

Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa dan Kaitannya dengan Kontrol Diri

Richardo Nobel Geofani Gunawan¹, Al Thuba Septa Priynggasari²

^{1,2} Psikologi, Universitas Merdeka Malang. 085850101018

e-mail: 20090000181@student.unmer.ac.id¹, althuba.septa@unmer.ac.id²

ABSTRAK

Kata Kunci:

Kontrol Diri
Kecenderungan Kecanduan
Media Sosial
Mahasiswa

Kecenderungan kecanduan media sosial ialah keadaan di mana seseorang memakai media sosial secara berlebihan dengan tujuan memperoleh kesenangan dari berbagai informasi yang tersedia di platform tersebut. Fenomena mengenai kecenderungan kecanduan media sosial sudah terjadi di kalangan mahasiswa, hal ini dibuktikan berdasarkan dari hasil penelitian terdahulu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah metode korelasi yang diukur dengan skala kontrol diri yang kemukakan oleh Tangney et al dan kecanduan media sosial yang dikemukakan oleh Tutgun-Ünal & Deniz. Dalam penelitian ini menemukan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial yaitu semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecenderungan kecanduan media sosialnya begitu juga sebaliknya, hal ini dibuktikan dari uji korelasi yaitu nilai sig lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$).

ABSTRACT

Keyword:

Self-control
Tendency to be Addicted to
Social Media
Students

The tendency of social media addiction is a situation in which a person uses social media excessively with the aim of getting pleasure from various information available on the platform. The phenomenon of social media addiction trends has occurred among students, this is proven based on the results of previous research. This study aims to find out whether there is a relationship between self-control and the tendency to become addicted to social media. This study uses a quantitative approach with data analysis techniques used to test the hypothesis in this study is a correlation method measured by the self-control scale put forward by Tangney et al and social media addiction proposed by Tutgun-Ünal & Deniz. In this study, it was found that there was a negative relationship between self-control and social media addiction tendencies, namely the higher self-control, the lower the social media addiction tendency and vice versa, this was evidenced by the correlation test, which was the sig value was smaller than 0.05 ($0.000 < 0.05$).

I. PENDAHULUAN

Media sosial menjadi wadah di internet yang memfasilitasi pemakai agar menggambarkan diri mereka sendiri, berkomunikasi, bekerjasama, saling membagi, serta interaksi dengan pengguna lainnya, menciptakan keterikatan sosial secara virtual (Nasrullah, 2015). Pada tahun 2023, Indonesia memiliki total populasi sebanyak 276,4 juta orang. Jumlah perangkat gawai yang terkoneksi mencapai 353,8 juta atau 128% dari total populasi), sedangkan jumlah pemakai internet mencapai 212,9 juta (77%), dan pengguna social media aktif sebanyak 167 juta (60,4%). Rata-rata waktu harian pemakai internet yakni tujuh jam, 42 menit, sementara waktu harian rata-rata yang dihabiskan untuk menonton televisi (baik siaran langsung, *streaming*, atau video tentang permintaan) adalah dua jam, 53 menit, mengalami peningkatan sebesar 1,8% atau sekitar tiga menit. Pengguna sekitar mengeluarkan tiga jam, 18 menit tiap harinya untuk menggunakan media sosial melalui berbagai perangkat. Waktu rata-rata harian yang dikeluarkan demi mendengarkan musik yakni satu jam, 37 menit, sedangkan bermain *game* rata-rata memakan waktu satu jam, 15 menit. *WhatsApp*, *Instagram*, *Facebook*, dan lain-lain adalah *platform social media* yang paling banyak dipakai di Indonesia. *Most used social media platforms* tahun 2023 yaitu persentase pemakai *WhatsApp* di Indonesia meningkat menjadi 92,1% dari total populasi, dibandingkan dengan tahun 2022 yang mencapai 88,7%. Pengguna *Instagram* di Indonesia juga mengalami peningkatan menjadi 86,5% dari total populasi, naik dari 84,8% pada tahun sebelumnya. Demikian pula, pemakai *Facebook* di Indonesia mencapai 83,8% dari total populasi, meningkat dari 81,3% pada tahun sebelumnya. Sementara itu, pengguna *TikTok* di Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan menjadi 70,8% dari total populasi, meningkat pesat dari 63,1% pada tahun sebelumnya (Riyanto, G. P & Yudha Pratomo, 2023).

