

**ANALISIS KEMAMPUAN KONTROL DIRI MAHASISWA JURUSAN
ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG DALAM
MENGUNAKAN MEDIA SOSIAL**

(Skripsi)

**Oleh
Nabila Mardiyah Kalsum
2063052003**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

ANALISIS KEMAMPUAN KONTROL DIRI MAHASISWA JURUSAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG DALAM MENGUNAKAN MEDIA SOSIAL

OLEH

NABILA MARDIYAH KALSUM

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan kontrol diri mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung dalam menggunakan media sosial. Masalah yang ada pada penelitian ini adalah masih adanya mahasiswa yang memberikan komentar negatif di media sosial, serta mudah terpengaruh oleh berita negatif yang ada di media sosial. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian terdiri dari empat mahasiswa yang masih aktif pada Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung angkatan 2020, 2021, 2022, dan 2023 yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara terstruktur, kemudian data dianalisis menggunakan aplikasi *software* ATLAS.ti 8 Windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan kontrol diri dalam menggunakan media sosial yang terdapat pada beberapa aspek yaitu berfikir positif, kontrol kognitif, pengambilan keputusan, manajemen waktu, skala prioritas, dan intensitas penggunaan media sosial. Selain itu ditemukan tiga kode baru yang relevan dalam konteks kontrol diri digital yaitu *self presentation*, *self-preservation*, dan *supportive interaction behavior* (dukungan sosial). Kata kunci: kontrol diri, media sosial, kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol pengendali keputusan.

ABSTRACT

AN ANALYSIS OF SELF-REGULATION SKILLS IN SOCIAL MEDIA USE AMONG STUDENTS OF THE DEPARTMENT OF EDUCATIONAL SCIENCES, UNIVERSITY OF LAMPUNG

By

NABILA MARDIYAH KALSUM

This study aim to examine the self-control ability of stdents in the Faculty of Education at the University of Lampung in their socil media. The problem identified in this research is that some students still post negative comments on social media and are easily influenced by negative news found on these platforms. This study employs a qualitative method with a case study approach. The research subjects consist of four active students from the Faculty of Education, enrolled in the academic years 2020, 2021, 2022, and 2023, selected using purposive sampling. Data were collected through structured interviews and analyzed using ATLAS.ti 8 for Windows. The result show that students demonstrate self-control in their use of social media, reflected in several aspects: positive thingking, cognitive control, decision-making, time management, priority setting, and intensity of social media usage. In addition, three new relevant codes were identified in the context of digital self-control: self-presentation, self-preservation, and supportive interaction behavior (social support).

Keywords: self-control, social media, behavior control, cognitive control, and decision control.

**ANALISIS KEMAMPUAN KONTROL DIRI MAHASISWA JURUSAN
ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG DALAM
MENGUNAKAN MEDIA SOSIAL**

Oleh

Nabila Mardiyah Kalsum

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

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



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
2025**

Judul Skripsi

: **ANALISIS KEMAMPUAN KONTROL DIRI
MAHASISWA JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG DALAM
MENGUNAKAN MEDIA SOSIAL**

Nama Mahasiswa

: **Nabila Mardiyah Kalsum**

No. Pokok Mahasiswa : **2063052003**

Jurusan

: **Ilmu Pendidikan**

Program Studi

: **Bimbingan dan Konseling**

Fakultas

: **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A
NIP.198611022008122002

Dosen Pembimbing II

Yohana Oktariana, M.Pd.
NIP.198710062024212016

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP.197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua

: **Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A.**



Sekretaris

: **Yohana Oktariana, M.Pd.**



Penguji Utama : **Dr. Mujiyati, M.Pd.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.

NIP.198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: **23 Mei 2025**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nabila Mardiyah Kalsum
NPM : 2063052003
Prodi/Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa dalam skripsi saya ini tidak terdapat karya orang lain yang pernah diajukan untuk memperoleh gelas keserjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan sayajuga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecualiyang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebut dalam daftar putstaka.

Apabila ternyata kelak dikemudian hari terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, saya akan bertanggungjawab sepenuhnya.

Bandar Lampung, 25 Mei 2025

Penulis



Nabila Mardiyah Kalsum
NPM. 2063052003

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Nabila Mardiyah Kalsum, lahir di Bandar Lampung pada tanggal 2 Agustus 2001. Penulis merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara. Putri dari Bapak Agus Cik dan Ibu Ely Tavip Fatmawati.

Berikut ini pendidikan formal yang pernah ditempuh.

1. Pendidikan Taman Kanak-kanak Islam Terpadu (TK), lulus pada tahun 2007.
2. SDIT Muhammadiyah Gunung Terang, lulus pada tahun 2013.
3. MTs Darul Huffazh, lulus pada tahun 2016.
4. MA Darul Huffazh, lulus pada tahun 2019.

Pada pertengahan tahun 2019 setelah lulus dari MA, penulis pernah mengikuti les kursus Bahasa Arab yang berlokasi di Kota Bekasi. Kemudian pada tahun 2020, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling (BK) Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur seleksi prestasi khusus yaitu hafalan Al-Qur'an. Pada tahun 2023 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SDN 01 Karta Jaya, Kabupaten Way Kanan, serta penulis diamanahkan sebagai sekretaris desa. Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) dilaksanakan selama 40 hari.

MOTTO

“Put yourself first.. because you need yourself..”

-unknown

“Bukan tentang siapa yang lebih baik, tapi siapa yang berusaha untuk selalu menjadi lebih baik.”

“Jangan pernah lelah untuk berdo'a. Allah dulu. Allah lagi. Allah terus.”

“Untuk kalian yang sedang berjuang, sefrustasi apapun, sesulit apapun, aku harap kalian bisa mengatasinya dan menjadi orang yang lebih tangguh.”

-jeong jungkook

PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah Subhanahu Wata'ala Yang Maha Pengasih dan
Maha Penyayang.

Kupersembahkan karya kecilku ini kepada:

Kedua orang tuaku tercinta

Papah Agus dan Mamah Ely

Yang telah membesarkan dengan penuh kasih sayang dan ketulusan hatinya.
Terimakasih atas seluruh dorongan serta *support* dan do'a yang selalu mengiringi
setiap langkahku. Kasih sayang yang kalian berikan tak lekang oleh waktu.

Kedua kakakku tersayang, Abang Kiki dan Abang Reza.

Yang telah mengisi dan menemani hari-hari adikmu yang membahagiakan, walau
terkadang ada perbedaan pendapat. Terimakasih atas *support*, do'a dan arahannya
walaupun aku yang sering ngarahin kalian.

Sahabat dan teman seperjuangan yang telah kebersamai selama perjalanan
perkuliahan ini, sehingga peneliti mampu untuk menyelesaikan skripsi ini.

Alamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang telah melimpahkan Rahmat, Karunia, dan Hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Analisis Kemampuan Kontrol Diri Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung dalam Menggunakan Media Sosial”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan atas bantuan serta arahan dan kerjasama berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini izinkan penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Ir. Lusmeila 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. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung, dan juga sebagai pembimbing utama yang telah mengarahkan, memberikan motivasi serta meluangkan waktunya kepada penulis sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
4. Ibu Yohana Oktariana, M.Pd. selaku dosen pembimbing dua yang telah mengarahkan dan memberikan motivasi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Dr. Mujiyati, M.Pd. selaku dosen pembahas, telah memberikan motivasi, serta bimbingan dan kepada penulis sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.

6. Seluruh Dosen dan Staf Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama masa perkuliahan dan membantu mengarahkan penulis sampai skripsi ini selesai.
7. Kedua orang tuaku tercinta, Papah Agus dan Mamah Ely, terimakasih atas do'a yang tiada henti-hentinya, dukungan, arahan, pelajaran, dan selalu menyemangati gadis bungsu ini untuk menyelesaikan skripsinya.
8. Kedua kakakku yang luar bisa dan ganteng rupawan Abang Kiki dan Abang Reza, yang telah mewarnai hari-hari ku setiap hari.
9. Kepada sahabatku yang sangat baik hatinya dan tidak henti memotivasi serta selalu megarahkan mendorong agar tetap semangat selama menyusun skripsi ini.
10. Teman seperjuangan kuliahku dari mahasiswa baru, Nadia Safitri. Terimakasih atas warna-warni yang telah diberikan kepadaku selama masa perkuliahan, terimakasih juga atas bantuan selama menyelesaikan tugas-tugas diperkuliahan, tidak henti-hentinya mengingatkan kepadaku untuk selalu semangat mengerjakan skripsi sampai titik darah penghabisan. Terimakasih Nadia.
11. Teman seperjuanganku grup "Tiba-tiba S.Pd" yang telah menemani hari-hari selama masa perkuliahan apalagi masa-masa menyusun skripsi. Ada Nadia Safitri si yang keliatannya cuek tapi super perhatian dan baik hati, ada Anisa Fidelia yang cerewet tapi baik dan selalu care sama temannya, ada Anastasya Daharo yang pembangun suasana di grup agar selalu ramai dengan bahan candaan dan gibahannya, serta Choirul Ma'rufah si sabar dan pendengar yang baik hati.
12. Teman-teman nongkrong yang kumpul kalo lagi dibawah tangga, atau dikelas abis jam kuliah beres, Nadia Safitri, Anisa Fidelia, Anastasya Daharo, Choirul Ma'rufah, Rega Saphira, Satria Hadi Suseno, Anggun Natasya, dan Annisa Aqilla.
13. Teman-teman seperjuangan KKN yang sekarang udah pada punya kehidupan masing-masing, tapi momen kita selama kurang lebih 40 hari akan selalu terkenang.
14. Kepada teman grup BUMN ku yang walaupun sekarang sudah tidak seperti dulu lagi, tapi aku mau bilang makasih yang sebesar-besarnya karena sudah mewarnai hari-hari ku dengan tingkah laku kalian, dan selalu menjadi pengingat untuk

menyelesaikan skripsi. Walaupun kita sudah tidak main bareng lagi, tapi percayalah kalian tetap menjadi teman terbaikku.

15. Kepada temanku, partnerku Regita Nurliana Sukma. Terimakasih sudah mau menjadi kakak sekaligus pendengar yang baik untukku. Terimakasih karena selalu mensupport dan memberikan nasihat dikala aku merasa malas mengerjakan skripsi.
16. Kepada teman-teman BK angkatan 2020 yang telah mewarnai hari-hariku selama masa perkuliahan hingga aku menyelesaikan skripsi ini.
17. Kepada anggota BTS yang telah memberikan makna "*love yourself*" kepada diriku. Terimakasih karena kalian menjadi salah satu alasan aku masih bertahan hingga saat ini, khususnya untuk jungkook yang sudah memberikan aku semangat dan kebahagiaan untuk menjalani hari esok.
18. Dan yang terakhir terimakasih kepada penulis, diriku sendiri yang sudah bertahan hingga saat ini. Tidak ada kata lain selain bangga dan bahagia karena kamu bisa berada pada titik ini, semangat selalu karena kedepannya jalan akan terasa lebih terjal dan curam. Tetap jadi diri sendiri, rajin sholat 5 waktu dimanapun kamu berada, dan berbakti kepada orang tua (walau tidak mudah tapi pelan-pelan pasti bisa). Semangat selalu.

