



Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Dewasa Awal : Ditinjau dari Kontrol Diri

Klemens Agus Abimanyu¹, Ritna Sandri², Firlia Candra Kartika³
^{1,2,3}Jurusan Psikologi, Universitas Merdeka Malang. Jl. Terusan Dieng
e-mail: simplekorelasiartkolektif@gmail.com¹, ritna.sandri@unmer.ac.id²,
firlia.kartika@unmer.ac.id³

ABSTRAK

Kata Kunci:

Dewasa awal
Kecenderungan media sosial
Kontrol diri
kecanduan

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan media sosial pada dewasa awal. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Variabel dependen adalah kecenderungan kecanduan media sosial, sementara variabel independen berupa kontrol diri. Sampel yang digunakan adalah 272 individu dewasa awal di Indonesia. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial. Uji validitas dengan menggunakan *pearson product moment* serta uji reliabilitas pada variabel kontrol diri mendapatkan nilai 0,908 dan pada variabel kecenderungan kecanduan media sosial mendapatkan nilai 0,923. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan koefisien korelasi regresi sederhana dengan nilai signifikan 0,000, maka dapat disimpulkan hasil perhitungan di atas bahwa variabel kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan kecanduan media sosial. Koefisien determinan variabel kontrol diri (*R-Square*) untuk perilaku kecenderungan kecanduan media sosial pada dewasa awal adalah 0,943. Hal ini menunjukkan bahwa variabel kontrol diri memiliki pengaruh sebesar 94,3% terhadap variabel kecenderungan kecanduan media sosial pada dewasa awal.

ABSTRACT

Keyword:

Early adulthood
Self-control
Social media addiction

*The purpose of this study was to determine the effect of self-control on the tendency of social media addiction in early adulthood. The research method uses a quantitative approach. The dependent variable is the tendency of social media addiction, while the independent variable is self-control. The sample used was 272 early adult individuals in Indonesia. Sampling using non-probability sampling technique using purposive sampling method. Data collection techniques using self-control scale with the tendency of social media addiction. The validity test using Pearson product moment and reliability test on the self-control variable obtained a value of 0.908 and on the social media addiction tendency variable obtained a value of 0.923. Hypothesis testing in this study uses a simple regression correlation coefficient with a significant value of 0.000, it can be concluded from the results of the above calculations that the self-control variable has a significant effect on the tendency of social media addiction. The coefficient of determination of the self-control variable (*R-Square*) for the behavior of social media addiction tendencies in early adulthood is 0.943. This shows that the self-control variable has an influence of 94.3% on the tendency variable of social media addiction in early adulthood.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi mengalami kemajuan yang pesat dan diminati oleh berbagai kalangan masyarakat. Penggunaan *smartphone* menjadi salah satu kemajuan teknologi informasi yang semakin berkembang dan telah memberikan dampak terhadap pertumbuhan media sosial yang sangat pesat [1]. Media sosial dapat berupa aplikasi yang memudahkan koneksi masyarakat secara luas dalam satu alur informasi yang sama [2]. Kemajuan teknologi informasi media sosial, seperti aplikasi *facebook*, *instagram*, *whatsapp*, dan lainnya, telah menyebabkan individu menggunakan teknologi ini baik dalam aspek positif maupun negatif.

We are social 2023, menemukan hasil bahwa internet secara umum dioperasikan melalui perangkat pintar atau *smartphone* di Indonesia selama 7 jam 42 menit, di mana sekitar 5 jam 18 menit digunakan untuk mengoperasikan media sosial. Intensitas pengguna media sosial yang semakin tinggi dan tidak terkontrol mampu menyebabkan kecenderungan kecanduan media sosial [3]. Hal ini sejalan dengan penelitian dengan yang dilakukan Fourianalisyawati, mengungkapkan bahwa waktu yang dianjurkan untuk menggunakan *smartphone* tidak lebih dari 4 jam 17 menit dalam sehari. Penggunaan *smartphone* secara *intens* dan tidak terkontrol mampu menyebabkan kecenderungan kecanduan[4]. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Syarifah dkk, yang mendapatkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecenderungan kecanduan media sosial[5]