Kehadiran media sosial mempermudah interaksi dengan banyak orang, meluaskan lingkaran pergaulan, serta mengatasi hambatan jarak serta waktu. Meskipun demikian, penggunaan media sosial yang berlebihan, yaitu lebih dari enam jam sehari, dapat menyebabkan pengguna menjadi lebih terisolasi dari lingkungan sekitar dan mengganggu proses pembelajaran (Kirik et al., 2015). Kecenderungan seseorang dalam menggunakan internet dalam hal ini seringkali menimbulkan sifat adiksi atau kecanduan. Kecenderungan kecanduan media sosial pada kajian ini berpedoman spesifik pada konteks kecenderungan. Menurut *American Psychiatric Association* (2013) Konteks kecenderungan mengacu pada kondisi di mana seorang pengguna internet menunjukkan ciri-ciri kecanduan internet, tetapi belum mengalami dampak negatif yang signifikan dalam kehidupannya.

Nurfajri dalam (Nurmandia et al 2013) mendefinisikan Kecanduan media sosial ialah sebuah masalah psikolog yang mana pengguna cenderung meningkatkan frekuensi penggunaan demi memperoleh kepuasan, namun hal ini dapat mengakibatkan dampak negatif seperti kecemasan, gangguan emosi (kesulitan dalam penyesuaian, depresi), dan gangguan pada kehidupan sosial. Tutgun-Ünal & Deniz (2015) menjabarkan bahwasanya terdapat beberapa aspek dari kecanduan media sosial, antara lain:

- a. *Occupation*, yaitu pekerjaan atau aktivitas yang dilakukan seseorang sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari mereka. Dalam hal ini berarti seseorang yang memikirkan kegiatan di media sosial secara intensif dan selalu sibuk ingin mengakses social medianya.
- b. *Mood Modification*, yaitu perubahan sengaja atau tidak sengaja dari keadaan emosional seseorang. Dalam hal ini berarti saat mengakses media sosial seseorang mengalami perubahan suasana hati. Ini mencerminkan pengalaman pribadi individu yang muncul dari aktivitas berinteraksi di jejaring sosial, dan juga dapat dianggap sebagai strategi penanganan atau coping.
- c. *Relapse*, yaitu kembalinya atau kekambuhan suatu kondisi, perilaku, atau keadaan setelah periode perbaikan atau pemulihan. Dalam hal ini adalah kondisi saat seseorang jauh dari sosial medianya atau mengontrol perilaku pemakaiannya dan memiliki kecenderungan untuk kembali ke pola sebelumnya.
- d. *Conflict*, yaitu ketika terjadi ketidaksetujuan, ketidakharmonisan, atau benturan kepentingan antara individu atau kelompok. Dalam hal ini berarti kegiatan bermedia sosial berdampak buruk terhadap pola hidup kesehariannya juga menimbulkan kontradiksi.

Kecanduan media sosial memiliki konsekuensi negatif bagi kehidupan mahasiswa. Mahasiswa yang tidak dapat mengendalikan kecanduan media sosialnya lebih membuang banyak waktu untuk beraktivitas di media demikian, mengabaikan tugas-tugas akademis, sering tidak hadir dalam perkuliahan, tidur saat sedang kuliah, kesulitan memahami materi pembelajaran, mengalami penurunan prestasi akademis, dan mengalami isolasi sosial karena lebih tertarik dengan interaksi di media sosial (Hartinah) (dalam Awalia et al (2022)). Andreassen (2015) menyatakan bahwasanya kecanduan media sosial memperoleh pengaruh dari berbagai faktor, diantaranya:

- a. Faktor Disposisional, yaitu bagian dari proses kognitif yang mempengaruhi termasuk keyakinan inti, atribusi, harapan, keinginan untuk hal-hal yang praktis, dan konsep diri. Perilaku kecanduan media sosial bisa dipicu oleh konsep diri yang negatif, seperti perasaan kurang kompeten atau kurangnya keterampilan dalam interaksi sosial.
- b. Faktor Sosio Kultural, yaitu pengaruh area sekitar dan adopsi perilaku dari tokoh-tokoh yang diidolakan, seperti orang tua, saudara, dan teman dekat. Kecakapan dalam berinteraksi *online*, membagikan status, pencarian popularitas, semuanya berperan sebagai lambang dari daya tarik individu serta budaya, yang menciptakan perbandingan sosial serta tekanan untuk menjaga kesan bahwa mempunyai banyak teman di media sosial ialah hal yang menarik serta dapat memicu kecanduan.
- c. Faktor Penguatan Perilaku, yaitu manfaat positif yang didapat dari penggunaan media sosial yang berulang seperti hiburan, popularitas, perhatian, dan respons positif dari orang lain. Namun, usaha untuk mengatasi konsekuensi negatif seperti kebosanan dan perasaan terisolasi dapat mendorong perilaku yang berlebihan dan terus-menerus dalam mengakses media sosial.

Fenomena kecanduan media sosial yang terjadi disebabkan oleh kontrol diri kurang, itu dijabarkan dengan perolehan kajian yang dilaksanakan oleh Sagar (2021) bahwa variabel kontrol diri merupakan prediktor signifikan terhadap variabel kecanduan media sosial. Kecakapannya dalam mengelola kontrol diri secara signifikan dapat memperkirakan besaran level kecanduan media sosial yang dialami oleh mahasiswa. Tangney et al. (2004) mendefinisikan kontrol diri sebagai kecakapan seorang individu dalam menyesuaikan maupun mengubah reaksi mereka sendiri untuk mencegah munculnya perilaku yang tidak diinginkan sebagai hasil dari suatu kondisi. Mereka juga menunjukkan bahwa kontrol diri melibatkan kemampuan dalam mengatur pikiran, emosi, dorongan, dan mengelola kinerja, dan bahkan dapat menghentikan kebiasaan. Renee (2008) mengatakan bahwa kontrol diri mendapat pengaruh dari tiga faktor utama, antara lain:

- a. Pengaruh Sosial, yaitu dampak orang-orang yang hadir secara fisik maupun secara psikologis, terutama mereka yang memiliki peran signifikan atau menonjol sehingga memengaruhi regulasi diri untuk mengatur diri sendiri dan tingkat kemudahan dalam melakukan pengaturan.
- b. Pengaruh Personal, yaitu mencakup atribut dan situasi individu yang terkait dengan kontrol diri. Kesejahteraan mental yang lebih baik, pencapaian akademik yang lebih tinggi, dan tingkat agresi yang lebih rendah berhubungan dengan tingkat kendali diri yang lebih tinggi.
- c. Pengaruh Lingkungan, yaitu aspek dalam lingkungan yang dapat dihindari melalui perencanaan cermat, namun ada juga yang tidak dapat dihindari. Pengaruh lingkungan terhadap kontrol diri mencakup situasi-situasi tertentu seperti gangguan dan godaan.

Kajian dari Błachnio *et al* (2023) menjelaskan bahwa kontrol diri yang tinggi bisa mencegah mengakses media sosial yang tidak terkontrol dan otomatis, sedangkan kontrol diri rendah menumbuhkan kebiasaan untuk terus mengakses media sosial. Ekşi et al. (2019) menjelaskan dalam hasil penelitiannya bahwa kontrol diri secara langsung berdampak besar pada level kecanduan media sosial. Orang-orang yang punya tingkatan kendali diri yang kurang cenderung menunjukkan perilaku menunda secara luas, dan gejala kecanduan media sosial telah diamati pada orang-orang dengan tingkat kendali diri yang kurang dan kebiasaan menunda pekerjaan secara umum. Gottfredson dan Hirschi (1990) mengidentifikasi enam ciri individu dengan tingkat kontrol diri rendah, yaitu:

- a. *Impulsiveness*, yaitu kecenderungan individu untuk fokus pada saat ini. Mereka tidak memperhitungkan dampak negatif dari tindakan yang akan mereka ambil serta cenderung tergoda oleh kenikmatan segera.
- b. *Preference for Physical Activity*, yaitu orang yang lebih menentukan aktivitas yang tak memerlukan keterampilan khusus daripada mencari kegiatan yang membutuhkan pemikiran atau aktivitas kognitif. Mereka lebih memilih melakukan aktivitas fisik daripada kegiatan yang mengharuskan pemikiran.
- c. *Risk-Seeking Orientation*, yaitu kecenderungan melakukan tindakan yang tersembunyi, berbahaya, atau manipulatif. Dampaknya, mereka cenderung menjadi pemberani dan aktif.