Bandar Lampung, 23 Mei 2025
Penulis

Nabila Mardiyah Kalsum
NPM. 2063052003

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR ISI.....	i
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR LAMPIRAN	iv
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Rumusan Masalah.....	4
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Manfaat Penelitian	4
1.5.1 Manfaat Teoritis	5
1.5.2 Manfaat Praktis.....	5
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Kontrol Diri.....	6
2.1.1 Pengertian Kontrol Diri	6
2.1.2 Aspek Kontrol Diri	10
2.1.3 Faktor yang mempengaruhi Kontrol Diri	14
2.1.4 Jenis-jenis Kontrol Diri	16
2.2 Media Sosial.....	17
2.2.1 Dampak Media Sosial	19
2.3 Mahasiswa.....	21
2.4 Penelitian Yang Relevan.....	22
III. METODE PENELITIAN	26
3.1 Metode Penelitian	26
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	28
3.3 Subjek Penelitian	28
3.4 Definisi Oprasional Penelitian	28

3.5 Jenis dan Sumber Data.....	29
3.5.1 Data Primer.....	29
3.6 Metode Pengumpulan Data.....	29
3.7 Metode Analisis Data.....	32
3.8 Teknik Keabsahan Data	36
3.9 Instrumen Penelitian	37
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	38
4.1 Hasil Penelitian	38
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	38
4.1.2 Deskripsi Subjek Penelitian.....	38
4.1.3 Hasil Jawaban Wawancara Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Dalam Menggunakan Media Sosial	38
4.2 Pembahasan.....	43
V. KESIMPULAN & SARAN	38
5.1 Kesimpulan	38
5.2 Saran	38
5.2.1 Bagi Fakultas	38
5.2.2 Bagi Mahasiswa	39
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	39
DAFTAR PUSTAKA.....	40
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Deskripsi Hasil <i>Coding</i> Wawancara Subjek Penelitian Analisis Kemampuan Kontrol Diri Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung dalam Menggunakan Media Sosial	39
2. Frekuensi Jawaban Analisis Kemampuan Kontrol Diri Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Dalam Menggunakan Media Sosial.....	41
3. Deskripsi Hasil <i>Coding</i> Wawancara Subjek Penelitian Analisis Kemampuan Kontrol Diri Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung dalam Menggunakan Media Sosial	39
4. Frekuensi Jawaban Analisis Kemampuan Kontrol Diri Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Dalam Menggunakan Media Sosial.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Validasi Instrumen	57
2. Instrumen Penelitian Analisis Kemampuan Kontrol Diri Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung dalam Menggunakan Media Sosial.....	63
3. Hasil Wawancara Subjek 1 – S1	68
4. Lampiran Wawancara Subjek 2 – S2	73
5. Lampiran Wawancara Subjek 4 – S4	81

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Teknologi memberikan kemudahan kepada setiap individu dalam beraktivitas, salah satunya dalam bidang informasi dan komunikasi. Adapun media sebagai perantara yang sering digunakan untuk mendapatkan informasi, maupun berkomunikasi dengan individu lain secara *online* adalah media sosial. Media sosial merupakan sebuah situs yang di mana setiap individu dapat membuat web atau blog halaman pribadi yang dapat terhubung dengan orang lain yang juga menggunakannya, bertujuan untuk saling berbagi informasi dan berkomunikasi. Menurut Chris Brogan (2010) media sosial juga merupakan seperangkat alat komunikasi dan kolaborasi baru yang memungkinkan terjadinya berbagai jenis interaksi yang sebelumnya tidak tersedia bagi sebagian orang awam. Salah satu fitur yang ada di media sosial yaitu batasan usia bagi para pengguna, yang berfungsi untuk mengetahui layak atau tidaknya seseorang dalam mengakses konten tersebut. Fitur tersebut sangat bermanfaat agar informasi, konten, dan berita yang diterima menyesuaikan usia pengguna, karena perbedaan usia mempengaruhi respon yang diberikan terhadap informasi yang diperoleh. Baik atau tidaknya respon dan perilaku yang ditunjukkan individu ketika menerima suatu informasi yang ada dalam media sosial, salah satunya dipengaruhi oleh kontrol diri yang dimiliki individu tersebut.

Menurut Thalib (2010) kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengembalikan dorongan-dorongan, baik dari dalam maupun dari luar individu. Individu yang memiliki kemampuan kontrol diri akan membuat keputusan dan mengambil langkah tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan, dan menghindari apa yang tidak diinginkan. Kemudian menurut

Chaplin (2001) kontrol diri sebagai kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan, merintangi implus-implus atau tingkah laku implusif. Tingkah laku implusif cenderung terjadi karena disebabkan oleh kurangnya pemikiran jangka panjang atas perilaku yang dilakukan, tanpa memikirkan konsekuensi atau timbal balik atas perilaku tersebut. Sementara Borba (2008), mengatakan kontrol diri adalah kemampuan mengendalikan perasaan, pikiran dan tindakan agar dapat menahan dorongan dari dalam maupun dari luar sehingga seseorang mampu bertindak dengan benar. Jika seseorang memiliki kontrol diri yang baik maka dia mampu mengontrol perilaku tidak baik yang ada didalam dirinya.

Kontrol diri dalam menggunakan media sosial juga penting untuk dimiliki setiap individu, karena setiap individu yang memiliki akun media sosial perlu memiliki kemampuan untuk mengatur perilaku serta memahami batasan ketika menggunakan media sosial, agar sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat. Karena bentuk komentar dan postingan yang di unggah pada media sosial milik pribadi, dapat mencerminkan kepribadian dari pemilik akun media sosial tersebut. Seperti halnya Baumeister (2017) mengungkapkan bahwa kontrol diri dapat dihubungkan dengan beberapa masalah diantaranya masalah emosi, pencapaian atau prestasi sekolah yang berkurang, ketekunanberbagai kegagalan dalam tugas. Perilaku yang berhubungan dengan masalah kesehatan mental pada umumnya terjadi pada individu yang memiliki kontrol diri yang kurang atau rendah, DeWall (2014).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan Ningtyas (2012) berjudul ‘hubungan kontrol diri dengan media sosial pada mahasiswa’ menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan media sosial pada mahasiswa fakultas ilmu pendidikan semester 5 Universitas Negeri Semarang. Semakin rendah tingkat kontrol diri maka semakin tinggi tingkat penggunaan media sosial. Terujinya hipotesis dalam penelitian ini disebabkan oleh tingginya pemakaian internet secara berlebihan, sehingga dalam mengendalikan perilaku kurang baik atau rendah. Pengguna internet yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku. Menurut Averill (1973) kendali perilaku adalah ketersediaan respon yang mempengaruhi secara langsung

karakteristik tujuan kejadian yang mengancam, kendali kognitif adalah bagaimana suatu kejadian diinterpretasikan dan dinilai atau digabungkan dengan rencana kognitif, dan kendali keputusan adalah kesempatan untuk memilih pilihan.

Hasil wawancara dari kegiatan pra-penelitian terhadap 6 mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung dalam menggunakan media sosial, telah didapatkan oleh peneliti pada bulan Oktober tahun 2023 adalah masih ada mahasiswa yang belum bisa mengontrol diri mereka dalam menggunakan media sosial, seperti lima dari keenam mahasiswa merasa terganggu dengan unggahan konten milik teman yang tidak disenangi oleh mereka, sehingga menyebabkan mereka mengolok hal tersebut dan dijadikan bahan candaan oleh teman lainnya. Kemudian, keenam mahasiswa ketika membaca berita negatif yang berkaitan dengan artis yang mereka sukai menyebabkan menurunnya suasana hati (*mood*) yang dimana hal tersebut bisa sampai menghambat aktivitas. Lalu, salah satu mahasiswa tersebut secara sadar pernah mengunggah komentar atau kritikan negatif kepada salah satu *influencer* sehingga menyebabkan mahasiswa tersebut mendapat ujaran kebencian dari para penggemar *influencer* tersebut.

Dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa jawaban yang diberikan oleh keenam mahasiswa tersebut terdapat aspek-aspek yang ada pada kontrol diri namun berbeda dengan realita yang ada, seperti pada aspek kontrol perilaku berupa tidak menyukai konten yang diunggah oleh temannya namun menceritakan dan mengolok-olok orang tersebut terhadap orang lain agar banyak yang tidak senang dengan orang tersebut, dari perilaku ini bisa diartikan bahwa mahasiswa tersebut belum bisa menahan atau membatasi stimulus yang mereka terima untuk tidak mengajak orang lain agar tidak suka terhadap orang lain. Kemudian dalam aspek kontrol kognitif, yang mana mahasiswa belum bisa mengolah informasi yang tidak diinginkan dari media sosial sehingga berdampak pada suasana hati (*mood*) dan pekerjaan yang mereka lakukan. Lalu kontrol pengambilan keputusan, yaitu ketika mahasiswa mengunggah komentar atau kritikan terhadap orang lain, namun tanpa terlebih dahulu menganalisis situasi dan *feedback* yang akan didapatkan dari komentar yang mereka unggah. Dari hasil wawancara pra-penelitian yang dilakukan penulis menunjukkan bahwa, apa yang ada pada fakta di lapangan

berbeda dengan yang ada pada teori kontrol diri seperti yang disebutkan oleh Averill (1973) bahwa kontrol diri memiliki tiga aspek yaitu kontrol diri perilaku, kontrol kognitif, dan kendali keputusan. Adapun latar belakang masalah ini bertujuan untuk memahami dan mendefinisikan bagaimana kemampuan kontrol diri yang dimiliki mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung dalam menggunakan media sosial.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi terdapat permasalahan berupa:

1. Terdapat mahasiswa yang memberikan komentar negatif di media sosial.
2. Terdapat mahasiswa yang mudah terpengaruh terhadap berita negatif di media sosial.

1.3 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah mengetahui kemampuan kontrol diri yang dimiliki mahasiswa jurusan ilmu pendidikan Universitas Lampung dalam menggunakan media sosial.

1.4 Tujuan Penelitian

Dari hasil latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa jurusan ilmu pendidikan Universitas Lampung dalam menggunakan media sosial.

1.5 Manfaat Penelitian

Berdasarkan penelitian ini, diharapkan mampu memberikan manfaat di antaranya sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pengembangan bagi ilmu bimbingan dan konseling khususnya bidang pribadi, yaitu berkaitan dengan pengembangan terhadap bentuk kontrol diri yang dimiliki mahasiswa jurusan ilmu pendidikan Universitas Lampung dalam menggunakan media sosial.

