

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN
KECANDUAN MEDIA SOSIAL *INSTAGRAM* PADA SISWA SMP
NEGERI 37 BANDAR LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh

**FEBY ELSIANA PUTRI
NPM 1813052015**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDARLAMPUNG
2024**

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL *INSTAGRAM* PADA SISWA SMP NEGERI 37 BANDAR LAMPUNG

OLEH

FEBY ELSIANA PUTRI

Masalah dalam penelitian ini yaitu maraknya penggunaan media sosial *instagram* dikalangan masyarakat khususnya pada usia remaja yang berujung pada kecanduan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial *instagram* pada siswa SMP Negeri 37 Bandar Lampung. Metode dalam penelitian ini yaitu kuantitatif korelasional. Sampel penelitian sebanyak 66 siswa yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala kontrol diri dan skala kecenderungan kecanduan media sosial *instagram*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji korelasi *Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial *instagram* pada siswa SMP Negeri 37 Bandar Lampung, dengan nilai korelasi sebesar $-0,420$ dan signifikansi $0,000 < 0,005$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan media sosial *instagram*, yaitu semakin tinggi kontrol diri siswa maka semakin rendah tingkat kecenderungan kecanduan media sosial *instagram*, sebaliknya jika semakin rendah kontrol diri maka akan semakin tinggi tingkat kecenderungan kecanduan media sosial *instagram* pada siswa.

Kata Kunci : *Instagram*, Kecanduan, Kontrol diri

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND THE TENDENCY OF SOCIAL MEDIA ADDICTION INSTAGRAM IN STUDENTS OF SMP NEGERI 37 BANDAR LAMPUNG

By

FEBY ELSIANA PUTRI

The problem in this research is the widespread use of Instagram social media among the public, especially among teenagers, which leads to addiction. This research aims to determine the relationship between self-control and the tendency to become addicted to the social media Instagram among students at SMP Negeri 37 Bandar Lampung. The method in this research is quantitative correlational. The research sample was 66 students taken using purposive sampling technique. The data collection method uses a self-control scale and a scale for addiction to Instagram social media. The data analysis technique used is the Product Moment correlation test. The results of the research show that there is a negative relationship between self-control and the tendency to be addicted to the social media Instagram in students at SMP Negeri 37 Bandar Lampung, with a correlation value of -0.420 and a significance of $0.000 < 0.005$. Thus, it can be concluded that there is a negative relationship between self-control and the tendency to be addicted to Instagram social media, that is, the higher the student's self-control, the lower the level of tendency to be addicted to Instagram social media, conversely, if the lower the self-control, the higher the level of tendency to be addicted to Instagram social media. to students.

Keywords : *Instagram, Addiction, Self-control*

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN
KECANDUAN MEDIA SOSIAL *INSTAGRAM* PADA SISWA SMP
NEGERI 37 BANDAR LAMPUNG**

Oleh

FEBY ELSIANA PUTRI

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDARLAMPUNG
2024**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI
DENGAN KECENDERUNGAN KECANDUAN
MEDIA SOSIAL *INSTAGRAM* PADA SISWA
SMP NEGERI 37 BANDAR LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : **Feby Elsiana Putri**

Nomor Pokok Mahasiswa : 1813052015

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan


Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

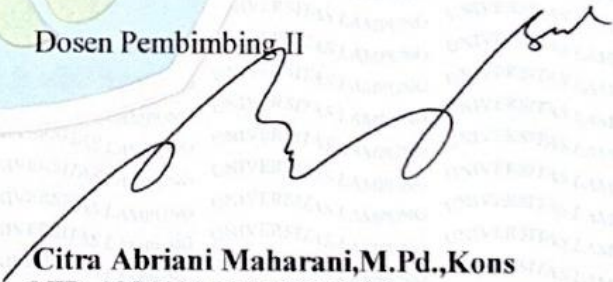
MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

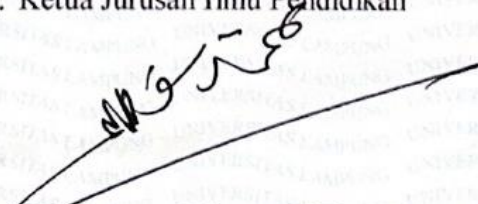
Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Dr. Mujiyati, M.Pd.
NIP. 19851112 201903 2 016


Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons
NIP. 19841005 201903 2 012

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M. Si.
NIP. 19741220 200912 1 002

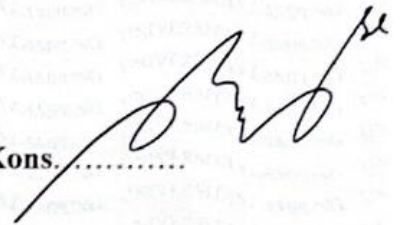
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Dr. Mujiyati, M.Pd.



Sekretaris : Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons.....



Penguji Utama : Redi Eka Adriyanto, M. Pd., Kons.



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



**Prof. Dr. Sunyono, M.Si.
NIP. 19651230 199111 1 001**

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 11 Juli 2024

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Feby Elsiana Putri
NPM : 1813052015
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial *Instagram* Pada Siswa SMP Negeri 37 Bandar Lampung” ini tidak terdapat karya yang telah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu Perguruan Tinggi dan sepengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Bandar Lampung, 11 Juli 2024
Yang Menyatakan



Feby Elsiana Putri
NPM 1813052015

RIWAYAT HIDUP



Penulis dilahirkan di Bandar Lampung, Lampung pada tanggal 10 Februari 2000 dengan nama lengkap Feby Elsiana Putri. Penulis adalah anak pertama dari empat bersaudara, buah cinta kasih dari pasangan Bapak Akhmat Sigit S.Ag dan Ibu Elytria. Pendidikan formasi yang diselesaikan penulis yaitu di SD Negeri 3 Perumnas Way Kandis pada tahun 2012, MTSN 2

Bandar Lampung diselesaikan pada tahun 2015 dan MAN 1 Bandar Lampung diselesaikan pada tahun 2018.

Pada tahun 2018 penulis diterima sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lampung melalui jalur SNMPTN (Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri). Selama berkuliah penulis juga aktif dalam berbagai kegiatan kemahasiswaan diantaranya mengikuti magang merdeka dan kampus merdeka yang diadakan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

Pada semester 6 penulis mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kelurahan Langkapura, Kecamatan Langkapura, Kota Bandar Lampung dan melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMP Negeri 7 Bandar Lampung pada bulan Januari- Februari 2020.

MOTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain) Dan hanya kepada TUHAN mu lah engkau berharap”
(QS. AL-Insyirah,6-8)

"Pelan-pelan, satu-satu, tidak harus hariini, lambat bukan berarti gagal. Namun yang pasti, hal-hal indah akan datang diwaktu yang tepat"
(Feby Elsiana Putri)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillahirobbil'alamin

Dengan kerendahan hati dan rasa syukur yang tak terhingga kepada Allah SWT, Ku persembahkan skripsi ini sebagai wujud kasih dan sayang yang tulus

kepada :

Kedua Orang Tuaku Tersayang,

Ayah Akhmat Sigit S.Ag dan Ibu Elytria yang telah membesarkanku dengan penuh cinta kasih sayang, membimbing, memberikan semangat, dan dukungan materil maupun moril selama menempuh pendidikan sehingga aku dapat menyelesaikan skripsi ini

Adik-Adikku,

Ulfa Elsiana Nabila, Achmad Saifullah dan Achmad Fitrah Al-Fajar Yang senantiasa memberikan doa dan juga senyum penyemangat.

Almamater tercinta, Universitas Lampung

SANWACANA

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh. Bismillahirrohmanirrohim.

Alhamdulillahirobbil'alamin, dengan mengucapkan segala Puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, petunjuk dan kemudahan sehingga peneliti skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi yang berjudul *“Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Sosial Media instagram di SMP Negeri 37 Bandar Lampung”* ini dibuat guna memenuhi syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung.

Selama kepenulisan skripsi, penulis banyak memperoleh saran maupun kritikan yang bersifat membangun sekaligus merupakan sebuah pembelajaran baik dalam menambah ilmu pengetahuan maupun dalam kehidupan penulis sendiri. Oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M. selaku Rektor Universitas Lampung;
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M. Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan;
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A.,Psi., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung;

5. Ibu Dr. Mujiyati, M.Pd, selaku dosen pembimbing 1, Terimakasih atas semua bimbingan, nasehat, saran, dan kritik yang bersifat membangun penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini;
6. Ibu Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons, selaku dosen pembimbing 2, Terimakasih atas semua bimbingan, nasehat, saran, dan kritik yang bersifat membangun penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini;
7. Bapak Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons. selaku dosen pembahas. Terimakasih atas bimbingan, saran, dan masukan berharga yang telah ibu berikan kepada penulis;
8. Bapak/Ibu dosen dan staf karyawan Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. Terimakasih untuk semua bimbingan dan pelajaran yang begitu berharga yang telah bapak/ibu berikan kepada penulis;
9. Terima kasih kepada diri sendiri karena sudah bertahan sampai titik ini. Sudah bisa menurunkan ego dan tak pernah menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini;
10. Penyemangat dan motivasi terbesar kedua orang tua Ayah Akhmat Sigit S.Ag dan Ibu Elytria. Terimakasih telah memberikan banyak dukungan, kasih sayang, dan semangat serta selalu mendoakan tiada henti untuk penulis;
11. Bapak dan Ibu guru di SMPN 37 Bandar Lampung;
12. Keluarga besar Akhmat Bahrudin dan Nurdin Hamid yang terus memberikan dukungan serta do'a kepada cucu pertamanya ini;
13. Sahabat semasa MTSN Ratu Intan Fabiani Putri, Yurika Iffathany Putri;
14. Sahabat semasa kuliah Ila Salina Zen, Ratna Juwita, Qurrota A'yuni, Pasha Salma, Chinta Cantika, Yulisa Ariyantika, Tina Nuriah, Ridha Antika, (Almrh) Cahaya Anggraini, Intan Permata, Rizka Ayu Savitri, Adela Verawati, Melinia Idela, Rizka Febrina, Sely Rizky Fitriyani, yang banyak membantu proses pembuatan skripsi ini serta selalu menyemangati penulis agar bisa menyelesaikan skripsi ini;
15. Teman teman seperjuangan Bimbingan dan Konseling 2018, kakak tingkat dan adek tingkat. Terimakasih atas segala saran, masukan, motivasi dan dukungan;

16. Serta semua pihak yang terlibat dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, namun tidak mengurangi rasa terima kasih yang sebesar besarnya;
17. Almamaterku tercinta Universitas Lampung.

Semoga segala bantuan, bimbingan, motivasi dan do'a yang diberikan kepada penulis mendapat ridho dari Allah SWT. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan dalam penyajiannya, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi banyak pihak. Aamiin.

Wassalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakaatuh.