Menurut survei data *social media addiction 2023*, menyebutkan bahwa lebih dari 210 juta individu di berbagai penjuru dunia terjerat dalam ketergantungan terhadap media sosial dan internet. Laporan statistik mencatat 90% orang dalam kelompok usia 18-29 tahun mengaku menggunakan media sosial dalam berbagai bentuk[6]. Selain itu, menurut APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) pada tahun 2023, pengguna internet terbanyak berada pada rentang usia 19-34 tahun dengan kontribusi 32.09%[7]. Hal ini didukung survei pra-penelitian yang dilakukan peneliti yang melibatkan 30 individu dan mendapatkan bahwa 24 orang individu atau 80% kecenderungan kecanduan media sosial, serta sebanyak 6 orang atau 20% tidak mengalami kecenderungan kecanduan media sosial. Peneliti juga melakukan wawancara yang melibatkan 2 responden, individu tersebut menyebutkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang dilakukan pada individu tersebut lebih dari 5 jam dalam sehari. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Jamaludin dkk, yang mendapatkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecenderungan kecanduan media sosial. Berdasar survei pra-penelitian dan wawancara dapat dikatakan jika fenomena kecanduan media sosial ini masih berlangsung.

Ada sejumlah faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial. Rahmani dan Nuryono, menyebutkan faktor-faktor berikut dapat menyebabkan kecenderungan kecanduan media sosial, yaitu (1) faktor jenis kelamin; (2) faktor psikologis; (3) faktor sosial; dan (4) faktor biologis. Yahya dan Rahim, menjelaskan terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan kecanduan

media sosial meliputi, (1) faktor psikologis; (2) faktor sosial; (3) faktor penggunaan teknologi[8]. Berdasarkan beberapa faktor peneliti menggunakan faktor psikologis yaitu kontrol diri sebagai variabel bebas yang mempengaruhi kecenderungan kecanduan media sosial.

Chaplin (2001), menyebutkan bahwa kontrol diri melibatkan kemampuan individu untuk mengarahkan perilaku mereka sendiri dan mengendalikan atau membatasi perilaku impulsif [9]. Menurut Aviyah dan Farid, yang menyatakan bahwa kontrol diri melibatkan kemampuan seseorang untuk membimbing, mengatur, dan mengarahkan perilaku mereka dengan tujuan mencapai hasil yang positif [10].

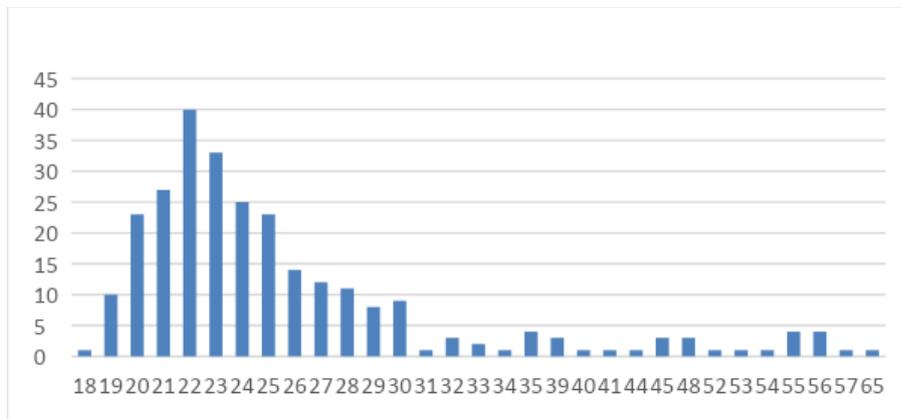
Berdasarkan beberapa penjelasan yang sudah dipaparkan maka tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh antara kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan media sosial pada dewasa awal. Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan media sosial pada dewasa awal.