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Fakultas, hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan kepada fakultas tentang bagaimana kontrol diri yang dimiliki mahasiswa fakultas keguruan dan ilmu pendidikan dalam menggunakan media sosial. Fakultas dapat merancang serangkaian strategi dalam membantu mahasiswa dalam mengatasi permasalahan tersebut contohnya seperti, memberikan informasi melalui media pelatihan atau webinar kepada mahasiswa fakultas keguruan dan Universitas Lampung mengenai cara membangun kontrol diri yang baik dalam menggunakan media sosial.
- b. Bagi mahasiswa, manfaat yang didapatkan mahasiswa dari penelitian ini adalah kesadaran untuk memiliki kontrol diri dalam menggunakan media sosial, dengan begitu mahasiswa dapat mengetahui akibat dari menggunakan media sosial yang tidak disertai dengan kontrol diri yang baik.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai landasan berpikir untuk mengembangkan penelitian dengan topik sejenis secara lebih mendalam. Selain itu juga diharapkan dapat memberikan inspirasi dalam melaksanakan penelitian selanjutnya yang relevan dan bisa mendorong untuk dihasilkannya penemuan baru.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kontrol Diri

2.1.1 Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri yang diuraikan pada bab ini mencakup beberapa definisi dan dimensi dari para ahli. Dalam konteks penggunaan media sosial, teori ini menjadi sangat relevan karena media sosial merupakan ruang digital yang memfasilitasi interaksi bebas, cepat, dan terbuka, yang dapat memicu berbagai dorongan perilaku dan emosi. Hagger, Wood, Stiff dan Chatzisarantis (2010) menyatakan kontrol diri adalah kapasitas usaha individu dalam meregulasi emosi, pikiran, impuls atau respon perilaku otomatis atau yang diperelajari. Konsep kontrol diri dalam kepribadian dimasukkan dalam berbagai teori motivasi, kemauan, dan peraturan atas tindakan. Menurut Chaplin (2011) kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsive. Ketika menggunakan media sosial, seringkali tingkah laku impulsive dapat terjadi sewaktu-waktu melalui stimulus yang muncul ketika dihadapkan dengan situasi tertentu. Kontrol diri membimbing stimulus tersebut agar tidak menghasilkan perilaku yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain ketika menggunakan media sosial. Kemudian Calhoun dan Acocella (1990) beranggapan bahwa kontrol diri adalah pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Pengertian yang dimaksud menekankan pada kemampuan dalam mengelola yang perlu diberikan sebagai bekal untuk membentuk pola perilaku pada individu yang mencakup dari keseluruhan proses yang membentuk dalam diri individu yang merupakan pengaturan fisik, psikologis, dan perilaku. Serangkaian proses membentuk diri tersebut mempengaruhi

bagaimana individu berperilaku di media sosial, lalu seperti apa informasi dan berita yang ingin dibaca, serta cara berinteraksi dengan orang lain.

Menurut Mahoney dan Thoresen dalam Robert (1975) kontrol diri merupakan jalinan yang secara utuh (*integrative*) yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu dengan kontrol diri yang tinggi sangat memerhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersikap hangat, dan terbuka. Sama halnya ketika menggunakan media sosial, bagaimana sikap individu menyesuaikan keadaan atau situasi ketika berinteraksi secara daring dengan lawan bicaranya, biasanya individu menyesuaikan gaya bahasa yang digunakan, berusaha memahami topik yang sedang dibahas, dan tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan. Ketika berinteraksi dengan orang lain, seseorang akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat bagi dirinya, yaitu perilaku yang dapat menyelamatkan interaksi negatif yang disebabkan karena respons yang dilakukannya. Menurut Kazdin (1994) kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas dan mengatasi berbagai hal merugikan yang mungkin terjadi yang berasal dari luar. Seperti ketika membaca berita dari media sosial, jenis berita seringkali memberikan pengaruh yang berbeda kepada yang membaca, namun respon yang ditunjukkan menyesuaikan bagaimana cara individu tersebut menyikapinya, untuk itu kontrol diri penting untuk membantu mengatasi keterbatasan tersebut. Calhoun dan Acocella (1990) juga mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol diri secara kontinu. Pertama, individu hidup bersama kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, masyarakat mendorong individu secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya. Ketika berusaha memenuhi tuntutan, dibuatkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal menyimpang. Tidak hanya dalam kehidupan sehari-hari bersama keluarga, cara kita berekspresi di media sosial juga diperhatikan oleh orang lain yang mengenal kita secara pribadi

(masyarakat sekitar), hal tersebut dijadikan *reminder* agar tetap membatasi diri dengan baik serta menjaga harga diri ketika menggunakan media sosial agar terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya, Hurlock (1984).

Menurut konsep ilmiah, pengendalian emosi berarti mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Konsep ilmiah menitikberatkan pada pengendalian, tetapi tidak sama artinya dengan penekanan. Kontrol emosi dapat diterima bila reaksi masyarakat terhadap pengendalian emosi adalah positif. Namun, reaksi positif saja tidaklah cukup karenanya perlu diperhatikan kriteria lain, yaitu efek yang muncul setelah mengontrol emosi terhadap kondisi fisik dan psikis. Kondisi emosional yang tidak stabil ketika menggunakan media sosial dapat memicu berbagai kemungkinan buruk, dan untuk menghindari hal tersebut individu harus mampu mengendalikan emosi tersebut ke arah yang lebih positif atau bahasa lainnya mencari peralihan. Peralihan bisa diperoleh dengan cara seperti menonton cuplikan video lucu yang dapat membuat suasana hati membaik, atau membaca kutipan berupa quotes bijak yang ada di media sosial. Hurlock (1973) juga menyebutkan kriteria emosi. Dibawah ini adalah tiga kriteria emosi tersebut.

- a. Dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial.
- b. Dapat memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat.
- c. Dapat menilai situasi secara kritis sebelum meresponsnya dan memutuskan cara bereaksi terhadap situasi tersebut.

Ghufron dan Risnawita (2012) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan menyusun, membimbing, mengelola, dan mengarahkan perilaku yang dapat membawa konsekuensi positif. Konsekuensi positif yang ada pada penggunaan media sosial menandakan bahwa individu tersebut mampu untuk menggunakan media sosial secara baik dan efektif sesuai dengan kegunaannya. Tangney, Baumeister & Boone (2004) kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai, dan

aturan di masyarakat agar mengarah pada perilaku positif. Dapat diartikan bahwa seseorang secara mandiri mampu memunculkan perilaku positif. Perilaku positif yang ada pada penggunaan media sosial seperti memberikan komentar positif kepada orang lain, serta mampu menyaring berita yang tidak bermanfaat. Thalib (2010) menjelaskan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan atau stimulus yang datang. Seorang individu dapat dikatakan sudah dewasa ketika individu tersebut dapat mengelola kontrol diri terhadap dirinya sendiri ketika ingin bertindak, berargumen, pengambilan keputusan, dan lain sebagainya yang termasuk dalam kontrol diri. Dengan begitu ketika pengontrolan diri itu dapat terkendali dengan baik, maka perilaku yang kurang baik juga akan terminimalisir, Krahe (2005). Adapun Menurut Calhoun dan Acocella (1990), kontrol diri atau kendali diri merupakan pengaruh seseorang terhadap tingkah laku, dan proses-proses psikologisnya dengan kata lain sekelompok proses yang mengikat dirinya.

Dalam kehidupan sehari-hari salah satunya ketika menggunakan media sosial, setiap individu dituntut dalam mengendalikan diri sendiri ketika menggunakannya. Hal tersebut dikarenakan manusia merupakan makhluk sosial, yang tidak bisa berdiri sendiri tanpa bersosialisasi dan berkomunikasi dengan orang-orang dilingkungannya, baik komunikasi secara langsung maupun melalui media sosial. Kontrol diri sangat berperan penting dalam interaksi sosial tersebut. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan memiliki interaksi sosial dengan baik dan dapat mengantisipasi stimulus dari luar. Tinggi rendahnya kontrol diri pada individu dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa pembentukan kontrol diri tidak semata-mata dibangun secara praktis, namun secara berangsur dan berlanjut sehingga menjadi sesuatu yang melekat pada individu. Berdasarkan penjelasan diatas, maka kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak, salah satunya ketika menggunakan media sosial. Semakin tinggi kontrol diri, maka semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku. Kontrol diri berperan dalam setiap tingkah laku yang akan dilakukan seseorang, maupun dalam menanggapi suatu kabar atau

berita yang ada di media sosial, dan ketika dalam mengambil keputusan. Seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung bisa menekan segala stimulus yang tidak baik, dan mengarahkannya pada perilaku positif dan tersusun.

2.1.2 Aspek Kontrol Diri

Adapun aspek kontrol diri yang dikemukakan oleh Averill (1973) yaitu, kontrol diri merupakan variabel psikologis sederhana karena didalamnya terdapat tiga konsep yang berbeda tentang kemampuan mengontrol diri, yaitu kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, serta kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini. Kemudian Averill (1973) menyebutkan ada tiga aspek dalam kontrol diri yaitu perilaku *behaviour control*, kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional behaviour*). Ketiga aspek ini sangat relevan untuk dianalisis dalam konteks penggunaan media sosial, mengingat interaksi yang ada pada media sosial seringkali memicu reaksi impulsif yang tidak terduga, terdapat informasi yang tidak sesuai, dan tekanan sosial yang tinggi.

- a. Kontrol diri perilaku (*behaviour control*) yaitu merupakan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan ini terdiri dari kemampuan untuk mengontrol perilaku untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Apakah dirinya sendiri atau pengaturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang

berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

Kemampuan mengatur stimulus yang datang dari luar merupakan salah satu cara mengatasi bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dan sesuai dapat diarahkan dan dihadapi, dengan cara mencegah serta mengarahkannya, dan dengan menempatkan sesuai dengan posisi serta kedudukan stimulus tersebut secara positif dan dapat diterima norma, etika, serta peraturan yang berlaku di masyarakat. Mencegah serta mengarahkan stimulus seperti tidak mudah terpancing untuk membalas komentar negatif yang ada di media sosial, karena itu hanya akan merugikan diri sendiri. Lalu membatasi stimulus agar tidak mudah untuk *oversharing* terhadap orang yang baru dikenal melalui media sosial. Serta tidak mudah terlena untuk menggunakan media sosial terlalu berlebihan sehingga menunda aktivitas penting lainnya.

- b. Kontrol kognitif (*cognitive control*) yaitu kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai untuk memadukan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologi atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif. Dalam media sosial, penggunaanya dapat menerima berbagai informasi dari berbagai sumber secara praktis dan mudah, untuk itu kontrol kognitif sangat penting untuk menyaring informasi yang memiliki kredibilitas keaslian sumbernya, kemudian untuk menghindari konten yang dapat memicu kecemasan, kemarahan, atau kesedihan bagi para pembacanya, serta dapat mengelola komentar yang diterima dan yang tidak ingin dilihat. Dengan informasi yang dimiliki suatu keadaan atau peristiwa yang terjadi, kontrol kognitif dibagi menjadi 3 bagian yaitu:

1) Mengontrol stimulus

Kemampuan dalam mengolah informasi yang datang, didapat, serta tidak diinginkan untuk mengurangi tekanan yang terjadi dari informasi yang ada, yang menurut individu tersebut kurang menyenangkan atau mengganggu.

2) Mengantisipasi suatu peristiwa

Kemampuan individu untuk mengantisipasi suatu keadaan baik yang bersifat positif maupun negatif, yang dilakukan dengan berbagai pertimbangan melalui pengetahuan yang dimiliki.