Bandarlampung, 8 Juli 2024
Penulis

Feby Elsiana Putri

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	10
1.3. Batasan Masalah.....	11
1.4. Rumusan Masalah	11
1.5. Tujuan Penelitian.....	11
1.6. Manfaat Penelitian.....	12
1.7. Kerangka Pikir	13
1.8. Hipotesis	15
II. TINJAUAN PUSTAKA	16
2.1. Kontrol Diri	
2.1.1. Definisi Kontrol Diri	16
2.1.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri.....	17
2.1.3. Aspek-Aspek Kontrol Diri.....	19
2.1.4. Jenis-Jenis Kontrol Diri	21
2.1.5. Ciri-Ciri Kontrol Diri	21
2.2. Kecanduan Media Sosial <i>Instagram</i>	
2.2.1. Kecenderungan Kecanduan Media Sosial <i>Instagram</i>	22
2.2.2. Jenis-Jenis Kecenderungan Kecanduan Media Sosial <i>Instagram</i> ..	23
2.2.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecenderungan Kecanduan Media Sosial <i>Instagram</i>	24
2.2.4. Aspek-Aspek Kecenderungan Kecanduan Media Sosial <i>Instagram</i>	26
2.2.5. Ciri-Ciri Kecenderungan Kecanduan Media Sosial <i>Instagram</i>	27
2.2.6. Dampak Kecanduan Media Sosial <i>Instagram</i>	28
2.3. Penelitian yang Relevan	29
III. METODE PENELITIAN.....	31
3.1. Pendekatan Penelitian	31
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian	31
3.3. Variabel Penelitian	31

3.3.1. Variabel Independen.....	32
3.3.2. Variabel Dependen.....	32
3.4. Populasi dan Sampel Penelitian	
3.4.1. Populasi	32
3.4.2. Sampel	32
3.4.3. Teknik Pengambilan Sampel	33
3.5. Definisi Operasional Variabel	
3.5.1. Kontrol Diri.....	33
3.5.2. Kecenderungan Kecanduan Media Sosial <i>Instagram</i>	34
3.6. Metode Pengumpulan Data	
3.6.1. Skala Kontrol Diri	35
3.6.2. Skala Kecenderungan Kecanduan Media Sosial <i>Instagram</i>	35
3.7. Uji Prasyarat Instrumen	
3.7.1. Uji Validitas	36
3.7.2. Uji Reliabilitas	38
3.8. Uji Prasyarat Analisis Data	
3.8.1. Uji Normalitas.....	38
3.8.2. Uji Linearitas.....	39
3.8.3. Uji Hipotesis	40
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	41
4.1. Pelaksanaan Penelitian	
4.1.1. Profil Lokasi Penelitian	41
4.2. Analisa Data Hasil Penelitian	
4.2.1. Kontrol Diri.....	42
4.2.2. Kecenderungan Kecanduan Media Sosial <i>Instagram</i>	42
4.2.3. Uji Hipotesis	43
4.3. Pembahasan.....	44
V. SIMPULAN DAN SARAN.....	48
5.1. Simpulan	48
5.2. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Bobot Penilaian Skala	34
2. Kisi-Kisi Skala Kontrol Diri	35
3. Kisi-Kisi Skala Kecenderungan Kecanduan Media Sosial <i>Instagram</i>	35
4. Uji Validitas Skala Kontrol Diri	36
5. Uji Validitas Skala Kecenderungan Kecanduan Media Sosial <i>Instagram</i>	37
6. Uji Reliabilitas	38
7. Hasil Uji Normalitas.....	39
8. Hasil Uji Linearitas	40
9. Interpretasi koefisien r	40
10. Deskripsi Data Min, Maks, Range Variabel X dan Y.....	41
11. Kategorisasi Data Kontrol Diri	42
12. Kategorisasi Data Kecenderungan Kecanduan Media Sosial <i>Instagram</i>	43
13. Uji Korelasi <i>Product Moment</i>	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Pikir	14

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Uji Reliabilitas	55
2. Skala Kontrol Diri	56
3. Skala Kecenderungan Kecanduan Media Sosial <i>Instagram</i>	58
4. Hasil Uji Normalitas, Linearitas dan Hipotesis	60
5. Tabulasi Data Kontrol Diri	61
6. Tabulasi Data Kecenderungan Kecanduan Media Sosial <i>Instagram</i>	66
7. Surat Izin Penelitian	70
8. Surat Balasan Penelitian	71
9. Dokumentasi Penelitian.....	72

I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan orang-orang yang berusia antara 12-16 tahun dan dapat dikatakan sebagai fase remaja, sebagai remaja tentu kehidupan akan sangat berwarna dan penuh dengan dinamika terlebih mereka yang hidup dan tumbuh di era yang penuh dengan kemudahan dan digitalisasi. Dalam aktualisasinya 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 menghindari 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).

Orang-orang dimudahkan dalam mengakses apapun dengan cepat dan praktis hanya dengan mengandalkan internet. Salah satu hal yang dihasilkan dari

internet adalah adanya media sosial, salah satu media sosial yang sedang banyak orang gunakan adalah *instagram*. Salah satu alat komunikasi praktis yang bisa di akses dan dinikmati oleh setiap kalangan guna memberikan informasi dan menjalin relasi antar sesama dari dalam negeri hingga keluar negeri. Karena media sosial inilah setiap orang yang ada di dunia bisa berkomunikasi dengan baik tanpa harus bertatap wajah. Dasar dari media sosial adalah salah satu dari macam-macam media komunikasi yang memudahkan kehidupan manusia.

Mengutip dari Sari & Kustanti (2020: 49) aplikasi yang banyak di akses salah satunya adalah *instagram*, *instagram* merupakan salah satu aplikasi yang digunakan oleh satu dan orang lain dalam berkomunikasi dan membagikan informasi secara personal dan *public*. Setiap pengguna *instagram* akan diberikan kemudahan akses dengan berbagai fitur yang ada di dalam aplikasi tersebut, salah satunya adalah setiap orang akan bisa membagikan kegiatan hariannya melalui fitur *snapstory*, *feed*, *reels*, dan IGTV. *snapgram* atau yang biasa disebut *snap story insagram* memiliki durasi sebanyak 15 detik dalam bentuk foto atau video tergantung keinginan setiap pengguna *instagram*, karena fitur ini yang memberikan kemudahan bagi siapapun untuk membagikan informasi terkait dirinya dan orang lain dengan durasi 15 detik dan hanya bertahan selama 24 jam saja. Di samping itu fitur *reels* dan IGTV digunakan untuk membagikan informasi dengan durasi yang cukup lama yakni 5 menit untuk IGTV dan *reels* hanya 1 menit. Ketika pengguna *instagram* sudah membagikan informasi tersebut, seluruh dunia akan bisa mengaksesnya. Maka, *instagram* memberikan kesempatan bagi siapapun yang hanya ingin membagikan informasi bagi teman terdekat saja dengan membatasi penonton.

Pengguna *instagram* saat ini banyak yang mengabadikan momen dari segala sesuatu tentang kehidupannya seperti foto, video, dan lain-lain yang disebut dengan konten. Sebagai salah satu apresiasi diri, seseorang akan membagikan konten berupa informasi terkait diri dan kepribadiannya. Karena banyaknya jenis konten yang bisa di akses oleh pengguna *instagram* menjadikan hal ini

sebagai alasan bagi pengguna nya untuk menghabiskan waktu terlalu lama dan semakin betah untuk mengakses berbagai hal. Sehingga hal ini memberikan pengaruh baru bagi manusia dalam membagikan informasi, bersosialisasi dan menjadikan media sosial sebagai sarana yang diutamakan daripada kehidupan aslinya. (Baidu dalam Soliha,2015).

Mengutip dari Aprillia (2019:2) berdasarkan data temuan yang dilakukan oleh salah satu perusahaan riset dan analisis dari Inggris Taylor Nelson Sofres (TNS), bahwa pengguna *instagram* paling banyak dari kalangan remaja dengan total 59% dan indonesia sudah masuk ke peringkat-3. Salah satu fase awal kedewasaan yang dirasakan oleh seseorang menuju dewasa pada perubahan psikologi dan biologisnya adalah proses menuju dewasa (Santrock, 2013). Pada fase ini emosi serorang anak remaja masih belum stabil sehingga ada banyak penolakan pada dirinya dengan konflik dan *mood* yang tidak menentu dan fase ini disebut masa *Storm and stress*.

Seorang remaja akan lebih rentan terpengaruh oleh lingkungannya pada masa *storm and stress stage* karena perasaan labil dan tidak dapat menerima dan mengambil keputusan menyebabkan remaja selalu melakukan kesalahan dalam mengartikan sesuatu. Penggunaan media sosial adalah salah satunya. Karena banyaknya tekanan dan kurangnya pengolahan emosi, maka seorang remaja akan mudah merasa bosan dan stress, bahkan ada sebagian remaja yang merasa cemas ketika tidak mengakses *instagram*. Banyak remaja saat ini terlalu asyik dengan *smartphone* mereka untuk berbagi konten berupa status, foto, dan video, atau meninggalkan komentar di halaman *instagram* masing- masing, bahkan ketika remaja tersebut sedang duduk bersama keluarganya. Hal ini mengarah pada kesimpulan bahwa remaja menganggap *instagram* sebagai kebutuhan.

Jika kebiasaan buruk ini terus berlanjut, maka akan berdampak negatif pada pendidikan remaja, apalagi jika digunakan secara berlebihan tanpa aturan dan kontrol. Namun karena seorang anak belum mampu mengelola emosi dan dirinya dengan baik selama fase remaja, remaja tersebut lupa akan pendidikan

karena terlalu sibuk mengakses *instagram*. Dalam dunia pendidikan, seorang siswa yang sudah kecenderungan Kecanduan Media Sosial khususnya *instagram* akan sulit menerima materi dan kehidupan sosial, karena siswa ini percaya bahwa bermain *instagram* memenuhi dunianya. Sedangkan dalam proses pendidikan, seorang siswa diharapkan dapat menyelesaikan kegiatan belajar dan tugas dengan benar. Namun, sebagian besar remaja lebih tertarik membuka *instagram* daripada mengerjakan pekerjaan rumah. Akibatnya, jika seorang siswa tidak membatasi penggunaan *instagram* tanpa mengenal waktu, maka akan menyebabkan kecanduan. Kecanduan *instagram* termasuk ke dalam kecanduan internet pada situs pertemanan dunia maya (*Cyber Relational Addiction*) yang dampak atau pengaruhnya paling buruk terhadap dunia pendidikan berupa penurunan minat dan prestasi belajar siswa.

Greenfield dalam (Young, 2019) menjelaskan bahwa seseorang yang kecenderungan Kecanduan Media Sosial merasakan perpindahan dalam dirinya ketika *online*, sehingga sulit untuk mengatur aspek utama dari kehidupan asli individu tersebut. Terlihat dari hal tersebut bahwa ketika seseorang tidak dapat mengontrol dirinya sendiri maka sudah merugikan diri sendiri dengan membunuh keterampilan sosialisasinya karena media sosial. Salah satu aktivitas yang diabaikan oleh seseorang yang kecenderungan Kecanduan Media Sosial adalah menghabiskan lebih sedikit waktu bersama keluarga, mengabaikan hubungan sosial dengan teman dan rekan kerja, dan terakhir, hidup di luar kendali.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti di SMPN 37 Bandar Lampung, fenomena yang diamati menggambarkan kecenderungan kontrol diri yang rendah dan kecanduan media sosial, khususnya *instagram*, di kalangan siswa kelas 8. Dari total 40 siswa yang diwawancarai, seluruhnya menggunakan *instagram* sebagai platform media sosial, dan hampir semua di antaranya aktif dalam mengaksesnya. Sebanyak 97% siswa menganggap *instagram* bermanfaat untuk berkomunikasi dan membagikan aktivitas harian mereka, namun keaktifan mereka dalam bermain *instagram* terjadi tidak hanya di rumah, tetapi juga di sekolah. Terutama selama masa pembelajaran

online, intensitas penggunaan *instagram* meningkat secara signifikan. Kondisi ini membawa dampak serius terhadap siswa, terutama dalam hal hubungan sosial dan kecerdasan emosional mereka. Kurangnya interaksi antar sesama karena terlalu fokus pada media sosial mengakibatkan penurunan kecerdasan emosional siswa, yang pada gilirannya mempengaruhi motivasi belajar dan pencapaian akademik mereka.

