

---

## Hubungan Antara Self Control dengan Kecanduan Media Sosial (Instagram) pada Siswa Kelas X di SMA Keluarga Widuri Jakarta Selatan

---

### INFO PENULIS    INFO ARTIKEL

Arsyfa Rahmanissa Universitas Tama Jagakarsa <a href="mailto:Artsyfarahmanissa12@gmail.com">Artsyfarahmanissa12@gmail.com</a>	ISSN: 2807-7474 Vol. 3, No. 2, Agustus 2023 <a href="http://jurnal-unsultra.ac.id/index.php/seduj">http://jurnal-unsultra.ac.id/index.php/seduj</a>
Vella Fitriasia Agustina Universitas Tama Jagakarsa	
Sri Cahya Kencana Universitas Tama Jagakarsa	

© 2023 Unsultra All rights reserved

---

#### **Saran Penulisan Referensi:**

Rahmanissa, A., Agustina, V. T., & Kencana, S. C. (2023). Hubungan Antara Self Control dengan Kecanduan Media Sosial Instagram pada Siswa Kelas X di SMA Keluarga Widuri Jakarta Selatan. *Sultra Educational Journal*, 3(2), 44-48.

---

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara self control dengan kecanduan media sosial (Instagram) pada siswa kelas X di SMA Keluarga Widuri Jakarta Selatan. Subjek dalam penelitian ini adalah 112 siswa kelas X di SMA Keluarga Widuri Jakarta Selatan. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kontrol diri oleh Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) untuk mengukur kontrol diri dan skala Social Media Addiction-student Form (SMA-SF), yang disusun oleh Sahin (2018) untuk mengukur kecanduan media sosial (instagram). Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi product moment. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = 0.775 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,050$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial (Instagram), sehingga  $H_0$  diterima. Koefisien determinasi ( $R^2$ ) yang diperoleh sebesar 0,600 hal tersebut menunjukkan bahwa variabel kontrol diri memiliki kontribusi sebesar 60% terhadap variabel kecanduan media sosial (Instagram) pada siswa kelas X dan sisanya 40% dipengaruhi oleh faktor lain.

**Kata Kunci:** Self Control, Kecanduan Media Sosial (Instagram), siswa kelas X di SMA Keluarga Widuri Jakarta Selatan

### Abstract

This study aims to investigate the relationship between self-control and social media addiction (Instagram) among 10th-grade students at Keluarga Widuri High School in South Jakarta. The subjects of this study were 112 10th-grade students at Keluarga Widuri High School in South Jakarta. The data collection method in this study used Tangney, Baumeister, and Boone's (2004) self-control scale to measure self-control and Sahin's (2018) Social Media Addiction-student Form (SMA-SF) scale to measure social media addiction (Instagram). The data were analyzed using the product-moment correlation technique. Based on the results of data analysis, the correlation coefficient ( $r_{xy}$ ) obtained was 0.775 with  $p = 0.000$  ( $p < 0.050$ ). The results indicated a negative relationship between self-control and social media addiction (Instagram), thus supporting the research hypothesis ( $H_a$ ). The coefficient of determination ( $R^2$ ) obtained was 0.600, indicating that the self-control variable contributed 60% to the variance in social media addiction (Instagram) among 10th-grade students, while the remaining 40% was influenced by other factors.

**Keywords:** Self Control, Social Media Addiction (Instagram), 10th grade student at Widuri Family High School, South Jakarta

### A. Pendahuluan

Instagram dalam masanya sangat berkembang dengan pesat dan bahkan digemari oleh seluruh remaja di era digital modern ini. Dengan keunggulan yang dimiliki Instagram, banyak remaja di era modern menggunakan sosial media ini dengan berbagai macam alasan, tujuan serta pencapaian. Instagram dalam penggunaannya adalah aplikasi yang mampu mengambil gambar sebuah momen untuk dipublikasikan, mengedit gambar untuk mendapat kesan yang lebih bervariasi dan mengunggah sebagai sarana menyimpan suatu momen yang terjadi, (Kompasiana.com).

Internet sangat memudahkan para remaja mencari informasi maupun ilmu pengetahuan dan pendidikan, kesehatan, berita serta trend lainnya. Internet juga bersifat praktis dan cepat selain itu internet juga memudahkan orang-orang (Arista, 2019). Menurut Sahin (2018) kecanduan media sosial adalah perilaku individu yang menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial dan memiliki keinginan untuk mengetahui tentang apa pun dengan segera, yang dapat menyebabkan toleransi virtual, komunikasi virtual, dan masalah virtual pada dirinya.