3) Menafsirkan suatu peristiwa

Kemampuan individu dalam menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa yang terjadi.

- c. Kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*) yaitu merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri ini merupakan dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan. Kontrol pengambilan keputusan ini merujuk pada kemampuan individu dalam menentukan pilihan secara sadar dan bertanggung jawab, dalam media sosial hal ini mencakup dalam menentukan waktu yang tepat untuk menggunakan media sosial agar tidak mengganggu produktivitas, memilah jenis konten seperti apa yang ingin dan tidak ingin dilihat, membatasi informasi pribadi yang ingin dibagikan pada ruang publik digital, serta memilah akun-akun yang sekiranya tidak memberikan dampak positif.

Menurut Santrock (2003) ada tiga aspek dalam kontrol diri, meliputi:

a) Penundaan Kepuasan (*Delay of Gratification*)

Orang yang dapat menunda kepuasan sesaat untuk memperoleh hasil yang diinginkan di masa depan, akan menunjukkan pentingnya faktor kontrol kognitif atau siapa yang memegang kendali atas perilaku mereka sendiri.

b) Efikasi Diri (*Self Efficacy*)

Kepercayaan atau keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai situasi dan menghasilkan hasil yang positif. Bandura (1977) telah menunjukkan bahwa

efikasi diri berhubungan dengan sejumlah pengembangan positif dalam hidup seseorang, meliputi pemecahan masalah yang menjadi lebih bersifat sosial.

c) Pengendalian Tempat (*Locus of Control*)

Locus of control mengacu pada kepercayaan individu mengenai apakah hasil dari tindakan mereka tergantung pada apa yang mereka lakukan atau pada peristiwa-peristiwa di luar kontrol diri mereka. Orang yang dikontrol secara internal, mengasumsikan bahwa perilaku dan tindakan mereka sendiri bertanggungjawab atas konsekuensi yang terjadi pada diri mereka sendiri. Sedangkan orang yang dikontrol secara eksternal, mengabaikan bagaimana perilaku mereka, mereka tunduk pada nasib, keberuntungan, dan orang lain.

Fadillah (2013) mengatakan bahwa terdapat beberapa aspek yang dimiliki oleh individu dalam mengendalikan diri. Individu yang mampu mengendalikan diri adalah mereka yang dapat mengelola dengan baik informasi yang diperoleh seperti pada laman media sosial miliknya, mengendalikan perilaku, mengantisipasi suatu peristiwa, menafsirkan suatu peristiwa, dan mengambil keputusan dengan tepat. Aspek lain yang terdapat dalam kontrol diri seseorang meliputi kendali emosi, pikiran, dan mental. Ketiga aspek tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

a) Kendali emosi

Seseorang dengan kendali emosi yang baik, cenderung akan memiliki kendali pikiran dan fisik yang baik pula.

b) Kendali pikiran

Jika belum apa-apa sudah berpikir gagal, maka semua tindakan akan mengarah pada terjadinya kegagalan. Jika berpikir bahwa suatu pekerjaan tidak bisa dilakukan, maka mulailah untuk mencari solusi.

c) Kendali fisik

Kondisi badan yang fit merupakan salah satu faktor kunci dalam menunjukkan kemampuan diri secara optimal.

2.1.3 Faktor yang mempengaruhi Kontrol Diri

Sebagaimana faktor psikologi lainnya, kontrol diri dipengaruhi beberapa faktor. Secara garis besarnya yaitu faktor internal (dari diri individu) dan faktor eksternal (lingkungan individu). Dari faktor tersebut, terbentuklah kontrol diri yang dimiliki individu salah satunya ketika menggunakan media sosial.

a. Faktor Internal

Faktor internal kontrol diri menurut Buck, dikatakan bahwa kontrol diri berkembang pada masing-masing individu. Dalam hal ini dikemukakan tiga sistem yang mempengaruhi perkembangan kontrol diri, yaitu: pertama, hirarki biologi yang telah terorganisasi dan disusun melalui pengalaman evolusi. Kedua, yang dikemukakan oleh Mischel dkk, bahwa kontrol diri dipengaruhi usia seseorang. Menurutnya kemampuan kontrol diri akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia seseorang. Ketiga, masih menurut pendapat Mischel dkk, bahwa kontrol diri dipengaruhi oleh kontrol emosi. Kontrol emosi yang sehat dapat diperoleh bila remaja memiliki kekuatan ego, yaitu sesuatu kemampuan yang menahan diri dari tindakan luapan emosi, Alyn dan Bacon (1994).

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan sangatlah penting dalam keluarga, terutama lingkungan keluarga dan bagaimana individu tersebut mengontrol diri. Hasil penelitian Nasichah (2000) menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua yang semakin demokratis cenderung diikuti tingginya kemampuan mengontrol dirinya, oleh sebab itu, bila orang tua menegakkan sikap disiplin terhadap anaknya sejak dini, dan orang tua tetap konsisten dalam semua konsekuensi yang dilakukan anak bila mana anak tersebut menyimpang dari yang sudah ditetapkan (aturan) maka sikap orang tua harus konsisten kemudian hal tersebut akan diinternalisasi anak. Hal tersebut akan menjadi kontrol diri yang baik. Dari pola asuh orang tua tersebut, kontrol diri terbentuk sesuai dengan apa yang dicontohkan oleh orang tua, sama halnya ketika orang tua mengajarkan disiplin waktu ketika menggunakan media sosial, namun pola asuh yang diberikan haruslah tepat agar sesuai dengan sasaran.

Adapun menurut Saputra (2014) ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri yaitu.

a. Kepribadian

Kepribadian mempengaruhi kontrol diri dalam konteks bagaimana seseorang dengan tipikal tertentu, seperti bereaksi dengan tekanan yang dihadapinya dan berpengaruh pada hasil yang diperolehnya. Setiap orang memiliki kepribadian yang berbeda (unik) dan hal inilah yang akan membedakan pola reaksi terhadap situasi yang dihadapi. Sama halnya ketika membaca komentar negatif yang ada di media sosial, perbedaan reaksi tersebut menunjukkan gambaran seperti apa kontrol diri yang dimiliki individu tersebut.

b. Situasi

Situasi merupakan faktor yang berperan penting dalam proses kontrol diri. Setiap orang memiliki situasi 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 memiliki karakteristik tertentu yang dapat mempengaruhi pola reaksi yang akan dilakukan oleh seseorang. Seperti reaksi yang berbeda ketika seseorang menggunakan media sosial dan menerima komentar positif dan negatif dari orang lain.

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 lingkungannya. 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 pikir 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.

2.1.4 Jenis-jenis Kontrol Diri

Menurut Block and Block (dalam Nurmala, 2007) ada tiga jenis kontrol diri diantaranya yaitu:

- a. *Over control*, yaitu kontrol yang berlebihan dan menyebabkan seseorang banyak mengontrol dan menahan diri untuk bereaksi terhadap suatu stimulus. Seperti ketika seseorang banyak menerima komentar negatif di media sosial, bertahan pada situasi yang tidak menyenangkan tentulah tidak baik bagi kesehatan mental.
- b. *Under control*, yaitu kecenderungan untuk melepaskan implus yang bebas tanpa perhitungan yang matang. Ketika menggunakan media sosial seseorang haruslah mempertimbangkan terlebih dahulu segala sesuatu yang akan dilakukan, serta dampak dalam jangka panjang dan singkat yang akan dihadapi.
- c. *Appropite control*, yaitu kontrol yang memungkinkan individu mengendalikan implusnya secara tepat. Jika menggunakan media sosial dengan baik dan benar sesuai dengan kebutuhan dan kegunaannya, maka hal tersebut dapat memberikan keuntungan untuk dirinya sendiri dan orang lain.

Menurut Sarafino, kontrol diri yang digunakan individu dalam menghadapi suatu stimulus meliputi:

- a. Kontrol perilaku, yaitu kemampuan dalam mengambil tindakan konkrit untuk mengurangi akibat dari stressor. Tindakan ini dapat berupa pengurangan insensitas kejadian atau memperpendek durasi kejadian.

- b. Kontrol kognitif, yaitu kemampuan proses berfikir atau strategi untuk memodifikasi akibat dari stressor. Strateginya dapat berubah menggunakan cara yang berbeda dalam memikirkan kejadian tersebut atau memfokuskan pada pemikiran yang menyenangkan atau netral.
- c. Kontrol pengambilan keputusan, yaitu kesempatan untuk memilih antara prosedur alternative atau tindakan yang akan dilakukan.
- d. Kontrol informasi, yaitu kesempatan untuk mendapatkan pengetahuan mengenai kejadian yang menekankan kapan akan terjadi, mengapa, dan apa konsekuensinya. Kontrol informasi dapat mengurangi stres dengan meningkatkan kemampuan seseorang untuk mendiksi dan mempersiapkan apa yang akan terjadi dan mengurangi ketakutan seseorang dalam menghadapi sesuatu yang tidak diketahuinya.
- e. Kontrol retrospeksi, yaitu kemampuan yang menyinggung kepercayaan mengenai apa atau siapa yang menyebabkan kejadian yang menekan kejadian tersebut terjadi.

Menurut Gilliom, dkk (2002) terdapat enam faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri pada seseorang. Keenam faktor ini masuk dalam jenis emosi atau *emotion regulation*. Keenam faktor tersebut adalah *active distractive* (terjadi pengalihan), *passive waiting* (pengulangan penantian), *information gathering* (pengumpulan informasi), *comfort seeking* (pencarian kenyamanan), *focus on delay object/ task* (kondisi fokus pada penundaan suatu kewajiban), dan *peek anger* (puncak kemarahan). Berbagai macam bentuk kontrol diri tentulah sangat penting dalam kehidupan, salah satunya dalam aspek menggunakan media sosial. Individu yang mampu menggunakan media sosial dengan bijak, maka akan memberikan dampak positif terutama terhadap dirinya sendiri dan orang lain yang berinteraksi melalui media sosial.

2.2 Media Sosial

Keberadaan internet sedikit banyak telah mengubah pola interaksi masyarakat. Pola interaksi dilakukan tanpa harus dalam satu ruang dan waktu yang bersamaan. Menurut Anthony Giddens dengan adanya modernitas, hubungan ruang dan waktu

terputus lalu kemudian ruang perlahan-lahan terpisah dari tempat. Dari pernyataan tersebut dapat dilihat bahwa manusia menciptakan interaksi baru tanpa harus bertemu secara fisik, yang salah satunya melalui internet (*social networking*). Semakin berkembangnya penggunaan internet dan tingginya kebutuhan untuk berinteraksi menjadikan *social networking* atau media sosial menjadi kebutuhan terutama bagi kalangan generasi muda.