Selain itu, 75% siswa menghadapi kesulitan dalam mengontrol diri saat menggunakan media sosial, termasuk *instagram*. Hal ini menciptakan tantangan dalam mengatur waktu mereka, mengakibatkan ketidakmampuan untuk membedakan antara kebutuhan pendidikan dan kegiatan penting lainnya. Kecanduan terhadap *instagram* ini menciptakan dampak negatif yang signifikan pada proses dan prestasi belajar siswa, mengurangi kualitas pembelajaran mereka.

Dalam konteks ini, permasalahan yang harus diatasi mencakup rendahnya kontrol diri siswa terhadap penggunaan *instagram* dan kecenderungan Kecanduan Media Sosial yang berkontribusi pada kurangnya interaksi sosial, penurunan kecerdasan emosional, motivasi diri yang rendah, dan penurunan prestasi belajar. Dengan demikian, memahami dan mengatasi tantangan ini menjadi kunci dalam meningkatkan kesejahteraan siswa dan memperbaiki hasil akademik mereka.

Penggunaan *instagram* yang berlebihan dan berpotensi menjadi kecanduan memiliki dampak serius terhadap kehidupan sehari-hari siswa. Siswa yang terjebak dalam kecanduan *instagram* cenderung mengalami isolasi sosial karena mereka lebih memilih terhubung dengan dunia maya daripada berinteraksi dengan lingkungan sekitar atau teman-teman secara langsung. Mereka terfokus pada aktivitas *instagram* mereka, mengabaikan waktu yang seharusnya mereka habiskan untuk interaksi sosial yang nyata.

Selain itu, kecanduan *instagram* juga mengakibatkan siswa kehilangan pemahaman tentang waktu. Mereka dapat melupakan tenggat waktu tugas sekolah atau pekerjaan rumah karena terlalu terpaku pada media sosial ini.

Rasa malas untuk belajar juga muncul karena *instagram* memberikan pengalaman instan yang lebih memuaskan daripada proses belajar yang memerlukan usaha dan ketekunan. Notifikasi baru yang masuk ke *instagram* bisa menjadi sumber kegelisahan bagi siswa. Mereka mungkin merasa tertekan atau gelisah jika mereka tidak segera merespons notifikasi tersebut, yang mengganggu fokus mereka saat belajar atau beraktivitas lainnya. Selain itu, kebiasaan begadang untuk bermain *instagram* juga berdampak negatif pada tidur siswa. Kurang tidur membuat mereka sulit bangun pagi dan merasa lelah sehingga sulit untuk fokus dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan belajar di sekolah.

Semua dampak ini menggambarkan bagaimana kecanduan *instagram* bukan hanya memengaruhi aspek sosial siswa, tetapi juga keseimbangan waktu, kesehatan mental, dan performa akademik mereka. Diperlukan kesadaran dan tindakan yang tepat untuk membantu siswa mengatasi kecanduan ini agar mereka dapat memprioritaskan interaksi sosial yang nyata, mengelola waktu dengan efisien, dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Salah satu penelitian terdahulu dari (Anam, 2016) dengan judul penelitian “*penyimpangan interaksi sosial secara langsung oleh masyarakat sebagai dampak munculnya jejaring sosial (medsos)*” peneliti terdahulu sudah menemukan bahwa kecenderungan kecanduan media sosial akibat kurangnya kontrol diri bisa mengakibatkan kurangnya kemampuan seorang remaja tersebut dalam berkonsentrasi. Karena terdapat 83% remaja sudah mengidap ketergantungan media sosial terutama *instagram*. Hal ini membuat remaja tidak bisa lepas dari media sosial walau hanya sehari hal ini jika terus dilakukan akan menyebabkan terganggunya proses belajar akibat tidak dapat mengontrol diri.

Disamping itu salah satu lembaga riset dunia atau *United Kingdom's Royal Society of Public Health* memberikan deklarasi kepada 1.500 remaja, bahwa media sosial *instagram* merupakan salah satu media sosial yang berdampak sangat buruk bagi kesehatan mental dan kesejahteraan. Hal ini karena *instagram* berpotensi menciptakan kecemasan terhadap penggunaanya,

kepercayaan diri yang rendah, berpotensi menciptakan praktik *bullying* dan *FOMO (Fear Of Missing Out)*. Serta hilangnya kontrol diri oleh karena itu hasil riset menganjurkan agar penggunaan *instagram* dibatasi tidak lebih dari 2 jam perhari. Pengendalian diri didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengarahkan dirinya pada tujuan yang diharapkan dengan cara mendisiplinkan diri dan menunda perilaku yang dapat menghambat tercapainya tujuan yang telah ditetapkan. Jika seorang remaja tidak dapat mengendalikan dirinya dengan baik, maka ia akan dikuasai oleh dorongan dan keinginan yang mengarah pada kenakalan remaja.

Menurut Fatoni (dalam Dyah, 2009), pengendalian diri yang tidak berkembang dengan baik akan menghambat proses pematangan individu karena kematangan individu bergantung pada kemampuannya dalam mengendalikan diri. Semakin dewasa seseorang, semakin baik dia dalam menguasai dan mengendalikan dirinya sendiri. Menurut temuan penelitian Wulandari dan Netrawati (2020), sebagian remaja di Kota Padang mengalami masalah kecenderungan Kecanduan Media Sosial dengan durasi penggunaan selama 6 jam. Kegiatan ibadah kontraproduktif dengan kegiatan remaja. Kecenderungan Kecanduan Media Sosial dapat terjadi akibat beberapa faktor. Kecenderungan Kecanduan Media Sosial adalah bagian dari kecanduan internet, khususnya kecanduan hubungan dunia maya, karena tujuan dan motivasi utama menggunakan media sosial adalah untuk membangun dan memelihara hubungan, baik berani maupun calon berani (Kuss & Griffiths, 2011).

Young (2019) menyatakan beberapa faktor yang menjadi kontribusi terjadinya kecenderungan Kecanduan Media Sosial diantaranya adalah gender, kondisi psikologis, kondisi sosial ekonomi, tujuan dan waktu penggunaan *instagram*, dan tidak mampu mengontrol diri. Rendahnya kontrol diri berpengaruh dalam berperilaku di internet seperti menggunakan media sosial yang berlebihan, kurang mampu mengambil keputusan, dan kurang bijak menggunakan internet juga menyebabkan individu mengalami kecanduan (Ningtyas, 2012).

Munculnya kecenderungan Kecanduan Media Sosial *Instagram* pada seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan Kecanduan Media Sosial *instagram* menurut (Young K. S., 2019) antara lain faktor sosial yaitu mengalami kesulitan dalam melakukan komunikasi interpersonal, faktor psikologis yaitu disebabkan oleh permasalahan psikologis seperti depresi, stress, mengalami kecemasan sehingga melarikan diri ke media sosial *instagram* dan faktor biologis. Sedangkan menurut Latief & Retnowati (2018) kesepian dan harga diri juga merupakan salah satu faktor penyebab kecanduan *instagram*, serta kontrol diri (Ningtyas, 2012).

Pengendalian diri merupakan kemampuan individu untuk mengarahkan cara berpikir dan berperilaku sesuai dengan norma dan nilai yang berkembang di masyarakat, sehingga menghasilkan sesuatu yang positif (Tangney et al, 2004). Hal ini sesuai dengan keyakinan Ariyanto (2017) bahwa seseorang dengan pengendalian diri yang baik akan membimbing individu tersebut ke arah yang benar. Jika seseorang tidak memiliki kontrol diri, itu akan menyebabkan konsekuensi negatif.

Sunarya (2019) berpendapat bahwa individu yang memiliki kontrol diri rendah berpotensi mengalami kecanduan karena individu tidak mampu memandu, mengarahkan, dan mengatur perilaku. Individu dengan kontrol diri rendah akan tidak mampu mengendalikan dirinya dalam penggunaan *instagram*. Sebaliknya, individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mempertimbangkan konsekuensi dan mampu mengatur perilaku apasaja yang dilakukan di *instagram* sehingga individu tersebut tidak menjadi kecanduan *instagram* dan dapat menyeimbangkan perilaku aktivitas *online* di *instagram* dengan kehidupan nyata.

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.

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, hal ini tentu juga menyebabkan terganggunya proses belajar bagi para pelajar karena perhatian yang teralihkan dapat mengganggu proses belajar akibat tidak dapat mengontrol dan berdampak pada kemampuan remaja untuk berkonsentrasi. Selain itu, pada tahun 2017 riset yang dilakukan United Kingdom's Royal Society of Public Health kepada hampir 1.500 remaja, *instagram* menjadi salah satu media sosial terburuk bagi kesehatan mental dan kesejahteraan hal ini karena *instagram* berpotensi menciptakan kecemasan terhadap penggunaannya, kepercayaan diri yang rendah, berpotensi menciptakan praktik bullying dan *fomo*, serta kehilangan kontrol diri oleh karena itu hasil riset menganjurkan agar penggunaan *instagram* dibatasi tidak lebih dari 2 jam per hari.

Berdasarkan fenomena diatas bahwa remaja berada pada masa yang ditandai dengan gejolak emosi dimana kurangnya dalam mengontrol diri sendiri, sehingga diperlukan adanya kontrol diri. Kecanduan dalam bermain media sosial *instagram* adalah dimana para penggunaannya menambahkan jumlah penggunaan dalam membuka *instagram* yang dapat membangkitkan kesenangan bagi penggunaannya sehingga sulit membatasinya. Di samping itu dari hasil pra penelitian yang dilakukan kepada siswa kelas 8 di SMPN 37 Bandar Lampung masih perlu di cari tau lebih dalam mengenai permasalahan

yang akan diangkat dalam penelitian ini dan akan menarik judul “**Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Instagram Pada Siswa SMP Negeri 37 Bandar Lampung**”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang dikemukakan di atas dapat diidentifikasi beberapa permasalahan, sebagai berikut :

1. Masalah Gangguan Fokus dan Efisiensi Belajar:
Siswa terlalu banyak menghabiskan waktu untuk bermain *instagram* sehingga lupa waktu dan mengabaikan tugas-tugas sekolah. Hal ini mengakibatkan penurunan efisiensi belajar dan produktivitas akademis mereka.
2. Masalah Dampak Negatif pada Kesehatan Mental dan Emosional:
Penggunaan *instagram* secara berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan mental, seperti kecemasan sosial, kesulitan mengontrol emosi, dan perilaku impulsif. Siswa mungkin merasa terlalu bergantung pada media sosial ini untuk memenuhi kebutuhan emosional mereka, mengganggu kesehatan mental mereka.
3. Masalah Kontrol Diri dan Kecanduan:
Kurangnya kontrol diri siswa dalam menggunakan media sosial *instagram* menunjukkan adanya potensi masalah kecanduan. Beberapa siswa mungkin terjebak dalam pola perilaku adiktif yang sulit untuk dihentikan, sehingga mereka cenderung mengabaikan tugas-tugas dan kewajiban lainnya.
4. Masalah Dampak Sosial dan Interaksi Sosial:
Kecanduan bermain media sosial *instagram* dapat mengakibatkan kurangnya interaksi dengan lingkungan sekitar, termasuk teman-teman. Siswa menjadi lebih terfokus pada aktivitas media sosial dan kurang berpartisipasi dalam interaksi sosial di dunia nyata.
5. Masalah Dampak pada Prestasi Akademis:
Keterlibatan berlebihan di *instagram* dan dampaknya pada kualitas belajar menyebabkan penurunan prestasi akademis. Siswa mungkin terlambat

mengikuti materi pelajaran, mengalami kesulitan memahami materi, dan akhirnya berdampak pada penilaian akademis mereka.

6. Masalah Dampak pada Kesehatan Fisik:

Kecenderungan Kecanduan Media Sosial *instagram* juga dapat menyebabkan kurang tidur karena siswa sering kali terlalu larut bermain. Ini menyebabkan kesulitan untuk bangun pagi dan mengikuti kegiatan belajar di sekolah dengan baik.

