu SRG (Sering), JRG (Jarang), KDG (Kadang) dan TDP (Tidak Pernah).

### **Metode Analisis Data**

Metode analisis data yang digunakan adalah analisis statistik. Penelitian ini menggunakan analisis statistik dan diolah dengan program komputasi SPSS(*Statistical Package for Social Science*) for Windows Release versi 21.0.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil uji hipotesis penelitian yang menggunakan teknik analisis regresi sederhana dengan bantuan komputer melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) for Windows Release versi 21.0 diperoleh hasil  $r_{xy} = -0,369$  pada  $p = 0,000$  ( $p < 0,005$ ). Koefisien korelasi tersebut mengindikasikan adanya hubungan antara variabel kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media

sosial. Tingkat signifikan sebesar  $p < 0,005$  menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial. Nilai negatif pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa semakin rendah kemampuan kontrol diri yang dimiliki remaja, maka kecenderungan kecanduan media sosial akan semakin tinggi. Begitu sebaliknya, semakin tinggi kemampuan kontrol diri yang dimiliki remaja, maka kecenderungan kecanduan media sosial akan semakin rendah.

Hasil data hipotetik kecenderungan kecanduan media sosial didapatkan sebanyak 12 siswa (15,18%) berada pada kategori sangat rendah, 32 siswa (40,50%) berada pada kategori rendah, 28 siswa (35,45%) berada pada kategori tinggi dan 7 siswa (8,87%) berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa pada saat penelitian, kecenderungan kecanduan media sosial siswa SMK A Ungaran berada pada kategori rendah. Remaja yang memiliki tingkat kecenderungan kecanduan media sosial rendah artinya meskipun mereka setiap hari mengakses media sosial tetapi pikiran, perasaan dan tingkah laku mereka tidak didominasi oleh keinginan untuk mengakses media sosial, serta media sosial tidak mengganggu kegiatan dan hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya.

Kemampuan remaja dalam mengendalikan perilaku dan menahan godaan merupakan salah satu faktor yang menghindarkannya memiliki kecenderungan untuk kecanduan. Menurut Borba (2008, h.97), kontrol diri menyebabkan individu mampu menahan diri dari hawa nafsu sehingga dapat berperilaku benar berdasarkan hati dan pikiran. Kontrol diri menyadarkan individu terhadap konsekuensi berbahaya atas tindakan yang dilakukan sehingga dapat mengontrol emosinya.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat 28 siswa berada pada kategori tinggi, dan 7 siswa berada pada kategori sangat tinggi dalam kecenderungan kecanduan media sosial. Munculnya kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja diawali dengan proses mengamati dan coba – coba, bila memunculkan penguatan positif atau *reinforcement* maka penguat tersebut akan mendorong individu untuk mengulangi perilakunya secara terus menerus. Kecanduan (*addiction*) diartikan sebagai suatu perilaku ketergantungan yang dikembangkan seseorang pada suatu kegiatan tertentu (Cardwell, 2003, h.4). Kecanduan juga dapat dipandang sebagai keterlibatan terus – menerus pada sebuah aktivitas meskipun akan memberikan konsekuensi negatif.

Kecenderungan kecanduan media sosial yang tinggi dipengaruhi beberapa faktor, diantaranya yaitu tujuan dari penggunaan media sosial. Tujuan penggunaan media sosial salah satunya yaitu kebutuhan remaja untuk berafiliasi. Menurut Mc.Clelland (dalam Munandar, 2006) kebutuhan afiliasi adalah kebutuhan akan kehangatan dan sokongan dalam hubungannya dengan orang lain, kebutuhan ini mengarahkan tingkah laku untuk mengadakan hubungan secara akrab dengan orang lain. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rinjani dan Firmanto (2013) yang mengukur antara kebutuhan afiliasi remaja dengan intensitas mengakses *facebook*, di dapatkan hasil bahwa 54 subjek memiliki kebutuhan afiliasi yang tinggi. Di dalam kebutuhan afiliasi itu sendiri terkandung keinginan untuk membentuk dan mempertahankan beberapa hubungan interpersonal yang memberikan



ganjaran. Membentuk hubungan interpersonal tersebut dapat dilakukan dengan cara *update* status, mencari pertemanan dan mengkonfirmasi pertemanan.