Menurut Aditya, R (2015) media sosial dapat disebut juga sebagai media *online* dimana para penggunanya dapat dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, *social network* (jejaring sosial), wiki, forum, dan dunia virtual. Blog, jejaring sosial, dan wiki merupakan bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia termasuk Indonesia. Keberadaan media sosial sangat berpengaruh dalam kehidupan. Berpartisipasi dalam arti seseorang akan dengan mudah berbagi informasi, menciptakan konten atau isi yang ingin disampaikan kepada orang lain, memberi komentar terhadap masukan yang diterimanya dan seterusnya. Semua dapat dilakukan secara cepat dan tak terbatas. Secara umum pengertian media sosial menurut para ahli adalah sekelompok aplikasi berbasis media sosial yang dibangun dengan dasar teknologi dan ideologi Web 2.0 yang memungkinkan penciptaan dan pertukaran *user generated content*. Dengan kata lain media sosial mengacu pada penggunaan teknologi berbasis web guna mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif.

Akram & Kumar (2017) beranggapan bahwa media sosial mempengaruhi dan memfasilitasi interaksi sosial. Oleh karena itu media sosial dapat dilihat sebagai media (fasilitator) berbasis *online*, yang memperkuat hubungan antar pengguna sekaligus membangun sebuah ikatan sosial. Disadari atau tidaknya, kehadiran media sosial telah memberikan pengaruh yang besar dalam kehidupan manusia sebagai seorang individu maupun masyarakat secara umum. Kehadiran teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah perilaku manusia dalam menggunakan teknologi. Hal ini menyebabkan seseorang menemukan cara baru dalam berinteraksi sosial dengan individu lainnya, karena proses interaksi sosial berdampak pada pola komunikasi yang dimiliki seseorang.

2.2.1 Dampak Media Sosial

Media sosial dirancang untuk dapat menjangkau banyak kalangan, baik dari berbagai kalangan usia juga peran sosial. Berbagai informasi tersebar luas dan siapa saja dapat dengan mudah mengakses informasi tersebut. Keberadaan media sosial dinilai memberikan banyak manfaat, namun disamping itu juga masih banyak oknum yang tidak bertanggungjawab menggunakan media sosial sebagai alat untuk menyebarkan berita *hoax*, penipuan, dan sejenisnya. Untuk lebih jelasnya, berikut merupakan dampak positif dan negatif media sosial.

a. Dampak Positif

- 1) Sebagai sumber segala informasi karena lebih mudah dan cepat didapatkan. Informasi yang dapat ditemukan dalam media sosial sangat beragam seperti mulai dari informasi pendidikan, *life style*, resep masakan, berbagai macam tutorial, hingga tips-tips atau kiat-kiat dalam melakukan suatu kegiatan atau pekerjaan sesuai dengan kebutuhan informasi pengguna.
- 2) Sebagai media komunikasi yang memiliki jangkauan luas yang dapat memudahkan para pengguna dalam berkomunikasi jarak jauh dengan orang lain, juga biaya yang dikenakan relatif murah.
- 3) Memperluas pergaulan atau berinteraksi dengan orang baru, juga dapat berhubungan kembali dengan teman lama melalui akun media sosial milik pribadi.
- 4) Bertukar informasi maupun data seperti foto atau video dengan lebih mudah dan cepat.
- 5) Sebagai ajang promosi dengan jangkauan yang lebih luas. Seperti memperkenalkan atau mempromosikan suatu produk kepada para pengguna media sosial yang lain.
- 6) Sebagai media hiburan, didalam media sosial juga terdapat berbagai macam *website* yang berisi e- komik, e-novel, atau sekedar membaca portal berita harian.
- 7) Dapat mengungkapkan opini dan berpendapat secara luas. Opini yang disampaikan akan mendapat respon atau *feedback* dari pengguna lainnya sehingga kita bisa mengetahui berbagai macam informasi yang belum diketahui dari opini tersebut.

- 8) Dapat mempelajari sesuatu secara lebih praktis seperti menonton video edukasi pembelajaran, atau tutorial dalam mengerjakan suatu pekerjaan.
- 9) Bisa dijadikan kesempatan untuk mengeksplor dan mengekspresikan diri secara bebas namun tetap pada batasan atau norma yang berlaku.
- 10) Dapat membangun rasa percaya diri seseorang dalam berkomunikasi dan bersosialisasi dengan orang baru.

b. Dampak Negatif

- 1) Terjadi kesenjangan informasi. Baik antara pengguna media sosial yang mana bisa mendapatkan berbagai informasi dengan mudah, dan dengan orang yang tidak menggunakan media sosial. Atau contoh lainnya seperti antara pengguna media sosial itu sendiri, seperti pengguna yang bergabung dalam suatu grup dengan pengguna yang tidak bergabung di grup tersebut.
- 2) Kecanduan media sosial. Seseorang bisa menjadi sangat terikat dengan media sosial, seperti menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bermain media sosial, sehingga seringkali mengabaikan orang disekelilingnya bahkan menunda-nunda pekerjaan yang harusnya dikerjakan.
- 3) Berkurangnya intensitas dalam berinteraksi langsung dengan sesama atau individu lainnya.
- 4) Dapat menimbulkan rasa iri, *fomo (fearing of missing out)* dan kecemburuan sosial, misalnya seperti terlalu sering melihat postingan atau unggahan di media sosial yang berhubungan dengan gaya kehidupan (*life style*).
- 5) Menciptakan identitas baru yang tidak sesuai dengan identitas diri yang bertujuan untuk melakukan hal-hal yang tidak baik seperti menipu.
- 6) Penyalahgunaan data yang bukan milik pribadi seperti foto, dokumen, dan lainnya dengan tujuan untuk hal yang tidak baik.
- 7) Menjadi konsumtif, seperti sering tertarik dengan berbagai iklan kemudian membeli barang tersebut tanpa berpikir terlebih dahulu apakah barang tersebut diperlukan atau tidak.
- 8) Mempermudah bagi oknum yang tidak bertanggungjawab dalam penipuan, dan menyebarkan berita hoax.

2.3 Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut, dan universitas, Hartaji (2012). Menurut Siswoyo (2007) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik tinggi maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa memegang peranan penting bagi diri sendiri maupun maupun masyarakat. Tercapainya pembentukan karakter yang intelektual, berkualitas, berbudi luhur, dan bermoral akan menunjang tercapainya peran mahasiswa sebagai *iron stock, agent of change, socialcontrol and moral force*.

Mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan usia 18-25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup, Yusuf (2012). Tugas perkembangan merupakan suatu proses yang menggambarkan perilaku kehidupan sosial psikologi manusia pada posisi yang harmonis di dalam lingkungan pendidikan atau masyarakat yang lebih luas dan kompleks. Havighurst (1961) menyebutkan bahwa tugas perkembangan adalah tugas-tugas yang harus diselesaikan individu pada fase-fase atau periode kehidupan tertentu dan apabila berhasil mencapainya, mereka akan bahagia, tetapi sebaliknya apabila mereka gagal akan mengalami kesulitan pada perkembangan selanjutnya. Menurut Danim (2013) tugas-tugas perkembangan berkenaan dengan sikap, perilaku, dan keterampilan idealnya harus dikuasai dan diselesaikan sesuai dengan fase usia perkembangannya. Adapun menurut Ahmadi & Sholeh (2005) ada dua faktor dasar yang mempengaruhi pembentukan dan perkembangan kepribadian individu, yaitu faktor keturunan (warisan) dan faktor lingkungan.

Bagi mahasiswa seharusnya dikatakan sudah mampu untuk mengontrol diri dalam menggunakan media sosial pribadi miliknya. Karena mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir, perencanaan dalam bertindak, berpikir kritis, bertindak dengan cepat dan tepat, merupakan sifat yang

cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa yang merupakan prinsip yang saling melengkapi.

2.4 Penelitian Yang Relevan

Penelitian ini dilakukan tidak terlepas dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh para peneliti sebelumnya sebagai bahan perbandingan dan kajian. Berikut ini merupakan penelitian yang relevan guna digunakan sebagai bahan rujukan untuk penelitian yang akan dilakukan.

1. Judul Penelitian: Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Psikologi UIN Malang Angkatan 2017. (Penulis: Al-Ghiffari (2021))
 - a. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kontrol diri dan tingkat kecanduan internet yang dimiliki mahasiswa Psikologi UIN Malang Angkatan 2017. Selain itu penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan internet pada mahasiswa Psikologi UIN Malang Angkatan 2017. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Psikologi UIN Malang Angkatan 2017 memiliki tingkat kontrol diri yang sedang. Mereka menahan diri dan menahan perilaku dari tindakan yang disukai, dan sebagai gantinya melakukan tindakan yang kita pilih. Mahasiswa dengan kontrol diri yang sedang dapat mengatur tindakannya agar tidak berefek negatif walau dalam kondisi tertentu mereka masih tidak mampu untuk menahan dirinya.
 - b. Persamaan: Persamaan dalam penelitian ini dengan topik masalah yang diangkat adalah sama-sama mengkaji tentang kontrol diri terhadap penggunaan internet, dan subjek berasal dari mahasiswa.
 - c. Perbedaan: Adapun yang membedakan pada penelitian sebelumnya yaitu membahas tentang kecanduan internet, sedangkan topik yang diangkat pada permasalahan ini merupakan analisis kontrol diri yang dimiliki mahasiswa dalam menggunakan media sosial. Berikut dengan perbedaan lokasi penelitian, dan juga waktu terlaksananya penelitian.

- d. Pembaharuan: Penelitian ini membahas lebih rinci terkait kontrol diri yang dimiliki mahasiswa dalam menggunakan media sosial.
2. Judul Penelitian: Hubungan Antara Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kemampuan Sosial. (Penulis: Sariyani (2017))
 Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial dengan kemampuan sosialisasi pada siswa SMA Negeri 5 Samarinda. Adapun hasil dari penelitian ini menunjukkan ada hubungan positif antara kontrol diri dengan kemampuan sosialisasi siswa SMA Negeri 5 Samarinda. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula kemampuan sosialisasi pada siswa. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki siswa maka semakin rendah pula kemampuan sosialisasi yang dimiliki oleh siswa. Adapun hubungan antara kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial dengan kemampuan sosialisasi pada siswa SMA Negeri 5 Samarinda, semakin tinggi kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial maka semakin tinggi pula kemampuan sosialisai yang dimiliki siswa.
 - a. Persamaan: Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama mengkaji tentang kontrol diri dalam menggunakan media sosial.
 - b. Perbedaan: Adapun perbedaan pada penelitian ini adalah subjek yang diteliti. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 5 Samarinda, sedangkan pada penelitian saat ini adalah mahasiswa jurusan ilmu pendidikan Universitas Lampung.
 - c. Pembaharuan: Pada penelitian yang dilakukan saat ini lebih berfokus terhadap kemampuan kontrol diri yang dimiliki mahasiswa jurusan ilmu pendidikan Universitas Lampung dalam menggunakan media sosial.
3. Judul Penelitian: Kontrol Diri Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Remaja. (Penulis: Nurhanifah, dkk (2020)).
 Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi gambaran kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada remaja di SMAN 10 Kota Bandung. Adapun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan remaja memiliki kontrol diri yang sedang, hal ini dipengaruhi beberapa faktor diantaranya usia remaja yang belum memiliki banyak pengalaman, dan

memiliki keterbatasan dalam pengaturan diri serta pada proses perkembangan psikososial pada usia remaja ini kebutuhan akan menjalin hubungan interaksi sosial dengan sekitar membuat remaja lebih rentan terpengaruh dengan lingkungan diluar dirinya.