Anam (2016) hasil riset yang dikeluarkan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga dari proposal penelitian Program Kreativitas Mahasiswa - Penelitian Sosial Humaniora (PKMP Soshum) yang berjudul *Pengenyampingan Interaksi Sosial secara Langsung oleh Masyarakat sebagai Dampak munculnya Jejaring Sosial (Medsos)* dimana terdapat 83% remaja mengidap ketergantungan media sosial terutama *Instagram* hal ini membuat remaja tidak bisa lepas dari media sosial walau hanya sehari.

Chaplin (2001) berpendapat bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri yaitu kemampuan seseorang untuk menekan atau merintangai impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Setiap individu memiliki kontrol diri yang berbeda-beda. Ada yang memiliki kontrol diri tinggi, dan ada juga individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Hal ini dapat dikatakan bahwa seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik maka akan menuntun individu tersebut ke arah yang baik. Begitu juga sebaliknya, jika seseorang memiliki kontrol diri yang rendah maka akan menuntun individu tersebut ke arah yang negatif (Ariyanto & Anang, 2017).

Menurut Monks (2002), individu yang berusia antara 12-21 tahun yang sedang mengalami masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, dengan pembagian 12-15 tahun masa remaja awal, 15-18 tahun masa remaja pertengahan dan 18-21 tahun masa remaja akhir. Remaja pertengahan berada pada tahap dimana individu melalui perkembangannya dengan ditandai perkembangan kemampuan berfikir yang baru, ingin mencoba hal-hal yang baru dan dalam proses mencari jati diri. Pada masa ini teman sebaya sangat berperan penting, karena remaja lebih mendengarkan pendapat teman sebayanya di bandingkan orangtuanya, tetapi individu sudah lebih mampu mengarahkan diri sendiri (*self directed*).

## B. Metodologi

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara self control dengan kecanduan media sosial (*Instagram*) pada siswa kelas X di SMA Keluarga Widuri Jakarta Selatan. Variabel terikat pada penelitian ini adalah variabel kecanduan media sosial *Instagram* dan variabel bebas pada penelitian ini adalah kontrol diri. Data yang dikumpulkan menggunakan google form.

Sample dalam penelitian ini menggunakan Teknik Sampling Jenuh yaitu seluruh populasi dijadikan sample. Sample pada penelitian ini berjumlah 112 siswa kelas X di SMA Keluarga Widuri Jakarta Selatan. Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu kontrol diri dan kecanduan media sosial *Instagram*. Skala yang digunakan dan dikembangkan oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-aspek kecanduan media sosial yang disusun oleh Sahin (2018) dan aspek-aspek kontrol diri yang disusun oleh Tangney, Baumeister, dan Boone (2004).

Sebelum mengumpulkan data peneliti telah melakukan uji coba skala diberikan kepada 61 responden maka diperoleh skala kontrol diri setiap aitem  $\geq 0,05$  dengan jumlah aitem sebanyak 24 dan skala kecanduan media sosial setiap aitem  $\geq 0,05$  dengan jumlah aitem sebanyak 14. Skala *Likert* yang digunakan memiliki empat pilihan jawaban yaitu (4) Sangat Sesuai, (3) Sesuai, (2) Tidak Sesuai, dan (1) Sangat Tidak Sesuai. Data demografi yang dikumpulkan yaitu, jenis kelamin dan apakah subjek aktif di media sosial *Instagram*. Data yang telah dikumpulkan selanjutnya dianalisis menggunakan analisis deskriptif, normalitas, dan uji hipotesis. Semua analisis pengujian dilakukan menggunakan SPSS 24 *for windows*.

## C. Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Penelitian ini melibatkan 112 orang responden penelitian yang merupakan siswa kelas X di SMA Keluarga Widuri Jakarta Selatan. Berdasarkan hasil menunjukkan siswa terbanyak berjenis kelamin laki-laki sebanyak 59 subjek dengan persentase 52,7%. Berdasarkan hasil menunjukkan seluruh siswa aktif di media sosial *Instagram* berjumlah 112 siswa dengan persentase 100%.

Kemudian dari hasil analisis deskriptif setiap variabel didapatkan bahwa variabel Kontrol diri menunjukkan bahwa responden penelitian berada pada kategori sedang, dengan presentase sebesar 48,2%. Dan Variabel Kecanduan media sosial *Instagram* pada kategori tinggi, dengan presentase sebesar 53,6%.