METODE

Penelitian ini menggunakan dua variabel dimana variabel bebas (X) kontrol diri dan variabel terikat (Y) kecenderungan kecanduan media sosial. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linier sederhana. Populasi pada penelitian ini bersifat *infinite*, dengan jumlah sampel yang ditetapkan pada penelitian ini berjumlah 272 individu dewasa awal dimana hasil sampel tersebut didapatkan menggunakan rumus Issac dan Michael dengan tingkat ketelitian 10%. Penelitian ini menggunakan metode *non-probability sampling* dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Penggunaan teknik *purposive sampling* pada penelitian ini digunakan karena peneliti mendapatkan data yang lebih *representatif*. Adapun kriteria sampel yang ditetapkan peneliti, sebagai berikut ; menggunakan media sosial lebih dari 4 jam 17 menit dalam sehari. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *likert*. Instrumen penelitian menggunakan skala kontrol diri yang memiliki nilai validitas dengan rentang nilai -0,93 sampai 0,698 dan memiliki 60 aitem, kemudian pada skala kecenderungan kecanduan media sosial memiliki nilai validitas dengan rentang nilai -0,045 sampai 0,723 dan memiliki 60 aitem. Validitas skala dilakukan melalui *expert judgement* dan dihitung menggunakan formula Aiken V yang kemudian melewati uji coba dan dihitung kembali validitasnya untuk melihat aitem gugur, dimana penyebarannya menggunakan kuesioner yang disebarakan melalui *google form* secara *online*. Reliabilitas skala dihitung menggunakan rumus *Alpha Cronbach* yang mendapati nilai reliabilitas 0,908 pada skala kontrol diri dan skala kecenderungan kecanduan media sosial sebesar 0,923. Analisis untuk menguji hipotesis penelitian menggunakan teknik regresi linier sederhana, dengan bantuan software *SPSS versi 27 for windows*.

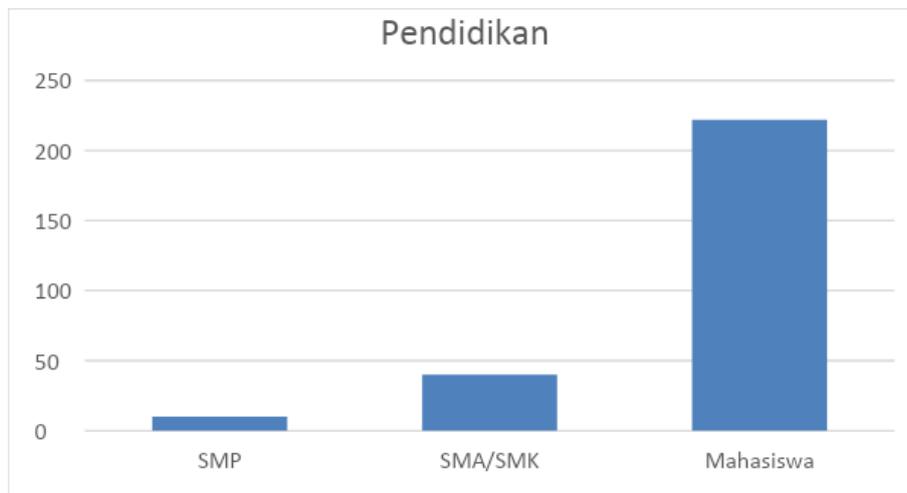
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil



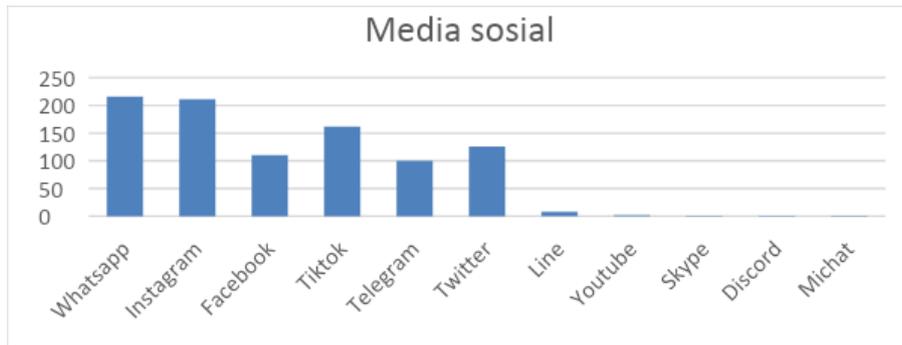
Gambar 1. Grafik batang data usia responden

Hasil dari 272 sampel individu dewasa awal, banyak diisi oleh rentang usia 19-30 tahun dengan jumlah 218 responden atau 80% dan dalam rentang usia 19- 30 tahun usia yang paling banyak mengisi berada pada rentang usia 22 tahun dengan jumlah 40 orang atau 14,89% dari total sampel.