- a. Persamaan: Persamaan yang ada penelitian ini adalah sama-sama mengkaji terkait bentuk kontrol diri yang dimiliki ketika menggunakan media sosial.
 - b. Perbedaan: Adapun perbedaan pada penelitian ini adalah subjek yang diteliti. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 10 Kota Bandung, sedangkan pada penelitian saat ini adalah mahasiswa jurusan ilmu pendidikan Universitas Lampung.
 - c. Pembaharuan: Pada penelitian yang dilakukan saat ini lebih berfokus terhadap bentuk kontrol diri yang dimiliki mahasiswa jurusan ilmu pendidikan Universitas Lampung dalam menggunakan media sosial.
4. Judul Penelitian: Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial (*Instagram*) Pada Remaja di SMA Harapan 1 Medan. (Penulis: Aprilia (2019)).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial (*instagram*) pada remaja di SMA Harapan 1 Medan. Adapun hasil dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial (*instagram*). Artinya, semakin tinggi kontrol diri remaja, maka semakin rendah kecanduan media sosial (*instagram*) pada remaja. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri remaja, maka semakin tinggi kecanduan media sosial (*instagram*) pada remaja.

- a. Persamaan: Persamaan yang ada penelitian ini adalah sama-sama mengkaji terkait bentuk kontrol diri yang dimiliki ketika menggunakan media sosial.
- b. Perbedaan: Adapun perbedaan pada penelitian ini adalah subjek yang diteliti. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA Harapan 1 Medan, sedangkan pada penelitian saat ini adalah mahasiswa jurusan ilmu pendidikan Universitas Lampung.

- c. Pembaharuan: Pada penelitian yang dilakukan saat ini lebih berfokus terhadap bentuk kontrol diri yang dimiliki mahasiswa jurusan ilmu pendidikan Universitas Lampung dalam menggunakan media sosial.

5. Judul Penelitian: Kontrol Diri Dalam Media Sosial Ditinjau Dari Etika Digital. (Penulis: Azzara, dkk (2022)).

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara empirik hubungan antara etika digital terhadap kontrol diri dalam media sosial pada siswa, penelitian ini dilakukan di SMPN 5 Perworejo. Adapun hasil dari penelitian ini adalah hasil analisis uji hipotesis menggunakan *product momment* menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Yaitu ada hubungan positif signifikan etika digital dengan kontrol diri dalam media sosial di SMPN 5 Purworejo. Sehingga menunjukkan bahwa semakin tinggi etika digital maka semakin tinggi juga kontrol diri dalam bermedia sosial.

- a. Persamaan: Persamaan yang ada penelitian ini adalah sama-sama mengkaji terkait tingkat kontrol diri yang dimiliki ketika menggunakan media sosial.
- b. Perbedaan: Adapun perbedaan pada penelitian ini adalah subjek yang diteliti. Subjek dalam penelitian ini merupakan siswa SMPN 5 Purworejo, sedangkan pada penelitian saat ini adalah mahasiswa jurusan ilmu pendidikan Universitas Lampung.
- c. Pembaharuan: Pada penelitian yang dilakukan saat ini lebih berfokus terhadap bentuk kontrol diri yang dimiliki mahasiswa jurusan ilmu pendidikan Universitas Lampung dalam menggunakan media sosial.

III.METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Jenis pendekatan yang digunakan peneliti pada skripsi ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian ini dilakukan di lapangan dan tidak berfokus pada data numerik. Menurut Given (2008) menyatakan proses penentuan fokus penelitian dapat bergerak ke salah satu dari dua arah klasik: memperluas fokus penelitian untuk membawa topik yang baru ditemukan ke dalam penelitian atau mempersempit fokus penelitian untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam dan lebih rinci tentang hal-hal yang sudah menjadi bagian dari penelitian. Creswell (2018) mendefinisikan penelitian kualitatif adalah pendekatan untuk mengeksplorasi dan memahami makna individu atau kelompok yang dikaitkan dengan masalah sosial atau manusia, seperti pada penelitian yang dilakukan pada penelitian ini dengan subjek mahasiswa jurusan ilmu pendidikan Universitas Lampung dalam menggunakan media sosial. Menurut Rukin (2011) dalam penelitian kualitatif proses penelitian dan pemanfaatan landasan teori dilakukan agar fokus penelitian sesuai dengan fakta di lapangan. Penelitian kualitatif dilakukan pada kondisi alamiah dan bersifat penemuan. Dalam penelitian kualitatif, peneliti adalah instrument kunci dalam mengumpulkan data dan menafsirkan data. Penelitian kualitatif juga merupakan jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang tidak dapat dicapai (diperoleh) dengan menggunakan prosedur statistik atau cara-cara lain dari kuantifikasi (pengukuran), sehingga dapat digunakan untuk menemukan dan memahami apa yang tersembunyi dibalik fenomena yang merupakan sesuatu yang sulit untuk dipahami secara memuaskan.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Studi kasus adalah metode penelitian yang memusatkan perhatian pada suatu kasus secara

intensif dan rinci. Kasus-kasus dibatasi waktu dan akfititas, peneliti mengumpulkan informasi secara lengkap dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data berdasarkan waktu yang telah ditentukan, Creswell (2016). Studi kasus merupakan serangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara intensif, terinci, dan mendalam tentang suatu program, peristiwa, dan aktivitas baik dalam tingkat perorangan, sekelompok orang, lembaga, atau organisasi untuk memperoleh pengetahuan mendalam tentang peristiwa tersebut. Biasanya, peristiwa yang dipilih kemudian selanjutnya disebut kasus adalah hal yang aktual (*real-life events*) yang sedang berlangsung, bukan sesuatu yang sudah lewat. Menurut Wibowo (1984) menjelaskan bahwa studi kasus adalah suatu teknik untuk mempelajari keadaan dan perkembangan seseorang secara mendalam dengan tujuan untuk mencapai penyesuaian diri yang lebih baik.

Berdasarkan hal tersebut, maka penelitian ini relevan ketika menggunakan metode studi kasus. Metode studi kasus sangat tepat digunakan untuk penelitian ini, dikarenakan studi kasus memusatkan perhatian pada satu objek tertentu yang kemudian diangkat sebagai sebuah kasus untuk dikaji secara mendalam contohnya seperti bentuk kontrol diri yang dimiliki mahasiswa jurusan ilmu pendidikan Universitas Lampung dalam menggunakan media sosial. Studi kasus juga dilakukan dalam latar alamiah, holistik, dan mendalam. Alamiah artinya kegiatan pemerolehan data dilakukan dalam konteks kehidupan nyata (*real-life events*), juga tidak diperlukan perlakuan-perlakuan tertentu baik terhadap subjek penelitian maupun konteks dimana penelitian dilakukan dalam kata lain membiarkan semua berjalan secara alamiah. Melalui metode studi kasus, peneliti berharap mendapatkan pemahaman mendalam tentang situasi dan makna bagi mereka yang terlibat, serta dapat mengidentifikasi bentuk kontrol diri yang dimiliki mahasiswa jurusan ilmu pendidikan Univesitas Lampung dalam menggunakan media sosial secara lebih mendalam.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

a. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dirancang untuk mahasiswa jurusan ilmu pendidikan Universitas Lampung yang berlokasi di Bandar Lampung.

b. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada Semester Ganjil Tahun Ajaran Akademik 2024/2025.

3.3 Subjek Penelitian

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian kualitatif harus disesuaikan dalam masalah dan tujuan penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan *purposive sampling* untuk menentukan subjek penelitian. Menurut Kerlinger & Lee (2000) teknik *purposive sampling* atau teknik sampling dicirikan dengan adanya usaha untuk memperoleh sampel representatif atau sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan. Seperti halnya dalam penelitian ini, sampel penelitian tidak diambil secara acak tetapi dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya serta ditanyakan kesediannya untuk berpartisipasi sebagai subjek penelitian, Poerwandari (2005). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan kontrol diri yang dimiliki mahasiswa dalam menggunakan media sosial. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa jurusan ilmu pendidikan Universitas Lampung angkatan 2020, 2021, 2022, dan 2024.

3.4 Definisi Oprasional Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah kontrol diri mahasiswa dalam menggunakan media sosial. Kontrol diri dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kemampuan mahasiswa dalam mengelola perilaku, pikiran, dan pengambilan keputusan saat menggunakan media sosial. Kontrol diri mencakup tiga aspek yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol pengambilan keputusan. Dengan mengoperasionalkan variabel kontrol diri dalam konteks penggunaan media sosial, penelitian ini dapat menganalisis dan mengetahui bagaimana mahasiswa mampu mengontrol dirinya

agar tetap sesuai dengan norma yang ada pada masyarakat, sehat secara mental, dan bertanggung jawab atas apa yang dilakukan pada laman media sosial miliknya.

3.5 Jenis dan Sumber Data

Data penelitian terbagi menjadi dua yaitu data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh peneliti secara langsung (dari tangan pertama), sementara data sekunder adalah data yang diperoleh peneliti secara tidak langsung. Adapun pada penelitian ini data penelitian ini adalah data primer yang mana data diperoleh dari subjek penelitian.

3.5.1 Data Primer

Data primer adalah data yang mengacu pada informasi yang diperoleh dari tangan pertama oleh peneliti yang berkaitan dengan variabel minat untuk tujuan spesifik studi. Sumber data primer adalah responden individu, kelompok fokus, internet juga dapat menjadi sumber data primer jika kuesioner disebarakan melalui internet, Uma Sekaran (2011). Pengertian data primer menurut Umi Narimawati (2008) data primer adalah data yang berasal dari sumber asli atau pertama. Data ini tidak tersedia dalam bentuk terkompilasi ataupun dalam bentuk file-file. Data ini harus dicari melalui narasumber atau dalam istilah teknisnya responden, yaitu orang yang kita jadikan objek penelitian atau orang yang dijadikan sebagai sarana mendapatkan informasi ataupun data.

3.6 Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dilakukan peneliti untuk mengumpulkan data-data yang valid dari responden, serta bagaimana peneliti menentukan metode yang sesuai untuk memperoleh data kemudian mengambil kesimpulan. Teknik pengumpulan data memiliki peranan yang besar dalam penelitian, karena metode pengumpulan data merupakan komponen kunci dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah memperoleh data yang relevan dan valid, Sugiyono (2014).