7. Masalah Pengaruh pada Kualitas Hidup secara Keseluruhan:

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mempengaruhi kualitas hidup siswa secara keseluruhan. Mereka mungkin merasa stres, tertinggal dalam berbagai aspek kehidupan, dan merasa tidak mampu menghadapi tantangan di luar dunia virtual.

1.3. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini, permasalahan yang akan diteliti perlu dibatasi agar penelitian ini dapat lebih terfokus dan menjawab permasalahan dengan efektif dan efisien. Pada penelitian ini dibatasi hanya mengenai hubungan antara kontrol diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial *Instagram* pada remaja.

1.4. Rumusan Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka yang menjadi rumusan permasalahan adalah : Apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial *Instagram* pada remaja dan yang dialami oleh siswa/siswi kelas VIII SMPN 37 Bandar Lampung?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin di capai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial *Instagram* pada siswa/siswi kelas VIII di SMPN 37 Bandar Lampung.

1.6. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang dapat diambil dari penelitian ini adalah secara teoritis dan praktis :

a. Siswa/siswi kelas VIII di SMPN 37 Bandar Lampung

Siswa SMPN 37 Bandar Lampung dapat mengatasi kecenderungan kecanduan *instagram* dengan melibatkan diri dalam kegiatan sosial dan ekstrakurikuler di sekolah, memperluas lingkaran sosial dan meningkatkan keterampilan komunikasi mereka secara langsung. Pelatihan keterampilan sosial dan kesadaran digital juga penting untuk membantu mereka berinteraksi secara bijaksana dalam dunia online. Kesadaran diri, kesehatan mental, dan manajemen stres juga ditekankan, memberi siswa alat untuk mengenali tanda-tanda kecanduan dan mengelola tekanan hidup. Dengan melibatkan diri dalam langkah-langkah praktis ini, siswa dapat membangun keterampilan sosial yang kuat, mengelola waktu dengan bijaksana dan mencapai kesejahteraan yang lebih baik secara menyeluruh.

b. Bagi Orang Tua

Penelitian ini memberikan manfaat bagi orang tua dengan memberikan wawasan tentang pentingnya peran mereka dalam membimbing anak-anak remaja dalam menggunakan media sosial secara sehat dan bertanggung jawab. Orang tua dapat memahami lebih baik tentang risiko kecenderungan kecanduan media sosial *instagram* pada anak mereka dan bagaimana membantu mereka mengembangkan kontrol diri yang kuat dalam menghadapi pengaruh media sosial. Hal ini akan memungkinkan orang tua untuk memberikan dukungan yang tepat dan memfasilitasi pembatasan yang sehat terhadap penggunaan media sosial bagi anak mereka.

c. Bagi Guru BK

Penelitian ini memberikan manfaat bagi guru bk dengan memberikan pemahaman tentang peran media sosial *instagram* dalam kehidupan remaja dan dampaknya terhadap prestasi belajar serta perilaku siswa. Dengan memahami hubungan antara kontrol diri dan kecanduan media sosial *instagram*, guru bk dapat mengembangkan strategi pembelajaran yang

lebih inklusif dan mengintegrasikan pendidikan tentang literasi digital serta etika penggunaan media sosial dalam kurikulum sekolah.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini akan memberikan manfaat bagi peneliti lain karena menyediakan landasan teoritis dan referensi terkait hubungan antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan media sosial pada siswa remaja. Temuan penelitian ini dapat menjadi dasar untuk penelitian lanjutan dan pengembangan lebih lanjut dalam bidang psikologi, pendidikan, dan media sosial. Selain itu, penelitian ini juga dapat menginspirasi penelitian-penelitian lain yang terkait dengan masalah kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada kelompok remaja.

e. Bagi Prodi Pendidikan

Penelitian ini memberikan manfaat bagi Prodi Pendidikan kampus UNILA dengan menguatkan peran prodi sebagai lembaga pendidikan yang berkontribusi dalam mengatasi masalah pendidikan kontemporer, terutama yang berkaitan dengan penggunaan media sosial pada remaja. Dengan menghasilkan penelitian yang relevan dan bermanfaat, Prodi Pendidikan dapat memberikan kontribusi yang positif dalam mengembangkan kebijakan dan program pendidikan yang mendukung penggunaan media sosial yang bijaksana dan berdampak positif pada siswa.

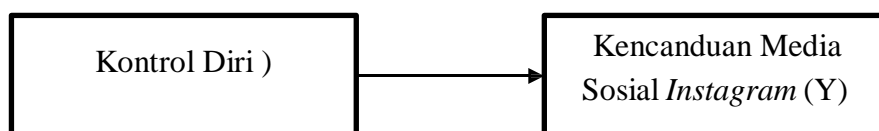
1.7. Kerangka Pikir

Masa remaja merupakan periode krusial dalam perkembangan individu, di mana lingkungan memiliki pengaruh besar dalam membentuk identitas dan perilaku remaja. Para ahli, seperti Hurlock (2003), menggarisbawahi bahwa masa remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Fenomena menonjol dalam era digital adalah tingginya penggunaan media sosial, terutama *instagram*, oleh remaja. Ahli-ahli, seperti Young (2019) dan Mark, dkk. (2004), menyoroti potensi kecanduan yang dapat muncul dari penggunaan media sosial seperti *instagram*, di mana remaja mungkin merasa terlalu terikat dengan dunia maya dan mengabaikan tanggung jawab dan interaksi di kehidupan nyata.

Instagram menjadi platform yang menarik bagi remaja karena memberikan sarana bagi mereka untuk mengekspresikan diri, mencoba hal-hal baru, dan mendapatkan persetujuan sosial. Nisrina (2015) menekankan bahwa *instagram* menawarkan fasilitas yang memenuhi selera masyarakat, sehingga semakin banyak remaja yang tertarik dan menggunakan platform ini. Hasil riset yang dilakukan oleh Sarita & Suleman (2017) menemukan bahwa remaja cenderung menggunakan *instagram* sebagai alat untuk memenuhi kebutuhan untuk berelasi dan mendapatkan persetujuan sosial dari lingkungan sekitar.

Terkait dengan penggunaan yang berlebihan, kecenderungan Kecanduan Media Sosial menjadi perhatian serius. Orzack (dalam Mukodim, dkk. 2004) mengemukakan bahwa individu yang mengalami kecanduan media sosial, termasuk *instagram*, cenderung lebih tertarik dengan dunia maya daripada kehidupan nyata. Penelitian oleh Blachino dan Przepiorka (2015) menemukan bahwa kecenderungan Kecanduan Media Sosial dapat terkait dengan masalah disfungsi regulasi diri dan kurangnya kontrol diri pada penggunaanya.

Penting bagi remaja untuk memahami potensi risiko kecenderungan Kecanduan Media Sosial dan mengembangkan kontrol diri yang baik. Dukungan dari keluarga, teman, dan pendidik dapat membantu remaja menyadari dampak penggunaan media sosial dan membantu mereka menghindari risiko kecanduan. Muna dan Astuti (2014) menemukan bahwa tingkat kontrol diri yang tinggi dapat membantu mencegah kecenderungan kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada remaja. Melakukan pendekatan seimbang dalam penggunaan media sosial dan meningkatkan kesadaran akan pengaruhnya dalam kehidupan nyata juga membantu remaja menjaga kesehatan mental dan kestabilan sosial.



Gambar 1. Kerangka Pikir

1.8. Hipotesis

Dari tinjauan teori di atas dan berdasarkan uraian permasalahan yang dikemukakan, maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu: ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan Kecanduan Media Sosial *instagram* dengan asumsi bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah pula kecenderungan kecanduan media sosial *instagram*. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka akan semakin tinggi kecenderungan kecanduan media sosial *instagram*.

H_0 : Tidak adanya hubungan kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan *instagram* pada siswa SMPN 37 Bandar Lampung

H_a : Adanya hubungan kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan *instagram* pada siswa SMPN 37 Bandar Lampung

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kontrol Diri

2.1.1. Definisi Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan keahlian yang dimiliki individu dalam mengarahkan, mengatur serta membimbing tingkah lakunya, dan mampu mengambil kendali dari pada keinginan diri yang kurang sesuai dengan norma serta nilai yang berlaku (Puspitadesi, dkk 2013). Sedangkan menurut Averill (Puspitadesi, dkk 2013) kontrol diri digambarkan sebagai kendali diri individu dalam mengatasi keluhan negatif, sehingga dapat menjadikan keadaan menjadi lebih baik.

Skinner (Nurhajjah, 2016) mengatakan bahwa kontrol diri mencakup tiga hal yaitu, sengaja memilih, menentukan pilihan pada dua pilihan perilaku yang bertolak belakang, salah satu dari perilaku itu menawarkan balasan jangka panjang. Ketiga, stimulus yang dimanipulasi agar salah satu perilaku yang tidak akan dilakukan sedang perilaku yang lain akan lebih mungkin dilakukan.

Selain itu, Gottfredson dan Hirchi (Shohibullana, 2014) juga mengungkapkan kontrol diri ialah keahlian yang dimiliki seseorang untuk mengendalikan tindakan yang berulang dan mengikuti emosi sesaat. Shohibullana (2014) menyebutkan bahwa kemampuan mengontrol diri ini akan terus berkembang seiring bertambahnya usia. Goldfried, dkk (Aini, dkk 2011) menjelaskan bahwa kontrol diri ialah kemampuan untuk mengatur, membimbing, menata dan mengarahkan pada konsekuensi positif. Selain itu, kontrol diri adalah sifat dari kepribadian individu yang antara individu satu dengan yang lainnya tidaklah sama. Calhoun dan Acocella (Puspitadesi, dkk. 2013) mengatakan

kontrol diri menjadi pengaruh seseorang dalam mengatur fisik, perilaku dan proses psikologis. Atau sekumpulan proses guna mengikat dirinya.

Berdasarkan penjabaran diatas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan suatu keadaan individu dalam mengatur, mengarahkan dan membimbing tingkah lakunya dalam mengatasi segala keluhan negatif, sehingga dapat menjadikan keadaan yang lebih baik dari sebelumnya. Selain itu, kontrol diri ialah keahlian seseorang guna mengendalikan emosi sesaat dan kemampuan kontrol diri tersebut akan terus berkembang seiring berjalannya usia.

2.1.2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Menurut Ghufron dan Risnawati (2011), faktor-faktor yang mempengaruhi pengendalian diri meliputi faktor internal dari dalam diri individu dan faktor eksternal dari luar atau lingkungan individu yaitu:

a. Faktor Internal

Usia dan kedewasaan merupakan faktor internal yang mempengaruhi pengendalian diri seseorang, semakin tua seorang individu, semakin baik kemampuannya untuk mengendalikan diri. Kepribadian dan usia adalah dua faktor internal lain yang perlu dipertimbangkan.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal meliputi pengalaman dan keluarga, pengalaman membentuk proses belajar seseorang, lingkungan keluarga, khususnya orang tua dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengendalikan dirinya.