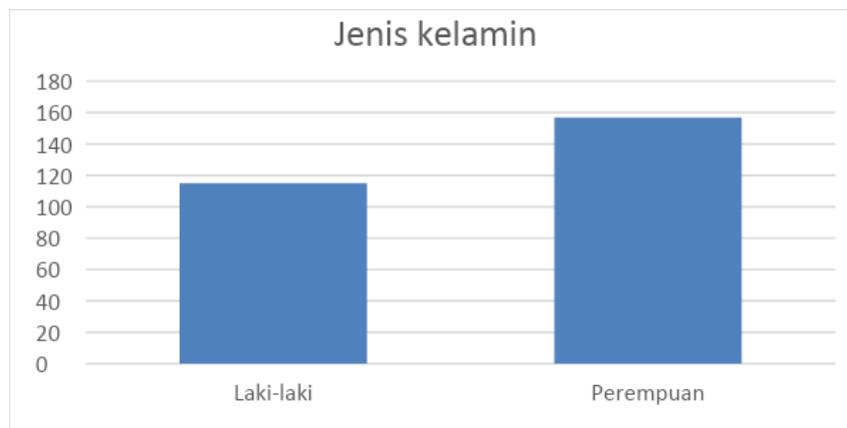
Gambar 2. Grafik batang pendidikan responden

Hasil dari 272 sampel individu dewasa awal, pendidikan responden penelitian ini banyak diisi oleh mahasiswa/i dengan jumlah 222 responden atau 81,61%. Sedangkan SMA/SMK berjumlah 40 responden atau 14,70%. Dan SMP berjumlah 10 responden atau 3,69%.



Gambar 3. Grafik batang media sosial responden

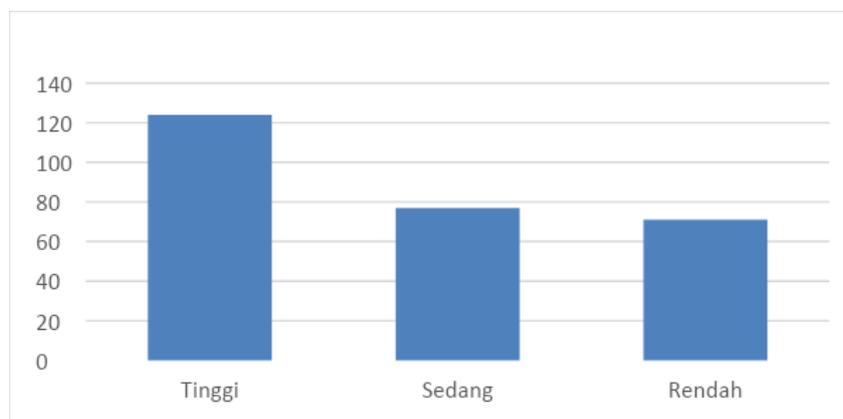
Hasil dari 272 sampel individu dewasa awal, media sosial yang banyak digunakan adalah *whatsapp* dengan jumlah 216 atau 79,41% pada penelitian ini.



Gambar 4. Grafik batang jenis kelamin responden

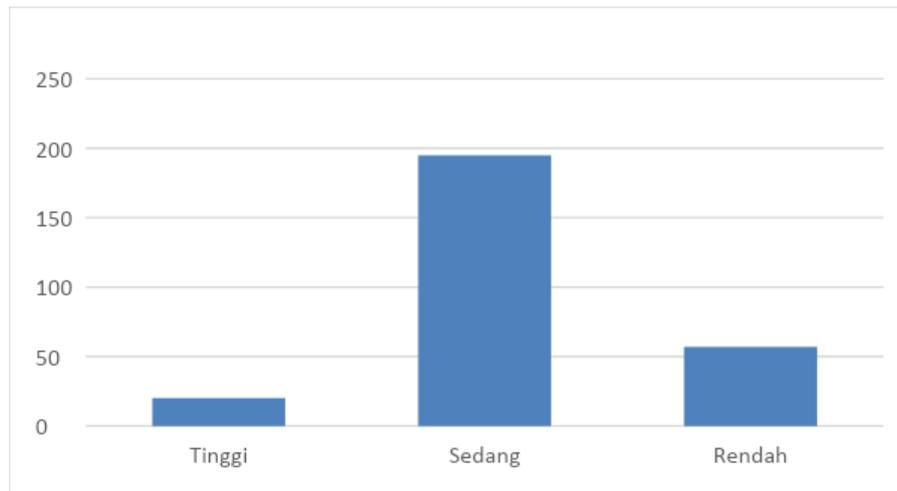
Hasil dari 272 sampel individu dewasa awal, banyak diisi oleh individu dewasa awal dengan jenis kelamin perempuan dengan jumlah 157 orang atau 58%. Sedangkan laki-laki dengan jumlah 115 orang atau 42%.