1. Wawancara

Responden atau informan yang akan di wawancarai dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, sesuai dengan topik permasalahan yang diangkat. Menurut Suliyanto (2018) wawancara merupakan teknik pengambilan data, di mana peneliti langsung berdialog dengan responden untuk menggali informasi dari responden. Adapun kelebihan dari teknik ini adalah peneliti dapat menggali informasi sebanyak-banyaknya dari responden karena proses wawancara yang dilakukan bisa terus berkembang. Metode wawancara yang digunakan pada penelitian ini adalah *in-depth interview* (wawancara mendalam) dengan sejumlah informan. Wawancara jenis ini dikenal juga sebagai wawancara sistematis atau wawancara yang terpimpin. Malhotra (dalam Amrina & Rofiaty, 2014) mendefinisikan *in-depth interview* sebagai wawancara personal, langsung, dan tidak terstruktur. Setiap informan digali agar dapat mengungkapkan motivasi, kepercayaan, sikap, dan perasaan pada topik yang diajukan oleh peneliti. Wawancara terstruktur ini setiap narasumber diberikan pertanyaan yang sama. Dalam melakukan wawancara, selain harus membawa instrumen sebagai pedoman untuk wawancara, pengumpul data juga dapat menggunakan alat bantu seperti rekaman suara, gambar, brosur, dan material lain yang dapat membantu pelaksanaan wawancara menjadi lancar, Sugiyono (2016).

Menurut Byrne (2001) menyarankan agar peneliti harus menentukan apakah pertanyaan penelitian dapat dijawab dengan tepat oleh responden atau partisipan. Studi hipotesis perlu digunakan untuk menggambarakan suatu proses yang digunakan peneliti untuk memfasilitasi wawancara. Adapun untuk itu prosedur atau pedoman wawancara dibutuhkan untuk menentukan bentuk rangkaian pertanyaan yang akan diberikan kepada responden nantinya. Creswell (1998) menjelaskan bahwa prosedur wawancara adalah sebagai berikut.

- 1) Identifikasi para partisipan atau responden berdasarkan prosedur sampling yang dipilih oleh peneliti.
- 2) Tentukan jenis wawancara yang akan dilakukan dan informasi apa yang relevan dalam menjawab pertanyaan penelitian.
- 3) Siapkan alat perekam yang sesuai, misalnya menggunakan mic atau *tape recorder* untuk pewawancara maupun partisipan.

- 4) Cek kondisi alat perekam seperti memeriksa performa baterai, ataupun pengecekan pada alat perekam seperti memperhatikan tombol pada alat perekam apakah berfungsi dengan baik.
- 5) Susun protokol wawancara dengan berisi pertanyaan terbuka serta berada pada ruangan terbuka yang dapat memudahkan bagi partisipan dalam menjawab pertanyaan dengan rileks dan nyaman.
- 6) Tentukan tempat untuk wawancara. Jika memungkinkan berada diruangan yang tenang, tidak ada distraksi dan nyaman bagi partisipan. Idealnya peneliti dan partisipan duduk berhadapan dengan perekam suara atau mik berada diantaranya, sehingga suara keduanya dapat terekam dengan baik.
- 7) Berikan *inform consent* pada partisipan agar partisipan merasa nyaman dan mau memberikan jawaban dengan jujur.
- 8) Selama wawancara berlangsung, sesuaikan dengan waktu yang disepakati, hargai partisipan atau responden, dan bersikap sopan santun. Pewawancara yang baik adalah yang lebih banyak mendengarkan daripada berbicara.

Wawancara terdiri dari tiga tahap. Tahap pertama yaitu pengenalan, yang dimana untuk membangun hubungan saling percaya. Tahap kedua yaitu pelaksanaan wawancara, karena data yang berguna akan diperoleh. Tahap ketiga yaitu respon partisipan dan konfirmasi atau bila adanya informasi tambahan. Dari beberapa definisi dan penjelasan diatas dapat diambil beberapa kesimpulan, antara lain:

- 1) Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dalam metode survei yang menggunakan pertanyaan secara lisan kepada responden atau subjek penelitian.
- 2) Teknik wawancara dilakukan jika peneliti memerlukan komunikasi atau hubungan dengan responden.
- 3) Data yang dikumpulkan umumnya berupa masalah tertentu yang bersifat kompleks, sensitif, atau kontroversial, sehingga kemungkinan jika dilakukan dengan kuesioner akan kurang memperoleh tanggapan dari responden.

2. Dokumentasi

Menurut Sugiyono (2018) dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, doumen, tulisan angka, dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung

penelitian. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi atau wawancara, yang akan lebih dapat dipercaya atau mempunyai kredibilitas yang tinggi jika didukung oleh foto-foto atau karya tulis akademik yang sudah ada. Teknik pengumpulan data melalui dokumentasi diartikan sebagai upaya untuk memperoleh data dan informasi berupa catatan tertulis atau gambar yang tersimpan berkaitan dengan masalah yang diteliti. Menurut Bungin (2008) bahan dokumen berbeda secara gradual dengan literatur. Literatur merupakan bahan-bahan yang diterbitkan, sedangkan dokumenter adalah informasi yang disimpan atau didokumentasikan sebagai bahan dokumenter. Ada dua jenis dokumen yaitu dokumen pribadi dan dokumen resmi. Dokumen pribadi adalah catatan seseorang secara tertulis tentang tindakan, pengalaman, dan kepercayaan. Berupa buku harian, surat pribadi, dan otobiografi. Dokumen resmi terbagi menjadi dua yaitu:

- a. Internal. Berupa memo, pengumuman, instruksi, aturan lembaga untuk kalangan sendiri, laporan rapat, keputusan pimpinan, dan konvensi.
- b. Eksternal. Yaitu berupa majalah, buletin, berita yang disiarkan ke mass media, dan pemberitahuan.

Dokumen adalah catatan tertulis tentang berbagai kegiatan atau peristiwa tentang waktu yang lalu. Teknik studi dokumentasi adalah suatu metode pengumpulan data dimana peneliti mengumpulkan dan mempelajari data atau informasi yang diperlukan melalui dokumen-dokumen penting yang tersimpan, Zaldafrial (2012). Kemudian Hadarawi Nawawi (2015) mengatakan bahwa teknik dokumentasi adalah cara mengumpulkan data yang dilakukan dengan kategorisasi dan klasifikasi bahan-bahan tertulis yang berhubungan dengan masalah penelitian, baik sumber dari dokumen, buku-buku, koran, majalah, dan lain-lain. Berdasarkan pengetahuan tersebut dapat dikatakan bahwa teknik dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data yang membutuhkan dokumen-dokumen berkenaan dengan penelitian yang akan dianalisis.

3.7 Metode Analisis Data

Dalam penelitian kualitatif, analisis data dilakukan selama dan sesudah pengumpulan data. Oleh karena itu, uraian analisis meliputi proses penlacakan dan

pengaturan secara sistematis transkrip-transkrip wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain sampai dengan pengorganisasian, pemecahan, sintesis, serta pencarian pola dengan teknik-teknik tertentu. Analisis data menurut Sugiyono (2018) adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Sedangkan menurut Moleong (2017) analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data.

Ketepatan dan keakuratan data yang terkumpul sangat diperlukan, namun tidak dapat pula dipungkiri bahwa sumber informasi yang berbeda akan memberikan informasi yang berbeda pula. Pekerjaan analisis data memerlukan usaha pemusatan perhatian dan pengorbanan tenaga fisik dan pikiran sendiri. Selain menganalisis data, peneliti juga perlu mendalami keputusan guna mengonfirmasikan teori. Analisis data dapat diartikan juga sebagai proses menyikapi data, menyusun, memilah, dan mengolahnya ke dalam sebuah susunan yang sistematis dan bermakna, Sirajuddin Saleh (2017). Oleh karena itu hal yang harus diperhatikan dalam analisis data yaitu.

1. Pencarian data merupakan proses lapangan dengan persiapan pralapangan.
 2. Setelah menemukan hasil penemuan di lapangan, data tersebut ditata secara sistematis.
 3. Menyajikan temuan yang diperoleh dari lapangan.
 4. Melakukan pencarian makna secara berulang sampai tidak ada lagi keraguan.
- Disini diperlukan peningkatan pemahaman peneliti terhadap apa yang terjadi di lapangan.

Data penelitian kualitatif diperoleh dari berbagai sumber dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang bermacam-macam (triangulasi) dan dilakukan secara terus-menerus tersebut mengakibatkan variasi data tinggi sekali. Sugiyono (2015) triangulasi data merupakan teknik pengumpulan data yang sifatnya

menggabungkan berbagai data dan sumber yang telah ada. Menurut Wijaya (2018) triangulasi data merupakan teknik pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. Maka terdapat triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data, dan triangulasi waktu.

Analisis data dalam penelitian kualitatif memerlukan konseptualitas yaitu proses menyusun konsep yang dilakukan sebelum memasuki lapangan. Kemudian dilanjutkan dengan kategorisasi dan deskripsi dimana hal ini dilakukan ketika berada di lapangan. Analisis data pada penelitian ini menggunakan metode model Miles dan Huberman. Miles dan Huberman (2014) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya jenuh. Ukuran kejenuhan data ditandai dengan tidak diperolehnya lagi data atau informasi baru. Kegiatan dalam analisis data menurut Miles dan Huberman meliputi:

- 1) Penyajian Data (*data display*)
- 2) Reduksi Data (*data reduction*)
- 3) Verifikasi Data (*data verification*)
- 4) Penarikan Kesimpulan (*conclusion drawing*)

Menurut Miles dan Huberman, pada tahap analisis data pada penelitian kualitatif, peneliti harus mengerti terlebih dahulu tentang konsep dasar analisa data. Analisis data dalam penelitian kualitatif sudah dapat dilakukan ketika peneliti sudah terjun ke lapangan. Dari analisa data dapat diperoleh tema dan rumusan hipotesa. Untuk menuju pada tema dan hipotesis, tentu saja harus berpatokan pada tujuan penelitian dan rumusan masalahnya. Tahapan analisis data menurut Miles dan Huberman secara umum dapat diuraikan sebagai berikut.

- 1) Penyajian Data (*data display*)

Penyajian data merupakan proses pengumpulan informasi yang disusun berdasarkan kategori atau pengelompokan-pengelompokan yang diperlukan. Penyajian data dapat berupa bentuk tulisan atau kata-kata, gambar, grafik, dan tabel. Tujuan penyajian data adalah untuk menggabungkan informasi sehingga dapat menggambarkan keadaan yang terjadi. dalam hal ini, agar penwliti tidk kesulitan dalam penguasaan informasi baik secara keseluruhan atau bagian-

bagian tertentu dari hasil penelitian, maka peneliti harus membuat naratif, matrik, atau grafik untuk memudahkan penguasaan informasi atau data tersebut. Dengan demikian peneliti dapat tetap menguasai data dan tidak tenggelam dalam kesimpulan informasi yang dapat membosankan. Hal ini dilakukan karena data yang terpengar-pencar dan kurang tersusun dengan baik dapat mempengaruhi peneliti dalam bertindak secara ceroboh dan mengambil kesimpulan yang memihak, tersekat-sekat, dan tidak mendasar. Untuk display data harus disadari sebagai bagian dalam analisis data.

2) Reduksi Data (*data reduction*)

Reduksi data dalam arti yang luas adalah proses penyempurnaan data, baik pengurangan data yang kurang perlu dan tidak relevan, maupun penambahan terhadap data yang dirasa masih kurang. Setelah data terkumpul selanjutnya dibuat reduksi data, guna memilih data yang relevan dan bermakna, memfokuskan data yang mengarah untuk memecahkan masalah, penemuan, pemaknaan atau untuk menjawab pertanyaan penelitian. Kemudian menyederhanakan dan menyusun secara sistematis dan menjabarkan hal-hal penting tentang hasil temuan dan maknanya. Pada proses reduksi data, hanya temuan data atau temuan yang berkenaan dengan permasalahan penelitian saja yang direduksi. Dengan kata lain, reduksi data digunakan untuk analisis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, dan membuang yang tidak penting, serta mengorganisasikan data, sehingga memudahkan peneliti untuk menarik kesimpulan.