Tabel 1. Kategorisasi skala variabel Kontrol diri

Interval	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
$X < 48$	10	8.9%	Rendah
$48 \leq X < 72$	54	48.2%	Sedang
$72 \leq X$	48	42.9%	Tinggi

Tabel 2. Kategorisasi skala variabel Kecanduan Media Sosial (*Instagram*)

Interval	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
$X < 28$	20	17.9%	Rendah
$28 \leq X < 42$	32	28.6%	Sedang
$42 \leq X$	60	53.6%	Tinggi

Nilai uji normalitas pada kedua variabel sebesar  $0,200 > 0,05$  sehingga data terdistribusi normal.

Tabel 3. Uji normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Kontrol Diri	0,200	Normal
Kecanduan Media Sosial		

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan program SPSS 24.0 *for windows*. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Uji hipotesis

Variabel		r	p	Keterangan
Kontrol Diri	Media Sosial	0.775	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel 4, hasil uji hipotesis korelasi antara variabel kontrol diri dan kecanduan media sosial Instagram didapatkan hasil koefisien korelasi sebesar 0.775 yang artinya berkorelasi cukup signifikan. Adapun nilai dari koefisien korelasi bernilai negatif, yaitu 0,775 yang artinya hubungan berlawanan. Dengan demikian dapat diartikan bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecanduan media sosial *Instagram*, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecanduan media sosial Instagramnya. Dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

## Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh terhadap kecanduan media sosial dengan nilai signifikansi ( $p$ ) adalah  $0,000 < 0,05$  yang artinya kontrol diri berkorelasi secara negatif dengan kecanduan media sosial *Instagram*. Berkorelasi secara negatif tersebut menunjukkan semakin tinggi tingkat kontrol diri, maka semakin rendah tingkat kecanduan media sosialnya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kontrol diri, maka semakin tinggi tingkat kecanduan media sosialnya.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kecanduan media sosial Instagram. Hasil analisis deskriptif variabel kecanduan media sosial pada siswa kelas X di SMA Keluarga Widuri Jakarta Selatan menunjukkan sebagian besar berada di kategori tinggi dengan presentase 53.6%. Persentase terbanyak pada kontrol diri menunjukkan kategori sedang dengan persentase 48.2%. Siswa merasa Instagram adalah tempat untuk mengekspresikan diri dan merasa terhibur serta dapat mengabadikan moment dengan cara membuat stories di Instagram, mereka merasa senang jika postingan atau stories mereka di like atau di komen oleh pengguna lain. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Aprilia (2019) terujinya hipotesis dalam penelitian yang dilakukan Aprillia (2019) yaitu dikarenakan tingginya penggunaan media sosial (*instagram*) secara berlebihan, sehingga dalam mengendalikan perilaku rendah.

Adapun nilai korelasi atau nilai  $r = 0.775$  yang menunjukkan bahwa hubungan antar variabel memiliki tingkat kekuatan korelasi atau hubungannya adalah hubungan yang kuat (Sugiyono, 2007). Adapun arah hubungan antara antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada siswa kelas X di SMA Keluarga Widuri Jakarta Selatan berarah negatif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muna dan Astuti (2014) memperoleh hasil yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir.

Selain itu, hasil analisis data juga menunjukkan determinasi atau ( $R^2$ ) yang diperoleh sebesar 0,600 yang menunjukkan bahwa sumbangan variabel kontrol diri memiliki kontribusi sebesar 60% terhadap variabel kecanduan media sosial Instagram pada siswa kelas X di SMA Keluarga Widuri Jakarta Selatan dan sisanya 40% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Berdasarkan pembahasan mengenai hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri memang memiliki pengaruh terhadap kecanduan media sosial (*Instagram*) pada siswa kelas X di SMA Keluarga Widuri Jakarta Selatan namun hanya memiliki sumbangan dalam kategori sedang. Hal tersebut dapat disebabkan karena faktor-faktor kecanduan media sosial (*Instagram*) yang lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti kondisi psikologis, kondisi sosial ekonomi, tujuan dan waktu penggunaan Instagram.

## D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan kecanduan media sosial *Instagram* pada siswa kelas X di SMA Keluarga Widuri Jakarta Selatan. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Hal ini berarti jika tingkat Kontrol diri tinggi maka kecanduan media sosialnya rendah dan begitupun sebaliknya jika tingkat kontrol diri rendah maka tingkat kecanduan media sosialnya tinggi.

## E. Referensi

- Aprillia, A. D. (2019). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial (Instagram) pada Remaja di SMA Harapan 1 Medan. *Skripsi. Medan: Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.*
- Monks, F. J. (2002). *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Cet. 14. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- 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. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/7610/7370>
- Sahin, C. (2018). Social media addiction scale-student form: Reliability and validity study. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*. 17(1), 169-182.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, F. L. (2004). High self control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and international success. *Journal Of Personality*, 72(2), 271-324.