Orang tua akan mendisiplinkan anaknya sejak kecil, dan akan konsisten dengan segala konsekuensinya jika anaknya menyimpang dari aturan. Jika dia mengembangkan sikap yang konsisten, dia akan mampu mengendalikan diri di masa depan. Saputra & Handaka (2018) ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri yaitu :

a. Kepribadian

Kepribadian mempengaruhi kontrol diri dalam konteks bagaimana seseorang dengan tipikal tertentu bereaksi dengan tekanan yang dihadapinya dan berpengaruh pada hasil yang akan diperolehnya. Setiap orang mempunyai kepribadian yang berbeda (unik) dan hal inilah yang akan membedakan pola reaksi terhadap situasi yang dihadapi.

b. Situasi

Situasi merupakan faktor yang berperan penting dalam proses kontrol diri. Setiap orang mempunyai strategi yang berbeda pada situasi tertentu, dimana strategi tersebut memiliki karakteristik yang unik. Situasi yang dihadapi akan dipersepsi berbeda oleh setiap orang, bahkan terkadang situasi yang sama dapat dipersepsi yang berbeda pula sehingga akan mempengaruhi cara memberikan reaksi terhadap situasi tersebut. Setiap situasi mempunyai karakteristik tertentu yang dapat mempengaruhi pola reaksi yang akan dilakukan oleh seseorang.

c. Etnis

Etnis atau budaya mempengaruhi kontrol diri dalam bentuk keyakinan atau pemikiran, dimana setiap kebudayaan tertentu memiliki keyakinan atau nilai yang membentuk cara seseorang berhubungan atau bereaksi dengan lingkungan. Budaya telah mengajarkan nilai-nilai yang akan menjadi salah satu penentu terbentuknya perilaku seseorang, sehingga seseorang yang hidup dalam budaya yang berbeda akan menampilkan reaksi yang berbeda dalam menghadapi situasi yang menekan, begitu pula strategi yang digunakan.

d. Pengalaman

Pengalaman akan membentuk proses pembelajaran pada diri seseorang. Pengalaman yang diperoleh dari proses pembelajaran lingkungan keluarga juga memegang peran penting dalam kontrol diri seseorang, khususnya pada masa anak-anak. Pada masa selanjutnya seseorang bereaksi dengan menggunakan pola fikir yang lebih kompleks dan pengalaman terhadap situasi sebelumnya untuk melakukan tindakan, sehingga pengalaman yang positif akan mendorong seseorang untuk bertindak yang sama, sedangkan

pengalaman negatif akan dapat merubah pola reaksi terhadap situasi tersebut.

e. Usia

Bertambahnya usia pada dasarnya akan diikuti dengan bertambahnya kematangan dalam berpikir dan bertindak. Hal ini dikarenakan pengalaman hidup yang telah dilalui lebih banyak dan bervariasi, sehingga akan sangat membantu dalam memberikan reaksi terhadap situasi yang dihadapi.

Berdasarkan uraian di atas maka faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri adalah faktor internal (kepribadian, usia) dan faktor eksternal (situasi, etnis, dan pengalaman).

2.1.3. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Berdasarkan konsep Averill (dalam Ghufron & Risnawati, 2011) terdapat beberapa aspek kontrol diri yaitu kontrol perilaku (*behavioural control*), kontrol kognitif (*cognitive control*) dan kontrol mengambil keputusan (*decisional control*).

a. Manajemen Perilaku

Adalah kesiapan atau ketersediaan respon mampu secara langsung mempengaruhi atau mengubah situasi yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengendalikan perilaku terbagi menjadi dua bagian yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Individu dengan kemampuan pengendalian diri yang baik akan mampu mengendalikan perilakunya dengan menggunakan kemampuannya sendiri, dan jika tidak mampu maka akan menggunakan sumber eksternal.

b. Pengendalian Kognitif (*Cognitive Control*)

Adalah kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dalam kerangka kognitif dengan menafsirkan, menilai, atau menggabungkan suatu peristiwa sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi stres. Ada dua komponen untuk kontrol kognitif:

mengumpulkan informasi (informasi gain) dan melakukan penelitian (penilaian).

c. Kontrol Mengambil Keputusan (*Decisional Control*)

Merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan dan kemungkinan tindakan.

Aspek-aspek kontrol diri ada lima aspek kontrol diri menurut Tangney, Baumeister dan Boone (2004):

- a. Disiplin Diri (*Self-Discipline*) Aspek ini menilai tentang kedisiplinan diri individu dalam melakukan suatu. Disiplin dalam hal ini individu bisa fokus pada tugas. Individu yang memiliki *self-discipline* mampu menahan diri dari hal-hal lain yang dapat mengganggu konsentrasinya.
- b. Aksi Sengaja/Tidak Impulsif (*Deliberate/Non-Impulsive*) Aspek ini menilai tentang kecenderungan individu untuk melakukan suatu tindakan yang tidak impulsif. Individu dengan kecenderungan *deliberate* mempunyai pertimbangan yang baik, bersifat hati-hati, dan tidak tergesa-gesa dalam pengambilan keputusan atau bertindak
- c. Kebiasaan Sehat (*Healthy Habits*) Mengatur tentang kebiasaan atau pola hidup sehat individu. Individu dengan kecenderungan *healthy habits* akan mampu menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya meskipun hal tersebut menyenangkan. Individu tersebut akan mengutamakan hal-hal yang memberikan dampak positif meski dampak tersebut tidak diterima secara langsung
- d. Etika Bekerja (*Work Ethics*) Menilai tentang etika individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Individu yang memiliki *work ethics* mampu menyelesaikan tugas tanpa terpengaruh hal-hal yang ada diluar tugasnya.
- e. Keandalan (*Reliability*) Menilai kemampuan individu dalam menangani sebuah tantangan Individu yang memiliki reliabilitas mampu melaksanakan rencana jangka panjang dalam pencapaian tertentu.

Berdasarkan uraian di atas maka kemampuan kontrol diri mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Averil (dalam Ghufron dan Risnawati, 2011) sehingga dapat disimpulkan bahwa aspek kontrol diri, mencakup kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian, dan kemampuan mengambil keputusan.

2.1.4. Jenis-Jenis Kontrol Diri

Menurut Block dan Block (dalam Ghufron dan Risnawati, 2011) mengemukakan tiga jenis kontrol diri, yaitu :

- a. *Over control*, kontrol yang berlebihan sehingga menyebabkan seseorang banyak mengontrol dan menahan diri untuk bereaksi terhadap suatu stimulus.
- b. *Appropriate control*, kontrol yang memungkinkan individu mengendalikan impulsnya dengan tepat.
- c. *Under control*, kecenderungan untuk melepaskan impuls dengan bebas tanpa perhitungan yang matang.

2.1.5. Ciri-Ciri Kontrol Diri

Logue dan Forzano (dalam Aroma, 2012) orang yang mampu mengontrol diri adalah orang yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Tekun dan tetap bertahan dengan tugas yang harus dikerjakan walaupun menghadapi banyak hambatan.
- b. Dapat mengubah perilaku menyesuaikan dengan aturan yang berlaku dimana ia berada.
- c. Tidak menunjukkan perilaku yang emosional atau meledak-ledak.
- d. Bersifat toleran atau dapat menyesuaikan diri terhadap situasi yang tidak dikehendaki.

Sedangkan menurut Thompson (dalam Smet, 1994) ciri-ciri orang yang memiliki kemampuan kontrol diri antara lain:

a. Mampu untuk mengontrol perilaku

Hal ini ditandai dengan kemampuan menghadapi stimulus yang tidak diinginkan dengan cara mencegah stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum berakhir dan membantasi intensitas stimulus, kemampuan membuat perencanaan dalam hidup, mampu mengatasi frustrasi dan ledakan emosi serta kemampuan untuk menentukan siapa yang mengendalikan perilaku, dalam hal ini bila individu tidak mampu mengontrol dirinya sendiri, maka individu menggunakan faktor eksternal.

a. Mampu menunda kepuasan

Hal ini tujuannya ialah untuk keberhasilan mengatur perilaku dalam mencapai sesuatu yang lebih berharga atau diterima dalam masyarakat.

b. Mampu mengantisipasi peristiwa

Hal ini melalui berbagai pertimbangan secara relatif obyektif, didukung dengan adanya informasi yang dimiliki individu.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri individu yang memiliki kemampuan kontrol diri adalah individu yang tekun dan teguh terhadap tugasnya walaupun banyak hambatan, mampu mengatur perilaku atau tingkah laku impulsif, mampu menyesuaikan perilaku dengan aturan yang ada, mampu bersifat toleran atau dapat menyesuaikan diri terhadap situasi yang tidak dikehendaki, mampu menunda kepuasan, mampu mengantisipasi peristiwa dan tidak menunjukkan perilaku yang emosional.

2.2. Kecenderungan Kecanduan Media Sosial *Instagram*

2.2.1. Kecenderungan Kecanduan Media Sosial *Instagram*

Damar (2016) penggunaan media sosial menghabiskan rata-rata 3 jam 33 menit untuk mengakses internet dalam sehari *Dependency Theory* juga menyebutkan bahwa intensitas waktu yang menjelaskan bahwa penggunaan berlebihan pada media sosial dalam pemenuhan kebutuhannya tergantung pada media tertentu dan membuat media pilihannya tersebut menjadi penting bagi subjek (Schrok, dalam Soliha 2015). Kecenderungan Kecanduan Media Sosial diartikan oleh Nurfajri (dalam Nurmandia, 2013) adalah gangguan

psikologis dimana penggunaannya menambahkan jumlah penggunaan sehingga dapat membangkitkan kesenangan yang dapat menimbulkan kecemasan, gangguan afeksi (sulit menyesuaikan diri, depresi) dan terganggunya kehidupan sosial.

Pemakaian media sosial yang berlebihan (*excessive use*) adalah bagian dari kecanduan yang menampilkan emosi yang diungkapkan lewat media sosial sehingga dapat menular tanpa disadari oleh pengguna media sosial saat membaca atau melihat konten dari pengguna yang lain. Suatu kondisi dimana individu merasa bahwa dunia maya lebih menarik daripada kehidupan nyata (Orzack, dalam Mukodim, Ritandiyono & Sita 2004).

Dapat disimpulkan bahwa kecenderungan Kecanduan Media Sosial *Instagram* yaitu dimana para penggunaannya menambahkan jumlah penggunaan dalam membuka *instagram* sehingga membangkitkan kesenangan bagi penggunaannya sehingga sulit dalam membatasinya.

2.2.2. Jenis-Jenis Kecenderungan Kecanduan Media Sosial *Instagram*

Dodes (2002) menurut Lance Dodes dalam bukunya yang berjudul "*The Heart of Addiction*" terdapat dua jenis kecanduan, yaitu adiksi fisik seperti kecanduan terhadap alkohol atau kokain dan adiksi non-fisik seperti kecanduan terhadap *game online* ataupun terhadap internet hal ini juga berlaku untuk media sosial.

Young (2019) membagi pengguna internet menjadi dua jenis kelompok bagi penggunaannya yaitu :

- a. *Non Dependent* yaitu pengguna internet secara normal. Pengguna *non dependent* mengakses internet sebagai sarana untuk memperoleh informasi dan menjaga hubungan yang sudah terbentuk melalui komunikasi elektronik yang dilakukan secara normal. Pada kelompok *non dependent* menggunakan internet antara 4 hingga 5 jam per minggu.
- b. *Dependent* yaitu pengguna internet yang secara adiktif. Pada kelompok *dependent* menggunakan internet yang berupa komunikasi dua arah untuk bertemu, bersosialisasi dan bertukar ide dengan orang-orang yang baru

dikenal maupun sudah dikenal melalui internet. Pada kelompok *dependent* menggunakan internet atau bermedia sosial selama 20 hingga 80 jam per minggu.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecanduan terhadap internet termasuk kedalam adiksi non-fisikal dimana hanya meliputi interaksi antara manusia dengan penggunaan internet tanpa adanya alkohol maupun obat-obatan. Selain itu kecanduan terhadap internet juga termasuk kedalam jenis kecanduan *dependent* hal ini disebabkan penggunaanya dapat menghabiskan waktu yang berjam-jam hanya untuk mengakses internet.