3) Verifikasi Data/Interpretasi Data

Interpretasi data merupakan pemahaman makna dari serangkaian data yang telah tersaji, dalam wujud yang sekedar tidak melihat apa yang tersurat, namun lebih kepada memahami atau menafsirkan mengenai apa yang tersirat di dalam data yang telah disajikan. Data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi dicatat dalam catatan lapangan yang terdiri dari dua bagian yaitu deskriptif dan reflektif. Catatan deskriptif merupakan catatan alami, catatan tentang apa yang dilihat, didengar, disaksikan, dan dialami sendiri oleh peneliti tanpa adanya pendapat dan penafsiran dari peneliti terhadap fenomena yang dialami. Catatan reflektif merupakan catatan yang berisis kesan, komentar,

pendapat, dan tafsiran peneliti tentang temuan yang dijumpai, dan merupakan bahan rencana pengumpulan data untuk tahap berikutnya.

4) Penarikan Kesimpulan (*conclusion drawing*)

Penarikan kesimpulan merupakan proses perumusan makna dari hasil peneliti yang diungkapkan dengan kalimat singkat, padat, dan mudah dipahami, serta dilakukan dengan cara berulang kali melakukan peninjauan mengenai kebenaran dari penyimpulan itu, khususnya berkaitan dengan relevansi dan konsistensinya terhadap judul, tujuan, dan perumusan masalah yang ada. Penarikan kesimpulan dilakukan selama proses penelitian berlangsung, seperti halnya proses reduksi data, setelah data terkumpul cukup memadai selanjutnya diambil kesimpulan sementara, dan setelah data benar-benar lengkap maka diambil kesimpulan akhir.

3.8 Teknik Keabsahan Data

Laporan penelitian dikatakan valid apabila terdapat ketepatan data yang terjadi pada objek penelitian dengan data yang dilaporkan oleh peneliti. Pada penelitian kualitatif ini dapat diuji keabsahan datanya dengan menggunakan beberapa uji yaitu uji kredibilitas dengan perpanjangan pengamatan, meningkatkan ketekunan serta triangulasi, uji transferabilitas dengan memberikan uraian penelitian dengan rinci dan jelas, uji dependabilitas dengan jejak aktivitas lapangan, serta uji konfirmabilitas dengan proses penelitian yang dilakukan, Sugiyono (2019). Teknik keabsahan data dilakukan untuk membuktikan apakah penelitian yang dilakukan benar-benar merupakan penelitian ilmiah sekaligus untuk menguji data yang diperoleh. Pada penelitian ini peneliti menggunakan uji transferabilitas, uji dependabilitas, dan uji konfirmabilitas. Menurut Sugiyono (2017) pengujian keabsahan data pada penelitian kualitatif dapat dilakukan dengan uji sebagai berikut.

1. Uji Transferabilitas

Uji transferabilitas dalam penelitian ini dijaga dengan memberikan deskripsi secara rinci mengenai latar belakang subjek, teknik pengambilan data, serta konteks penelitian. Peneliti menjelaskan identitas subjek berdasarkan angkatan,

pengalaman bermedia sosial, serta kebiasaan yang dilakukan ketika menggunakan media sosial.

2. Uji Depandabilitas

Uji depandabilitas merupakan uji yang mana diketahui dari jejak aktivitas lapangan proses penelitian. Seperti dengan menyusun dan menyimpan seluruh proses pelaksanaan penelitian, mulai dari penyusunan pedoman wawancara, proses wawancara, transkrip verbatim, hingga proses coding dan analisis data menggunakan Atlas.ti.

3. Uji Konfirmabilitas

Uji konfirmabilitas yaitu uji yang dinilai melalui proses penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Uji konfirmabilitas dilakukan dengan memastikan bahwa seluruh temuan berasal dari data asli wawancara dan dokumentasi, bukan dari asumsi peneliti. Peneliti menyajikan kutipan verbatim secara langsung sebagai bukti data, serta menyusun hasil analisis dalam bentuk tema dan kode dari hasil analisis data melalui *output* Atlas.ti.

3.9 Instrumen Penelitian

Dalam penelitian kualitatif, alat atau instrumen utama pengumpulan data adalah manusia atau peneliti itu sendiri dengan cara mengamati, bertanya, dan mengambil data penelitian. Oleh karena itu kondisi subjek penelitian harus jelas sesuai dengan kebutuhan data agar dapat diakui kebenaran datanya. Peneliti menggunakan pedoman wawancara dalam mengumpulkan informasi dari subjek penelitian, guna untuk mendapatkan hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun instrumen penelitian yang digunakan berisi pertanyaan-pertanyaan wawancara mengenai indikator serta aspek kontrol diri yang dimiliki mahasiswa ketika menggunakan media sosial. Berikut instrumen penelitian akan di lampirkan pada bagian sub bab lampiran pada skripsi ini.

IV. KESIMPULAN & SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai analisis kemampuan yang dimiliki mahasiswa jurusan ilmu pendidikan Universitas Lampung dalam menggunakan media sosial, dengan menggunakan *software* Atlas.ti 8 dapat disimpulkan bahwa terdapat 9 kode dari hasil wawancara yang merupakan kemampuan kontrol diri yang dimiliki mahasiswa ketika menggunakan media sosial yaitu berfikir positif, kontrol kognitif, pengambilan keputusan, *self-preservation*, manajemen waktu, skala prioritas, *self presentation*, intensitas penggunaan media sosial, dan dukungan sosial (*supportive interaction behavior*). Secara keseluruhan dari sembilan faktor tersebut, mahasiswa sudah mampu mengontrol diri mereka ketika menggunakan media sosial.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Fakultas

1. Fakultas dapat mengembangkan program-program yang mendukung penguatan literasi digital dan kontrol diri mahasiswa dalam penggunaannya, misalnya melalui seminar, pelatihan, atau kegiatan pendampingan berbasis konseling. Program ini dapat membantu mahasiswa memanfaatkan media sosial secara bijak, serta menyeimbangkan antara dunia digital dan kehidupan akademik.

5.2.2 Bagi Mahasiswa

1. Bagi mahasiswa, dapat memiliki kemampuan kontrol diri yang dimiliki ketika menggunakan media sosial bisa diterapkan juga dalam kehidupan sehari-hari dalam melakukan aktivitas, dan berkomunikasi dengan orang lain.
2. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan acuan bagi mahasiswa lain untuk lebih sadar terhadap kebiasaan bermedia sosial, serta menjadikannya sebagai sarana yang bermanfaat secara produktif.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Peneliti selanjutnya dapat memperluas cakupan subjek penelitian atau mengembangkan pendekatan metode campuran untuk melihat lebih dalam bagaimana kontrol diri mahasiswa dipengaruhi oleh faktor sosial, budaya, atau kondisi psikologis lainnya dalam menggunakan media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhamid, O. T., & Anufia, B. (2019) Resume: Instrumen Pengumpulan Data. Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Sorong.
- Adlini, M. N., dkk. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. Jurnal Pendidikan, 6(1).
- Al- Ghiffari, D. F. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Intenet Pada Mahasiswa Psikologi UIN Malang Angkatan 2017. Skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Aprillia, A. D. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial (*INSTAGRAM*) Pada Remaja di SMA Harapan 1 Medan. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area.
- Ardinata, E. (2020). Tingkat Kontrol Diri Dalam Belajar Mahasiswa. Skripsi. Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Averill, J.R. (1973). *Personal Control Over oversive Stimuli and Its Relationship to Stress. Psychological Bulletin*, 80(4), 286-303.
- Alwisol. (2012). Psikologi Kepribadian. UMM Press.
- Azzahra, F. K., Muti'ah, T., & Budiarto, S. (2022). Kontrol Diri Dalam Media Sosial Ditinjau Dari Etika Digital. Jurnal Spirits, 12(2).
- Ayub, M., & Sulaeman, S. F. (2021). Dampak Media Sosial Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja: Kajian Sistematis. Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling, 7(1).
- Baumeister, R .F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing Control: How and Why People Fail at Self-regulation. Academic Press*
- Covey, S. R. (1994). *The 7 Habits of Highly Effective People: Powerfull Lessons in Person Change. Free Press.*
- Fadli, M. R. (2021). Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif. Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum, 21(1).

- Fahira, S. N., & Hidayati, I. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dalam Penggunaan Media sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 13(2).
- Gemasih, P. S. (2020). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Intensitas Mengakses Media Sosial Pada Siswa SMA NEGERI 3 BANDA ACEH. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ae-Raniry.
- Gufron, M., N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Goffman, E. (1959). *The Presentation of Self in Everyday Life*. Anchor Books.
- Harahap, J. Y. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan. *Jurnal Edukasi Bimbingan Konseling*, 3(2).
- Madjid, A. N. F., Aswar, & Tajuddin, A. (2021). Efek Kemampuan Kontrol Diri Dalam Menekan Perilaku. *Jurnal Psikologi*, 6(1).
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri : Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling*, 3(2).
- Maslow, A. H. (1943). *A Theory of Human Motivation*. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Ningtyas, S.D. (2012) Hubungan *Self Control* Dan Internet Addiction Pada Mahasiswa. *Journal of Social Industrial Psychology*, Universitas Negeri Semarang, 1(1).
- Nurhanifah, A., Widiyanti, E., & Yamin, A. (2020). Kontrol Diri Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(4).
- Nur & Sunardi. (2011). *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Pratama, A. S. M., dkk. (2022). Gambaran Kontrol Diri Mahasiswa Universitas Bandung Dalam Menggunakan Media Sosial. *Jurnal Pendidikan Indonesia Bermutu*, 1(2).
- Rachmawati, I. N. (2007). Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara. *Jurnal keperawatan Indonesia*, 11(1).
- Rahardjo, M. (2017). Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan Prosedurnya. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Program Pascasarjana.
- Sari, & Wulan, P. (2014). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Pengungkapan Diri Pada Remaja Pengguna Facebook. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Surakarta.

- Sarafino, E. P. (1990). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons.
- Sariyani. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kemampuan Sosialisasi. *Psikoborneo*, 5(1).
- Sugiyono. (2012). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunarwan, & Bambang. (2015). Aktifitas Komunikasi dan Media Sosial (Survei Pola Komunikasi Masyarakat DKI Jakarta Melalui Sosial Jaringan Situs). *Jurnal Studi Komunikasi dan Media*, 19(1).
- Sutopo. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif*. Surakarta: Universitas Negeri Surakarta Press.
- Widyaningrum, R., & Susilarini, T. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok. *Jurnal IKRA-ITH*, 5(2).
- Wijayanti, Y. E. (2017). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Kontrol Diri Pada Remaja di SMP 1 Medan*. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Widya Dharma Klaten.