Berdasarkan kategorisasi hipotetik data kontrol diri pada subjek penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 42 siswa (53,17%) memiliki tingkat kontrol diri tinggi dan 37 siswa (46,83%) memiliki kontrol diri sangat tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa rata - rata subjek memiliki kontrol diri yang tinggi, artinya siswa SMK A Ungaran mampu mengendalikan tingkah laku dan menahan godaan yang muncul dari dalam diri sehingga mampu mengambil suatu tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan serta menghindari akibat yang tidak diinginkan. Baumeister (2007) menyatakan bahwa individu yang mempunyai kontrol diri tinggi berkorelasi dengan adanya penyesuaian yang lebih baik, lebih bisa mengatur emosi secara optimal, kurangnya patologi dan dapat menjalin hubungan dengan orang lain.

Data menunjukkan bahwa dari 28 siswa yang memiliki tingkat kecenderungan kecanduan media sosial tinggi, sebanyak 18 siswa memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi dan 10 siswa memiliki kontrol diri yang sangat tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa individu dengan kontrol diri yang tinggi juga dapat memiliki kecenderungan kecanduan media sosial yang tinggi. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadi hal ini, salah satunya yaitu kemampuan mengatur dan mengendalikan tingkah laku yang dimiliki oleh siswa berasal dari luar dirinya.

Angka koefisien determinasi yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sebesar -0,151. Angka tersebut memiliki arti bahwa dalam penelitian

ini kontrol diri mempunyai sumbangan efektif sebesar 15,1% terhadap kecenderungan kecanduan media sosial pada siswa SMK A Ungaran. Sisanya 84,9% ditentukan oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini, misalnya faktor lingkungan sosial, faktor motivasi dan faktor kepribadian seseorang.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa remaja memunculkan kecenderungan kecanduan media sosial berkaitan dengan kemampuan remaja untuk melakukan pengendalian atas perilakunya atau kontrol diri. Kemampuan kontrol diri yang dimiliki remaja mampu membuat mereka terhindar pada kecenderungan kecanduan pada media sosial.

Saran yang dapat diberikan terkait hasil penelitian, pembahasan, dan simpulan adalah bagi subjek penelitian yang memiliki tingkat kecenderungan kecanduan media sosial rendah dan kontrol diri tinggi diharapkan untuk dapat mempertahankan kemampuan mengontrol diri yang sudah dimiliki. Bagi subjek yang memiliki tingkat kecenderungan kecanduan media sosial tinggi dan kontrol diri tinggi diharapkan untuk mengembangkan kontrol diri yang dimiliki. Remaja diharapkan mengembangkan kontrol diri berdasarkan faktor yang berasal dari dalam dirinya sendiri, sehingga dengan kemampuan kontrol diri yang dikembangkan dari dalam diri akan mengurangi kecenderungan kecanduan media sosial.

## DAFTAR PUSTAKA

- Baumeister, R. F. (2002). Yielding to temptation: self-control failure, impulsive purchasing, and consumer behavior. *Journal of Consumer Research*, Vol. 28 No. 4.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., and Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Journal of Psychological Science*. Vol. 16 No. 6.
- Buente, W., & Robbin, A. (2008). Trends in internet information behavior. *Journal of the America Society for Information Science and Technology*. Vol. 59 No. 11.
- Borba, M. (2008). *Membangun kecerdasan moral, Tujuh kebajikan utama agar anak bermoral tinggi*. Alih Bahaa: Lina Jusuf. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Cardwell, M. (2003). *Schaum's A-Z psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Goleman, D. (2007). *Social intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Mark, D. F., Murray, M., Evans, B., & Willig, C. (2004). *Health psychology : Theory, research and practice*. London : Sage Publication ltd.
- Munandar, A. S. (2006). *Psikologi industri dan organisasi*. Jakarta: UI press.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2004). *Human development (9thed.)*. USA: McGraw Hill.
- Rinjani, H. & Firmanto, A. (2013). Kebutuhan Afiliasi dengan Intensitas Mengakses Facebook pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* Vol. 01. No.01.
- Safaria, T. (2004). *Terapi kognitif: Perilaku untuk anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono. (2008). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.