2.2.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecenderungan Kecanduan Media Sosial *Instagram*

Young (2019) mengungkap, bahwa kecenderungan Kecanduan Media Sosial termasuk dalam *Internet Addiction* yang termasuk dalam *Cyber-Relational Addiction* (kecanduan terhadap situs pertemanan di dunia maya) salah satunya *instagram* yang ditimbulkan oleh adanya beberapa faktor, antara lain:

a. Gender

Gender mempengaruhi jenis aplikasi yang digunakan dan penyebab individu tersebut mengalami kecanduan internet. Laki-laki lebih sering mengalami kecanduan terhadap game online, situs porno, dan perjudian *online*, sedangkan perempuan lebih sering mengalami kecanduan terhadap *chatting* dan berbelanja secara *online*.

b. Kondisi psikologis

Kecanduan internet timbul akibat masalah-masalah emosional seperti depresi dan gangguan kecemasan serta sering menggunakan dunia fantasi di internet sebagai pengalihan secara psikologis terhadap perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan atau situasi yang menimbulkan stress.

c. Tujuan dan waktu penggunaan internet

Tujuan menggunakan internet menentukan sejauh mana individu akan mengalami kecanduan internet, terutama terhadap banyaknya waktu yang dihabiskannya sendirian di depan komputer sehingga membuat individu kehilangan kontrol dirinya. Tujuan dari penggunaan internet digunakan

sebagai upaya melarikan diri dari masalah-masalah yang dihadapinya di kehidupan nyata atau sekedar hiburan.

Young (2019) menyatakan beberapa faktor lain yang menjadi kontribusi terjadinya kecanduan dari penggunaan internet diantaranya adalah interaksi antara pengguna internet dalam komunikasi dua arah, ketersediaan fasilitas, kurangnya pengawasan atau kontrol dari orangtua, motivasi individu dan kurangnya kemampuan individu dalam mengontrol perilaku.

Selain faktor-faktor yang dikemukakan oleh Young (2019) terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi kecanduan internet yang dijabarkan oleh Montag & Reuter (2015) yaitu :

a. Faktor Sosial

Kesulitan dalam melakukan komunikasi interpersonal atau individu yang mengalami permasalahan sosial dapat menyebabkan penggunaan internet yang berlebihan. Salah satu faktor sosial lainnya dalam penggunaan internet berlebihan adalah perkembangan dalam berhubungan (Whitty, dalam Montag & Reuter 2015).

b. Faktor Psikologis

Kecanduan internet dapat disebabkan karena individu mengalami permasalahan psikologis seperti depresi, kecemasan, penyalahgunaan obat-obatan terlarang salah satunya alkohol. Internet memungkinkan individu untuk melarikan diri dari kenyataan, menerima hiburan atau rasa senang. Hal ini menyebabkan individu lebih sering menggunakan internet sehingga membuat kecanduan.

c. Faktor Biologis

Penelitian oleh Montag & Reuter (2015) dengan menggunakan *Functional Magnetic Resonance Image (fMRI)* yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dari fungsi otak setiap individu yang mengalami kecanduan internet dengan yang tidak. Individu yang mengalami kecanduan internet terkhususnya pada remaja menunjukkan bahwa dalam memperoleh informasi jauh lebih lambat dan kesulitan dalam mengontrol diri.

Berdasarkan beberapa faktor yang telah disebutkan maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor dalam kecenderungan Kecanduan Media Sosial *Instagram* yang berhubungan dengan kontrol diri individu terdapat pada tujuan dan waktu penggunaan internet, kurangnya kemampuan individu dalam mengontrol perilaku serta faktor biologis dari individu tersebut.

2.2.4. Aspek-Aspek Kecenderungan Kecanduan Media Sosial *Instagram*

Pernyataan Young (2019) menjelaskan bahwa, kecanduan situs media sosial *Instagram* termasuk kedalam kelompok adiksi atau kecanduan internet dalam jenis *dependent*. Aspek-aspek kecanduan internet berdasarkan Young (2019) antara lain yaitu :

- a. Ciri khas (*salience*). Biasanya dikaitkan dengan pikiran-pikiran yang berlebihan secara mencolok terhadap internet, berkhayal atau berfantasi mengenai internet.
- b. Penggunaan yang berlebihan (*excessive use*). Penggunaan internet yang terlalu berlebihan biasanya dikaitkan dengan hilangnya pengertian tentang penggunaan waktu atau pengabaian kebutuhan-kebutuhan dasar dalam kehidupannya. Individu biasanya menyembunyikan waktu online (waktu yang digunakan untuk mengakses internet) dari keluarga atau orang terdekat.
- c. Pengabaian pekerjaan (*neglect to work*). Individu mengabaikan pekerjaannya karena aktivitas internet, sehingga produktivitas dan kinerjanya menurun karena berinternet.
- d. Antisipasi (*anticipation*). Internet digunakan sebagai strategi coping dari masalah, yaitu sarana untuk melarikan diri atau mengabaikan permasalahan yang terjadi di kehidupan nyata. Akibatnya, lama kelamaan aktivitas internet menjadi aktivitas yang paling penting dalam hidup sehingga mendominasi pikiran, perasaan, dan perilaku.
- e. Ketidakmampuan mengontrol diri (*lack of control*). Ketidakmampuan dalam mengontrol diri sendiri mengakibatkan bertambahnya waktu yang digunakan untuk melakukan aktivitas dengan internet, baik dalam bentuk frekuensi maupun durasi waktu.

- f. Mengabaikan kehidupan sosial (*neglect to social life*). Individu mengabaikan kehidupannya, yaitu sengaja mengurangi kegiatan sosial atau rekreasi demi mengakses internet. Individu yang banyak menggunakan waktunya untuk melakukan aktivitas yang ada kaitannya dengan internet, akan mengurangi aktivitasnya di luar aktivitas yang berkaitan dengan internet.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat aspek-aspek dari kecenderungan Kecanduan Media Sosial yaitu penggunaan yang berlebihan, antisipasi, ketidakmampuan mengontrol diri dan mengabaikan kehidupan sosial.

2.2.5. Ciri – Ciri Kecenderungan Kecanduan Media Sosial *Instagram*

Young (2019) melihat kecanduan teknologi sebagai sebuah subset kecanduan perilaku. Salah satunya kecanduan internet dalam hal ini juga menunjukkan kecanduan media sosial, ciri-ciri individu yang mengalaminya yaitu:

- a. Memikirkan aktivitas di saat *online*
- b. Ingin menggunakan internet dalam waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan.
- c. Tidak dapat mengontrol, mengurangi atau menghentikan penggunaan.
- d. Merasa gelisah, murung, tertekan atau lekas marah ketika mengurangi aktivitas penggunaan media sosial
- e. Sebagai *coping* dari permasalahan.

Suler (dalam Young, 2019) menyatakan tanda-tanda lain dari kecanduan internet dalam media sosial *instagram* sebagai berikut:

- a. Perubahan gaya hidup yang drastis untuk selalu menghabiskan waktu dalam internet.
- b. Sikap mengabaikan kesehatan sebagai akibat aktivitas internet yang berlebihan.
- c. Pola tidur terganggu karena menghabiskan lebih banyak waktu dalam berinternet (kurang tidur).
- d. Mengabaikan keluarga dan teman, sehingga mengalami penurunan dalam bersosialisasi.

e. Mengabaikan kewajiban personal (tugas, dll)

Mengacu pada Young (2019) maka dapat disimpulkan bahwa ciri- ciri kecenderungan Kecanduan Media Sosial *Instagram* yaitu memikirkan aktivitas ketika *online* dan merasa asyik, ingin menggunakan internet dalam waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan, tidak dapat mengontrol, mengurangi atau menghentikan penggunaan, merasa gelisah, murung, tertekan atau lekas marah ketika mengurangi aktivitas penggunaan media sosial, *online* lebih lama dari waktu yang diharapkan, serta menggunakan media sosial atau internet sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah atau sebagai *coping* dari permasalahan.

2.2.6. Dampak Kecanduan Media Sosial *Instagram*

Berdasarkan riset yang dilakukan oleh *United Kingdom's Royal Society of Public Health* pada tahun 2017 kepada hampir 1.500 remaja, *instagram* menjadi salah satu media sosial terburuk bagi kesehatan mental dan kesejahteraan hal ini karena *instagram* berpotensi menciptakan kecemasan terhadap penggunaannya, kepercayaan diri yang rendah.

Instagram juga berpotensi menciptakan praktik *bullying* karena para pengguna *instagram* yang melihat foto dengan tampilan fisik tertentu, suku, agama hingga preferensi politik tertentu tidak segan untuk memberikan komentar negatif, di *instagram* para penggunaannya akan menjadi lebih agresif dan berani dalam memberikan argumen yang negatif dan juga dapat terjadi *Fear Of Missing Out* (FOMO) hal ini disebabkan takutnya ketinggalan akan berita atau informasi dan notifikasi tertentu terhadap orang-orang yang mereka kagumi. Para penggunaannya bahkan menjadi kecanduan akibat kehilangan kontrol diri karena terlalu lamanya menggunakan *instagram* oleh karena itu hasil riset menganjurkan agar penggunaan *instagram* dibatasi dan tidak lebih bermain lebih dari 2 jam per hari.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan *instagram* dapat memberikan dampak yang negatif bagi penggunaannya *instagram* menjadi salah satu media sosial terburuk bagi kesehatan mental dan

kesejahteraan hal ini karena *instagram* berpotensi menciptakan kecemasan terhadap penggunaannya, kepercayaan diri yang rendah, menciptakan praktik bullying, *fomo* dan kehilangan kontrol diri.

2.3. Penelitian yang Relevan

- a. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Muna dan Astuti (2014) yang berjudul Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Akhir, diketahui terdapat hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir dengan sumbangan efektif sebesar 15,1% yang diberikan oleh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir.
- b. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahma, dkk (2023) yang berjudul Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMAS Pembangunan Bukittinggi Tahun 2023 dengan sumbangan efektif sebesar 8,1% yang diberikan oleh kontrol diri terhadap kecanduan media sosial pada remaja.
- c. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Astri (2022) yang berjudul Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Pengguna *Smartphone* di Kalangan Generasi Z. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya arah hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada pengguna *smartphone* di kalangan gen Z dengan sumbangan efektif sebesar 11,3% yang diberikan oleh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan media sosial.

Adapun kelebihan penelitian ini terletak pada variabel penelitian yang memfokuskan pada platform media sosial *instagram*. Peneliti memilih *instagram* sebagai aplikasi yang difokuskan pada penelitian ini sebab berdasarkan We Are Social pada tahun 2023 Indonesia merupakan Negara dengan pengguna *instagram* terbanyak ke -4 di dunia. Sementara,

penelitian lain rata-rata tidak memfokuskan secara khusus media sosial tertentu yang akan diteliti.

III. METODE PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Disebut kuantitatif karena pendekatan yang digunakan dalam proposal penelitian, proses, hipotesis, kerja lapangan, analisis data, dan kesimpulan data, hingga penulisan, menggunakan aspek pengukuran, perhitungan, formula, dan kepastian data numerik.

Menurut Sugiyono (2019), Penelitian kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah melalui metode statistika. Pendekatan kuantitatif lebih banyak digunakan pada penelitian menyangkut perbedaan dalam paradigma pemikiran, dus didalamnya inferensial dalam rangka pengujian hipotesis yang menyandarkan kesimpulan hasilnya pada suatu probabilitas penerimaan atau penolakan hipotesis.

3.2. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 37 Bandar Lampung yang beralamat di Kecamatan Panjang, Bandar Lampung. Pemilihan tempat penelitian berdasarkan pertimbangan karena adanya masalah yang menarik untuk diteliti yang berhubungan dengan tujuan penelitian. Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2023/2024.

3.3. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2019) variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi

variabel penelitian merupakan konsep jenis yang menjadi perhatian dalam penelitian.