Deskripsi data digunakan untuk mengklasifikasikan data yang dikumpulkan pada berbagai tahap. Menurut kontinum atribut yang diukur sesuai dengan kelompok secara terpisah, sebagai berikut :



Gambar 5. Kategorisasi skor skala kecenderungan kecanduan media sosial

Hasil yang didapatkan dalam perhitungan pengkategorisasian dalam skala kecenderungan kecanduan media sosial yaitu kategori tinggi diperoleh 124 subjek dengan persentase 46%, sedangkan kategori sedang diperoleh 77 dengan persentase 28%, dan kategori rendah diperoleh 71 subjek dengan persentase 25%. Hal ini berarti menggambarkan bahwa tingkat kecenderungan kecanduan media sosial pada dewasa awal dalam kategori tinggi.



Gambar 6. Kategorisasi skor skala kontrol diri

Hasil yang didapatkan dalam perhitungan pengkategorisasian dalam skala kontrol diri diatas yaitu kategori tinggi diperoleh 20 subjek dengan presentase 7%, sedangkan kategori sedang diperoleh 195 subjek dengan persentase 78%, dan kategorisasi rendah diperoleh 57 subjek dengan presentase 21%. Hal ini berarti menggambarkan bahwa tingkat kontrol diri pada kecenderungan dewasa awal dalam kategori sedang.

Tabel 2. Uji normalitas skala kontrol diri dan skala kecenderungan kecanduan media sosial

Variabel	Signifikansi	Keterangan	Kesimpulan
Kontrol diri	0,078	Sig > 0,05	Normal
Kecenderungan kecanduan media sosial	0,078	Sig > 0,05	Normal

Berdasarkan dari tabel uji normalitas, diketahui bahwa data dari variabel kontrol diri dan kecenderungan kecanduan media sosial memiliki distribusi yang normal. Dimana $p > 0,05$ dengan signifikansi sebesar 0,078 maka sebaran dapat dikatakan normal

Tabel 3. Uji linearitas skala kontrol diri dan kecenderungan kecanduan media sosial

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecenderungan kecanduan media sosial Kontrol Diri	Between Groups	(Combined)	58300.798	59	988.149	79.628	0,000
		Linearity	57475.277	1	57475.277	4631.518	0,000
		Deviation from Linearity	825.520	58	14.233	1.147	0,242
	Within Groups		2630.835	212	12.410		
	Total		60931.632	271			

Berdasarkan hasil analisis statistik yang dijelaskan di atas, perhitungan uji linearitas menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki dampak linear terhadap kecenderungan kecanduan media sosial. Secara spesifik signifikan *linearity* pada pengaruh kecenderungan kecanduan media sosial terhadap kontrol diri menunjukkan $p=0,000$ yang berarti memenuhi persyaratan linearitas ($p<0,05$), dan pada signifikan *deviation from linearity* menunjukkan $p=0,242$ yang berarti memenuhi persyaratan linear ($p>0,05$). Hal ini didasarkan pada kenyataan bahwa signifikansi antara variabel tergantung dengan variabel bebas memenuhi persyaratan linearitas yaitu $p<0,05$ menurut Sugiyono (2015).

Tabel 4. Uji hipotesis skala kontrol diri dan kecenderungan kecanduan media sosial

Coefficients						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	186.411	1.301		143.294	.000
	Kontrol Diri	-1.053	.016	-.971	-67.006	.000
a. Dependent Variable: Kecenderungan Kecanduan Media Sosial						

Hasil nilai signifikan 0,000 untuk kontrol diri (X) dan 0,000 untuk kecenderungan kecanduan media sosial (Y), maka dapat disimpulkan dari hasil perhitungan di atas bahwa variabel kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap variabel kecenderungan kecanduan media sosial.