3.3.1. Variabel Independen

Variabel Bebas (X) merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab berubahnya variabel terikat. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas (X) adalah Kontrol Diri.

3.3.2. Variabel Dependen

Variabel Terikat (Y) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat (Y) adalah Kecenderungan Kecanduan Media Sosial *Instagram*.

3.4. Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1. Populasi

Menurut Sugiyono (2019) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi adalah seluruh individu yang akan dikenai generalisasi dari sampel-sampel yang diambil dalam suatu penelitian (Hadi, 2001). Berdasarkan beberapa penjelasan dari para ahli maka dapat disimpulkan bahwa populasi adalah semua subjek atau individu yang digeneralisasikan oleh peneliti sehingga dapat ditarik kesimpulan. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi kelas VIII SMPN 37 Bandar Lampung.

3.4.2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Menurut Arikunto (2012) jika jumlah populasinya kurang dari 100 orang, maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan, tetapi jika populasinya lebih besar dari 100 orang, maka bisa diambil 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasinya. Dalam penelitian kali ini peneliti menentukan sampel yang akan ditentukan yaitu seluruh siswa/siswi kelas VIII SMPN 37 Bandar Lampung.

3.4.3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel (*sampling*) adalah proses memilih sejumlah elemen secukupnya dari populasi sehingga penelitian terhadap sampel dan pemahaman tentang sifat atau karakteristiknya akan membuat kita dapat mengeneralisasikan sifat atau karakteristik tersebut pada elemen populasi (Sekaran, 2006).

Teknik penentuan responden dilakukan dengan metode *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah mengambil sampel secara sengaja sesuai dengan persyaratan yang telah ditentukan. Sehingga, sampel penelitian harus benar-benar mencerminkan populasinya atau dengan kata lain harus terwakili. Oleh karena itu adapula karakteristik sampel penelitian, sebagai berikut :

- a. Berusia 12-15 tahun.
- b. Remaja yang aktif menggunakan media sosial *instagram*.
- c. Mengakses media sosial *instagram* lebih dari 3 jam/hari.

3.5. Definisi Operasional Variabel

Pengertian Operasi Variabel dalam penelitian adalah suatu definisi yang didasarkan pada karakteristik yang dapat diobservasi dari apa yang sedang didefinisikan atau “mengubah konsep-konsep yang berupa konstruk dengan kata-kata yang menggambarkan perilaku atau gejala yang dapat diamati dan yang dapat diuji dan ditentukan kebenarannya oleh orang lain”. Teori ini digunakan untuk menjelaskan mengapa sesuatu yang bersangkutan dapat mempengaruhi variabel terikat.

3.5.1. Kontrol Diri

Kontrol diri yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu kemampuan individu dalam mengatur, mengarahkan dan membimbing tingkah lakunya dalam mengatasi segala keluhan negatif dan emosi sesaat. Dalam hal ini kontrol diri yang dimaksud meliputi aspek disiplin diri, aksi sengaja/tidak impulsif, kebiasaan sehat, etika bekerja dan keandalan.

3.5.2. Kecenderungan Kecanduan Media Sosial *Instagram*

Kecenderungan kecanduan media sosial *instagram* dalam penelitian ini dimaksudkan dimana para penggunanya merasa senang dengan kehidupan dunia maya daripada dunia nyata sehingga membuat mereka menambahkan jumlah penggunaan yang dapat menyebabkan kecemasan, gangguan penyesuaian diri dan kesulitan membatasi diri untuk mengakses *instagram*. Dalam hal ini kecendurgnan kecanduan media sosial *instagram* meliputi aspek ciri khas, penggunaan yang berlebihan, pengabaian pekerjaan, antisipasi, ketidakmampuan mengontrol diri, mengabaikan kehidupan sosial.

3.6. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala, dengan model *likert*. Menurut Sugiyono (2019) penggunaan skala *likert* merupakan pengukuran sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Skala psikologi yang digunakan yaitu, skala kontrol diri dan skala kecenderungan kecanduan media sosial *instagram*. Setiap skala berisi masing-masing pernyataan *favorable dan unfavorable* atau biasa disebut dengan pernyataan positif dan pernyataan negatif. Penggunaan skala disusun ke dalam empat pilihan jawaban yang bertujuan untuk menghindari adanya jawaban ragu-ragu yang dapat berdampak pada jawaban yang tidak pasti.

Tabel 3.1 Bobot Penilaian Skala

No.	Pilihan Jawaban	Skor	
		Positif	Negatif
1.	Sangat sesuai	4	1
2.	Sesuai	3	2
3.	Tidak Sesuai	2	3
4.	Sangat tidak sesuai	1	4

(Sugiyono, 2019)

3.6.1. Skala Kontrol Diri

Skala yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek kontrol diri oleh Tangney, Baumeister dan Boone (2004).

Tabel 3.2. Kisi-Kisi Skala Kontrol Diri

Aspek	Indikator	Nomor Item	
		Favo	Unfavo
Manajemen Perilaku	Mengatur pelaksanaan	3,4	1,2
	Memodifikasi stimulus	6,8	5,7
Pengendalian Kognitif	Memperoleh informasi	10,12	9,11
	Melakukan penilaian	13,15	14,16
Mengontrol Keputusan	Mengantisipasi peristiwa	17,19	18,20
	Mampu memilih tindakan	22,24	21,23
Jumlah Pernyataan		12	12

3.6.2. Skala Kecenderungan Kecanduan Media Sosial *Instagram*

Skala yang digunakan untuk mengetahui kecenderungan kecanduan media sosial *instagram* mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Young (2019)

Tabel 3.3. Kisi-Kisi Skala Kecenderungan Kecanduan Media Sosial *Instagram*

Aspek	Indikator	Nomor Item	
		Favo	Unfavo
Ciri Khas	Khayalan atau fantasi terhadap aktivitas di dalam <i>instagram</i>	2	1,3
	Kekhawatiran apabila tidak melakukan aktivitas (bermain <i>instagram</i>)	5	4,6
Penggunaan yang Berlebihan	Pemanfaatan waktu yang dimiliki	7,9	8,10
	Pengabaian kebutuhan-kebutuhan dasar	11,13	12,14
Pengabaian Pekerjaan	Pengabaian terhadap pekerjaan	16,18	15,17
	Produktivitas seseorang terhadap <i>instagram</i>	20	19,21
Antisipasi	Penggunaan <i>instagram</i> sebagai sarana melarikan diri	22,24	23
	Pengabaian masalah di kehidupan nyata	26,28	25,27
Ketidakmampuan Mengontrol diri	Kontrol waktu yang digunakan untuk bermain <i>instagram</i>	30,32	29,31
Mengabaikan Kehidupan Sosial	Pemanfaatan waktu senggang (libur)	33,35	34,36
	Pengabaian terhadap kehidupan sosial	37,39	38,40
Jumlah Pernyataan		19	21

3.7. Uji Prasyarat Instrumen

3.7.1. Uji Validitas

Instrumen yang valid berarti instrumen yang dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur (Sugiyono, 2019), maka sebuah instrumen harus diuji validitasnya untuk mengetahui seberapa baik instrumen tersebut dapat mengukur sesuatu yang ingin diukur. Instrumen akan disebarikan kepada 30 orang siswa, kemudian dilakukan pengujian validitas instrumen menggunakan program SPSS versi 20 *for windows*. Validitas menggunakan rumus Pearson.

Tabel 3.4. Uji Validitas Skala Kontrol Diri

Item	Rhitung	Rtabel	Keterangan
1	0.361	0.406 [*]	Valid
2	0.361	0.550 ^{**}	Valid
3	0.361	0.433 [*]	Valid
4	0.361	0.480 ^{**}	Valid
5	0.361	0.471 ^{**}	Valid
6	0.361	0.381 [*]	Valid
7	0.361	0.445 [*]	Valid
8	0.361	0.485 ^{**}	Valid
9	0.361	0.594 ^{**}	Valid
10	0.361	0.365 [*]	Valid
11	0.361	0.598 ^{**}	Valid
12	0.361	0.395 [*]	Valid
13	0.361	0.431 [*]	Valid
14	0.361	0.547 ^{**}	Valid
15	0.361	0.437 [*]	Valid
16	0.361	0.389 [*]	Valid
17	0.361	0.375 [*]	Valid
18	0.361	0.678 ^{**}	Valid
19	0.361	0.361 [*]	Valid
20	0.361	0.542 ^{**}	Valid
21	0.361	0.362 [*]	Valid
22	0.361	0.417 [*]	Valid
23	0.361	0.633 ^{**}	Valid
24	0.361	0.467 ^{**}	Valid

Setelah melakukan uji validitas dengan melihat r tabel sebagai batasan, jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka data dikatakan valid dan jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka data tersebut tidak valid. Rumus $df = (N-2)$. Karena pada penelitian ini jumlah sampel untuk uji validitas adalah 30 siswa maka $N-2 = 30-2 = 28$, dengan demikian r tabel dengan signifikansi 0,05 untuk baris ke 28 adalah

0.3610. Pada tabel validitas di atas menunjukkan bahwa pada 24 butir pernyataan semuanya dinyatakan valid karena $r_{hitung} > r_{tabel}$.

Tabel 3.5. Uji Validitas Skala Kecenderungan Kecanduan
Media Sosial *Instagram*

Item	R_{hitung}	R_{tabel}	Keterangan
1	0.361	0.396*	Valid
2	0.361	0.392*	Valid
3	0.361	0.445*	Valid
4	0.361	0.453*	Valid
5	0.361	0.395*	Valid
6	0.361	0.498**	Valid
7	0.361	0.378*	Valid
8	0.361	0.375*	Valid
9	0.361	0.401*	Valid
10	0.361	0.439*	Valid
11	0.361	0.629**	Valid
12	0.361	0.391*	Valid
13	0.361	0.431*	Valid
14	0.361	0.452*	Valid
15	0.361	0.438*	Valid
16	0.361	0.546**	Valid
17	0.361	0.382*	Valid
18	0.361	0.559**	Valid
19	0.361	0.416*	Valid
20	0.361	0.368*	Valid
21	0.361	0.421*	Valid
22	0.361	0.424*	Valid
23	0.361	0.373*	Valid
24	0.361	0.444*	Valid
25	0.361	0.389*	Valid
26	0.361	0.436*	Valid
27	0.361	0.385*	Valid
28	0.361	0.433*	Valid
29	0.361	0.392*	Valid
30	0.361	0.389*	Valid
31	0.361	0.370*	Valid
32	0.361	0.557**	Valid
33	0.361	0.404*	Valid
34	0.361	0.433*	Valid
35	0.361	0.393*	Valid
36	0.361	0.397*	Valid
37	0.361	0.417*	Valid
38	0.361	0.406*	Valid
39	0.361	0.364*	Valid
40	0.361	0.380*	Valid

Setelah melakukan uji validitas dengan melihat r tabel sebagai batasan, jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka data dikatakan valid dan jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka data tersebut tidak valid. Rumus $df = (N-2)$. Karena pada penelitian ini jumlah sampel untuk uji validitas adalah 30 siswa maka $N-2 = 30-2 = 28$, dengan demikian r tabel dengan signifikansi 0,05 untuk baris ke 28 adalah 0.3610. Pada tabel validitas di atas menunjukkan bahwa pada 40 butir pernyataan semuanya dinyatakan valid karena $r_{hitung} > r_{tabel}$.

3.7.2. Uji Reliabilitas

Instrumen yang reliabel berarti instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2019). Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana konsistensi hasil pengukuran dan memberikan hasil yang konsisten pada suatu penelitian yang dilakukan. Pengujian reliabilitas instrumen menggunakan SPSS versi 20 *for windows*.

Tabel 3.6. Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Variabel	Cronbach's Alpha	N of Items
Kontrol Diri	0.837	24
Kecenderungan kecanduan Media Sosial <i>Instagram</i>	0.879	40

Kuesioner akan dikatakan reliabel jika nilai Cronbach's Alpha $> 0,60$. Pada tabel reliabilitas di atas nilai Cronbach's Alpha variabel kontrol diri sebesar 0,837 dan nilai Cronbach's Alpha variabel kecenderungan kecanduan media sosial *instagram* sebesar 0,879. Artinya kedua instrumen dinyatakan reliabel atau dapat dipercaya untuk mengumpulkan data penelitian.

3.8. Uji Prasyarat Analisis

3.8.1. Uji Normalitas

Uji normalitas data dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 20 *for windows*.

Data dikatakan memenuhi asumsi normalitas jika pada *Kolmogorov-Smirnov* nilai sig. > 0.05 .

Tabel 3.7. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Kontrol Diri	Kecenderungan Kecanduan Media Sosial <i>Instagram</i>
N		66	66
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	71.80	86.42
	Std. Deviation	8.020	11.788
Most Extreme Differences	Absolute	.098	.102
	Positive	.062	.102
	Negative	-.098	-.064
Kolmogorov-Smirnov Z		.799	.825
Asymp. Sig. (2-tailed)		.547	.504
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas, diperoleh nilai signifikansi data kontrol diri sebesar $0,547 > 0,05$ dan pada data kecenderungan kecanduan media sosial *instagram* diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,504 > 0,05$, maka kedua data tersebut dinyatakan normal.

3.8.2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel. Korelasi yang baik seharusnya memiliki hubungan yang linier antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y). Perhitungan uji linieritas menggunakan aplikasi SPSS 20. Pada aplikasi SPSS pengujian ini dinamakan *test for linearity* dengan taraf signifikansi 0,05.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas berupa:

1. Apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka hubungan antara variabel (X) dan variabel (Y) adalah linear.
2. Apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka hubungan antara variabel (X) dan variabel (Y) tidak linear.

Tabel 3.8. Hasil Uji Linearitas

Tabel Anova							
			Jumlah Kuadrat	df	Rata-Rata Kuadrat	F	Signifikansi
Kecenderungan kecanduan media sosial <i>instagram</i> * Kontrol Diri	Antar Grup	(Gabungan)	5376.005	25	215.040	2.353	.008
		Linieritas	1591.637	1	1591.637	17.413	.000
		Penyimpangan dari Linieritas	3784.368	24	157.682	1.725	.062
	Dalam Grup		3656.117	40	91.403		
	Total		9032.121	65			

Pada tabel hasil uji linearitas di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada baris *Deviation from Linearity* sebesar $0,062 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel kontrol diri (X) dan variabel kecenderungan kecanduan media sosial *instagram* (Y) terdapat hubungan yang linear.

3.8.3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *product moment*. Pengujian hipotesis merupakan langkah atau prosedur untuk menentukan apakah hipotesis yang diajukan diterima atau tidak. Koefisien korelasi digunakan untuk mengetahui dan mengukur hubungan antara variabel X dan variabel Y. Kriteria pengambilan keputusan:

- Jika probabilitas Sig. (2-tailed) < 0.05 maka H1 diterima
- Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka H1 diterima (Isna & Wardo, 2013).

Kemudian besarnya nilai koefisien korelasi dapat diinterpretasikan menggunakan Tabel 3.8 berikut:

Tabel 3.9. Interpretasi koefisien r

Interval Koefisien r	Tingkat Hubungan
0.000 – 0.199	Sangat Rendah
0.200 – 0.399	Rendah
0.400 – 0.599	Cukup/Sedang
0.600 – 0.799	Kuat
0.800 – 1.000	Sangat Kuat

(Sugiyono, 2019)

V. SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui adanya hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial *instagram* pada siswa. Melalui analisis korelasi *product moment*, diperoleh nilai korelasi sebesar - 0,420 dengan nilai signifikansi 0,000 ($\text{sig} < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan, artinya semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah tingkat kecenderungan kecanduan media sosial, sebaliknya jika semakin rendah kontrol diri maka akan semakin tinggi tingkat kecenderungan kecanduan media sosial pada siswa kelas VIII di SMPN 37 Bandar Lampung.

5.2. Saran

a. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan perbandingan, informasi tambahan, serta referensi bagi penelitian serupa dengan sampel yang berbeda, sehingga dapat memperkuat hasil penelitian sebelumnya. Selain itu, diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih jauh lagi untuk mengetahui faktor lainnya penyebab kecenderungan kecanduan media sosial *instagram*.

b. Sekolah

Bagi pihak sekolah, diharapkan dapat memberikan fasilitas yang mendukung guru BK dalam meningkatkan kompetensi melalui pelatihan yang dapat meningkatkan kualitas mutu dan efektivitas layanan BK.

c. Guru Bimbingan Konseling

Bagi guru BK, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan tambahan untuk menyusun kembali program BK khususnya terkait pengembangan kontrol diri pada siswa.

d. Siswa

Masa remaja merupakan masa pencarian jati diri seorang individu, oleh sebab itu dalam hal ini siswa harus memiliki kontrol diri yang baik agar tidak mudah terpengaruh dengan hal-hal yang tidak baik salah satunya kecanduan bermain media sosial *instagram*. Siswa dapat melatih kontrol diri dengan cara mengatur jadwal aktivitas sehari-hari dan bersosialisasi dengan teman-teman di dunia nyata.

e. Orang Tua

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi orang tua untuk dapat mengontrol anak dan memberikan batas penggunaan media social. Selain itu, orang tua dapat mengembangkan kontrol diri anak melalui pemberian perhatian, motivasi, dan waktu kepada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. 2011. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*. 1(2).
- Aprillia, A, D. 2019. *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial instagram Pada Siswa*. Skripsi. Universitas Medan Area, Medan.
- Arikunto, S. 2002. *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Ariyanto. 2017. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Remaja Di Surakarta. *Jurnal Poltekegal*. 5(1), 1-8.
- Aroma, I . S., & Suminar, D. R. 2012. Hubungan Antara Self Control Dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja. *Jurnal Pendidikan dan Perkembangan*. 1 (2), 1-6.
- Astri. 2022. *Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Pengguna Smartphone di Kalangan Generasi Z*. Skripsi. Universitas Katolik Soegijapranata.
- Bahri, S. T. 2010. *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis, Enpiris, Aplikatif*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Borba, M. 2008. *Membangun kecerdasan moral, Tujuh kebajikan utama agar anak bermoral tinggi*. Alih Bahasa: Lina Jusuf. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Chaplin, J. P. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi (Terjemahan Kartini Kartono)*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Dyah, R. 2009. *Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Siswa Sekolah Menengah Atas*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Ekasari., & Dharmawan. 2012. Dampak Sosial-Ekonomi Masuknya Pengaruh Internet dalam Kehidupan Remaja di Pedesaan. *Jurnal Sosiologi Pedesaan*. 6 (1).1-15.
- Essau, C. A. 2008. *Adolescent Addiction: Epidemiology, Assesment and Treatment*. New York : Elsevier Inc.
- Ghufron, N., & Risnawati, R. 2011. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Goleman, D. 2007. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hadi, S. 2004. *Metodologi Research IV*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hurlock, E. B. 2003. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga, Jakarta.
- KBBI. 2018. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). <http://kbbi.web.id/pusat>. (Diakses Pada 29 Agustus 2022, Pukul 20:54 WIB).
- Kuss., & Griffith. 2011. *Online Social Networking and Addiction-A review of The Psychological Literature. International Journal of Environmental Reseach and Public Health*. 8(9), 3528-3552.
- Latief., & Retnowati. 2018. Kesepian dan Harga Diri sebagai Prediksi dari Kecanduan Internet pada Remaja. *Jurnal Ecopsy*. 5(3), 130-137.
- Ma, H. K., Li, C. S., & Pow, J. W. C. 2011. The relation of internet use to prososialand antisosial behavior in Chinese adolescents. *CyberPsychology, Behavior and Sosial Networking*, 14 (3), 23-130.
- Mark, D. F., Murray, M., Evans, B., & Willig, C. 2004. *Health Psychology : Theory, Research and Practice*. London : Sage Publication ltd.
- McGraw-Hill., & Chaplin, J. P. 2011. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Montag, C., & Reuter, M. (Eds.). 2015. *Internet Addiction, Neuroscientific Approaches and theurapeutical Implications Including Smartphone Addiction (2th ed)*. Switzerland: Springer International.
- Mukodim, D., Ritandiyono., & Sita, H. R. 2004. Peranan Kesepian dan Kecenderungan Internet Addiction Dissorder Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Gunadarma. *Jurnal Psikologi*. Hal 111-120.

- Muna, R. F., & Astuti, T. P. 2014. Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Media Sosial Pada Remaja Akhir. *Jurnal EMPATI*, 3(4), 481-491.
- Ningtyas, S. D. 2012. Hubungan *Self Control* dan *Internet Addiction* pada Mahasiswa. *Journal of Social and Industrial Psychology*. 1(1), 28-33.
- Nisrina, M. 2015. *Bisnis Online, Manfaat Media Sosial Dalam Meraup Uang*. Yogyakarta: Kobis.
- Nurmandia, H., Wigati, D., & Masluchah, L. 2013. Hubungan Antara Kemampuan Sosialisasi Dengan Kecanduan Jaringan Sosial. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 04, No.02,107-119.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. 2004. *Human Development (9th ed.)*. USA: McGraw Hill.
- Puspitadesi, D. I., Yuliadi, I., & Nugroho A. A. 2013. Hubungan antara Figur Kelekatannya Orang Tua dan Kontrol Diri dengan Perilaku Seksual Remaja SMA Negeri 11 Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*. 1(4).
- Rahmah, P., Putri, M., & Utami, A. S. 2023. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 11 (4). 859-866.
- Santrock, J. W. 2013. *Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Saputra, W. N. E., dan Handaka, I. B. 2014. Perilaku Agresi Pada Siswa SMK Di Yogyakarta. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 1-8.
- Sari, I. A., & Kustanti, E. R. 2020. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Pengungkapan Diri Pada Remaja Pengguna Media Sosial *Instagram*. *Jurnal Empati*, 9(1), 52-57.
- Sarwono, S. W. 2011. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sekaran, U. 2006. *Metodologi Penelitian. Edisi Keempat*. Jakarta: Penerbit Salemba Empat.
- Shohibullana. 2014. Kontrol Diri dan Perilaku Konsumtif pada Siswa SMA (ditinjau dari lokasi sekolah). *Jurnal Online Psikologi*. 2(1).
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Soliha. 2015. Tingkat Ketergantungan Penggunaan Media Sosial dan Kecemasan Sosial. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, Vol. 4 No. 1.

- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Sunarya, P. Abas., & A. B. bin L. I. J. Dewanto. 2017. *Hubungan antara Manajemen Waktu dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Program Studi Diii Komputerisasi Akuntansi Amik Raharja Informatika*. Cyberpreneursh. Innov. Creat. Exact Soc. Sci. 3.2, no. 115–121.
- Suryani,. & Suwarti. 2014. *Instagram dan Fashion Remaja: Studi Kasus Peran Media Sosial Instagram terhadap Trend Fashion Remaja*. *Jurnal Komunikasi Massa FISIP UNS*. Vol.1.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, F. L. 2004. High Self Control Predicts Good Adjusment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal Of Personality*, 72 (2), 271-324.
- Walgito. 1989. *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. Yogyakarta: Andi offset.
- Wulandari., & Netrawati. 2020. Analisis Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*. 5(2), 41-46.
- Young, K. S. 2019. *Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Conseuences*. *American Behaviour Scientist. Journal Sagepub*. 48 (4). 402-415.