Tabel 5. Sumbangan efektivitas variabel kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan media sosial

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.971 ^a	.943	.943	3.578
a. Predictors: (Constant), Kontrol Diri				
b. Dependent Variable: Kecenderungan Kecanduan Media Sosial				

Berdasarkan data hasil tersebut menyatakan koefisien determinan variabel kontrol diri (R-Square) untuk kecenderungan kecanduan media adalah 0,943. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh sebesar 94,3% terhadap kecenderungan kecanduan media sosial, sedangkan 5,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak disebutkan dalam penelitian ini.



Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan media sosial pada dewasa awa. Berdasarkan hasil uji hipotesis penelitian diketahui bahwa kontrol diri berpengaruh terhadap kecenderungan kecanduan media sosial pada dewasa awal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Ambarita dan Paskalin (2022), dimana terdapat hubungan negatif variabel kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial. Demikian juga dengan penelitian yang dilakukan Syarifah dkk (2022) yang hasilnya kontrol diri merupakan faktor penting dalam penyebab kecanduan media sosial pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta[5].

Deskripsi subyek berdasar jenis kelamin, usia, pendidikan, dan media sosial yang digunakan dilakukan atas pertimbangan bahwa faktor yang mempengaruhi kecenderungan kecanduan media sosial salah satunya faktor demografi [11]. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian lain terletak pada objek yang diteliti, yaitu dewasa awal di Indonesia. Indonesia merupakan salah satu negara penyumbang penggunaan media sosial paling banyak di dunia.

Penelitian yang telah dilakukan tentu masih terdapat keterbatasan. Adapun keterbatasan pada penelitian ini adalah peneliti hanya berfokus meninjau subyek dewasa awal, tanpa meninjau subyek diluar dewasa awal. Setelah dilakukannya penelitian, penggunaan subjek hanya dewasa awal dirasa kurang tepat, dikarenakan kemungkinan terjadinya kecenderungan kecanduan media sosial diluar subyek dewasa awal mungkin terjadi. Keterbatasan lainnya yaitu, setelah dilakukannya penelitian, didapatkan bahwa teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* kurang tepat. Hal ini dikarenakan jumlah populasi yang terlalu sedikit, kurang bisa menggambarkan kondisi dari populasi. Keterbatasan penelitian ini, diharapkan dapat menjadi bahan tinjauan dan masukan bagi peneliti selanjutnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini ada pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan media sosial pada dewasa awal. Sumbangan efektif kontrol diri sebesar 94,3% terhadap kecenderungan kecanduan media sosial pada dewasa awal, dan sisanya 5,7% dipengaruhi faktor lain diluar penelitian ini.



DAFTAR RUJUKAN

- [1] W. Fronika and J. A. Pendidikan, “Pengaruh Media Sosial terhadap Sikap Remaja.”
- [2] Z. Ardi and I. Sukmawati, “The Contribution of Social Media and Mobile Application to Individual Subjective Well-Being in Counseling Perspective,” *Journal of Counseling and Educational Technology*, vol. 2, no. 1, p. 33, Jun. 2019, doi: 10.32698/0571.
- [3] Andy dwi riyanto, “Hootsuite (We are Social): Indonesian Digital Report 2023,” 2023.
- [4] J. Psikologi Unsyiah, L. Prassetio Waty, and E. Fourianalistyawati, “Dinamika Kecanduan Telepon Pintar (Smartphone) pada Remaja dan Trait Mindfulness sebagai Alternatif Solusi,” vol. 1, no. 2, 2018.
- [5] A. Syarifah, F. Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, I. H. Juanda No, C. Putih, K. Ciputat Tim, and K. Tangerang Selatan, “Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial pada Mhasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA,” 2022. [Online]. Available: <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/edudharma>
- [6] Branka, “Social Media Addiction Statistics – 2023,” 2023.
- [7] “Survei APJII Pengguna Internet di Indonesia Tembus 215 Juta Orang,” 2023.
- [8] “CLAUDIA EFAUZI BR. GINTING SUKA”.
- [9] “Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial.”
- [10] E. ; 'Farid, M. 'Aviyah, “Religiusitas, Kontrol Diri Dan Kenakalan Remaja,” 2014.
- [11] “CHRISTINE MARGARETHA SIANTURI”.