- d. *Self-Centeredness*, yaitu kurang sensitif terhadap kesulitan dan kebutuhan orang lain, serta kurang bersikap ramah dan peduli dalam membina hubungan sosial. Tindakan mereka sering mencerminkan kepentingan atau keuntungan pribadi.
- e. *Preference for Simple Tasks*, yaitu orang yang lebih memilih tugas-tugas mudah dan tidak rumit. Ini menunjukkan bahwa individu yang kurang dalam pengendalian diri cenderung kurang memiliki daya tahan, ketabahan, atau ketegasan dalam melakukan suatu tindakan. Mereka lebih tertarik pada kepuasan yang langsung dan hal-hal yang sederhana.
- f. *Short-Tempered*, yaitu orang yang memiliki kendali diri rendah lebih mungkin merasa frustrasi atau kesal, memiliki reaksi emosional yang cepat, dan mudah menjadi temperamental.

Brevers & Turel (2019) dalam hasil penelitiannya menjelaskan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh pada kecanduan media sosial, sulitnya melakukan strategi pengendalian diri dalam kaitannya dengan penggunaan media sosial secara parsial memediasi pengaruh sifat kontrol diri melalui kebiasaan pemakaian media sosial terhadap keparahan gejala kecanduan media sosial. Temuan ini selaras dengan kajian dari Blachnio et al. (2023), yang menunjukkan bahwasanya tingkat kontrol diri yang besar bisa mencegah perilaku penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dan otomatis, sementara kontrol diri yang rendah cenderung meningkatkan kecenderungan agar terus-menerus mengakses media sosial.

Berdasarkan informasi yang telah disajikan sebelumnya, dampak negatif dari kecanduan media sosial pada mahasiswa adalah menurunnya konsentrasi saat kuliah dan fokus mengerjakan tugas, tidak meyaring informasi yang ada di sosial media sehingga terlalu mempercayai informasi yang ada, dapat mengganggu produktivitas sebagai mahasiswa. Maka dari itu penulis hendak melakukan penelitian mengenai "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa" dengan hipotesis bahwa terdapat korelasi antara tingkat kontrol diri serta kecenderungan kecanduan media sosial di kalangan mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk menjelajahi hubungan antara tingkat kontrol diri dan kecenderungan kecanduan media sosial pada mahasiswa. Diharapkan dari adanya penelitian ini dapat memberikan manfaat baik dari segi teoritis sebagai sumber informasi yang berguna untuk mengatasi masalah kecanduan media sosial dan masalah kontrol diri yang dihadapi oleh mahasiswa dan manfaat praktis bagi mahasiswa dalam memberikan referensi agar memahami pentingnya memiliki kendali diri ketika menggunakan media sosial

II. METODE

Dalam kajian ini, penulis memakai pendekatan kuantitatif yang akan menghasilkan hasil yang signifikan dalam membedakan antara kelompok atau menemukan keterikatan antara variabel yang diselidiki (Azwar, 2017). Sementara teknik yang digunakan adalah teknik statistik korelasional dengan tujuan agar mengungkap seberapa erat hubungan antara satu variabel dengan variasi pada satu atau lebih variabel lainnya, menggunakan koefisien korelasi (Azwar, 2017). Terdapat dua

variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu variabel kontrol diri yang diukur dengan CPI Self-Control oleh Tangney et al (2004) dan variabel kecenderungan kecanduan media sosial yang diukur dengan Social Media Addiction Scale (SMAS) Tutgun-Ünal & Deniz (2015).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang menggunakan media sosial tidak diketahui jumlahnya atau populasi takterbatas/Infinite. Metode penentuan sampel yang diterapkan pada kajian ini yakni *Purposive sampling*, sebuah teknik di mana sampel dipilih berdasarkan pertimbangan khusus (Sugiyono, 2016). Kriteria yang ditetapkan adalah mahasiswa berusia 19-24 tahun, sehingga diperoleh 100 responden dari rumus sampel infinite oleh Rao Purba (1996). Teknik analisa data yang dipakai untuk menguji hipotesis pada kajian ini ialah metode korelasi, khususnya *Pearson Product Moment*, untuk mengevaluasi hubungan antara kontrol diri (X) dan kecanduan media sosial (Y). Analisa dilaksanakan memakai perangkat lunak *SPSS 26.0 for Windows*.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Subjek Penelitian

Karakteristik responden dalam studi ini dipilih berdasarkan berbagai faktor seperti jenis kelamin, usia, dan tingkat pendidikan terakhir. Pengidentifikasi karakteristik responden didasarkan pada informasi yang terkumpul dari kuesioner, sesuai dengan jumlah total sampel dalam penelitian ini, yakni 100 responden. Hasil analisis statistik deskriptif untuk karakteristik responden disajikan di bawah ini:

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik pertama dari responden yang dianalisis adalah perbandingan jumlah responden berdasarkan jenis kelamin mahasiswa, secara lengkap dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	58	58%
Perempuan	42	42%
Jumlah	100	100%

Berdasarkan tabel di atas dari 100 responden dapat disimpulkan sebagian responden didominasi oleh laki-laki dengan 58 responden atau 58,0%. Sedangkan sisanya 42 responden atau 42,0%. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan responden didominasi oleh responden dengan jenis kelamin laki-laki.

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Informasi lengkap mengenai perbandingan jumlah responden berdasarkan usia mahasiswa dapat ditemukan dalam Tabel 2 berikut ini

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Presentase
19 tahun	0	0
20 tahun	29	29%
21 tahun	33	33%
22 tahun	20	20%

23 tahun	7	7%
24 tahun	11	11%
Jumlah	100	100%

Menurut Meiliani, A. P., & Fuady, I. (2023), penggunaan media sosial banyak digunakan mahasiswa dengan rentan usia 19 – 24 tahun. Maka dari itu usia 19 – 24 tahun digunakan dalam penelitian ini. Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa mayoritas partisipan berada pada usia 21 tahun sebanyak 33 partisipan.

Kategorisasi Data

Kategorisasi data memiliki tujuan untuk membagi responden menjadi tahapan-tahapan berdasarkan kontinum dari atribut yang diukur. Pedoman mengacu pada Azwar yakni:

Tabel 3. Norma Kategorisasi Data

Kategori	Jumlah
Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD < X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Kategorisasi Skala Kontral Diri

Tabel 4. Kategorisasi Skala Kontrol Diri

Kategori	Rumus	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 131$	13	13%
Sedang	$131 \leq X < 160$	72	72%
Tinggi	$160 \leq X$	15	15%

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa responden dikelompokan ke dalam jenis kontrol diri yang berbeda – beda. Dari 3 kategorisasi data yang ada, sebanyak 13% responden memimiliki kontrol diri yang rendah, 72% punya kontrol diri yang sedang, dan 15% punya kontrol diri yang tinggi.

Kategorisasi Skala Kecanduan Media Sosial

Tabel 5. Kategorisasi Skala Kecanduan Media Sosial

Kategori	Rumus	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 142$	18	18%
Sedang	$142 \leq X < 180$	66	66%
Tinggi	$180 \leq X$	16	16%

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa responden dikelompokan ke dalam jenis kecanduan media sosial yang berbeda – beda. Dari 3 kategorisasi data yang ada, sebanya 18% responden memimiliki kecenderungan kecanduan media sosial yang rendah, 66% punya kecanduan media sosial yang sedang, dan 16% punya kecanduan media sosial yang tinggi

Deskriptif Data

Berdasarkan skala yang dipakai pada kajian ini, hasil analisa dapat dikonfirmasi dengan SPSS, dengan memakai nilai terbanyak, terkecil, rata-rata, standar deviasi dan indeks *Cronbach's alpha* dari alat ukur yang dipakai pada kajian ini dicerminkan di bawah ini:

Tabel 6. Hasil Statistik dan Reliabilitas Alat Ukur

Variabel	Min-Maks	M	SD	A
Kecanduan Media Sosial	142-180	161	19	.970
Kontrol Diri	131-160	146	15	.965

Tabel diatas menunjukkan bahwa variabel terikat memiliki nilai minimal 142, maksimal 180, rata – rata 161, standar deviasi 19 dan nilai Alpa Cronbach 0,970. Sedangkan variabel bebas memiliki nilai minimal 131, maksimal 160, rata – rata 146, standar deviasi 15 dan nilai Alpa Cronbach 0,965.

Uji Validitas

Korelasi Product Moment dari Pearson digunakan sebagai alat untuk menilai validitas. Suatu indikator dianggap valid ketika $n = 30$ dan $\alpha = 0,05$, yang menghasilkan $r \text{ tabel} = 0,361$ sesuai dengan parameter yang ditentukan. (Nurgiyantoro dkk, 2004):

Perolehan $r \text{ hitung} > r \text{ tabel} (0,361) = \text{valid}$

Perolehan $r \text{ hitung} < r \text{ tabel} (0,361) = \text{tidak valid}$

Pada uji validitas instrumen dilaksanakan memakai software SPSS 26.00 for windows.

1. Uji Validasi (Kontrol Diri), terdapat 36 pernyataan dalam kuesioner yang dinyatakan valid. Hal ini disimpulkan sebab mayoritas skor Korelasi Item-Total yang Dikoreksi (r -hitung) melebihi skor r -tabel yang telah ditetapkan (0,1966), alhasil seluruh item dianggap valid.
2. Uji Validasi (Kecanduan Media Sosial), menunjukkan bahwa dari total 41 pernyataan dalam kuesioner, semuanya dinilai valid. Hal ini didasarkan pada fakta bahwasanya mayoritas skor Korelasi Item-Total yang Dikoreksi (r -hitung) melebihi nilai r -tabel (0,1966).

Uji Reliabilitas

Koefisien reliabilitas yang diperoleh dibandingkan dengan alpha minimal 0,60. Jika koefisien reliabilitas lebih besar atau sama dengan alpha (0,06), maka pertanyaan tersebut dianggap reliabel; sedangkan jika koefisien reliabilitas lebih kecil dari alpha (0,06), maka pertanyaan tersebut dianggap tidak reliabel. Untuk menentukan reliabilitas instrumen, data hasil uji coba dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS 26.0 for Windows. Diketahui reliabilitas sebelumnya pada skala kontrol diri 0,948 dan reliabilitas pada skala kecanduan media sosial yaitu 0,972. Di bawah ini perolehan pengujian reliabilitas yang dilaksanakan kembali oleh penulis.

Tabel 7. Reliabilitas

Variabel	Cronbach Alpa	Standar Cronbach Alpa	Keterangan
Kontrol Diei	0,965	0,60	Reliabel
Kecanduan Media Sosial	0,970	0,60	Reliabel

Sesuai data tabel 7, bisa diambil simpulan bahwasanya instrumen kontrol diri dan kecanduan media sosial dibilang reliabel sebab punya skor alpha Cronbach melebihi 0,60.

Uji Normalitas

Pengujian ini memakai pengujian grafik normal PPlot dan One-Sample Kolmogorov Smirnov test yang tersedia di program SPSS 26.0 for Windows. Data dianggap punya distribusi normal bilamana residualnya punya tingkat signifikansinya melebihi 5% (Ghozali, 2013).

Tabel 8. Hasil Pengujian Normalitas

Variabel	<i>p</i> (Sig.)	Keterangan
Kontrol Diri	0,97	Normal
Kecanduan Media Sosial	0,56	Normal

Dari table diatas, besaran skor Kolmogorov-Smirnov Z pada variabel kontrol diri yakni sig 0.097 melebihi 0.05. Maka, bisa diambil simpulan bahwasanya H0 diterima dan H1 ditolak, artinya residual pada variabel kontrol diri terdistribusi normal. Sementara pada variabel kecanduan media sosial ialah sig 0.056 yang melebihi 0.05. Bisa dipahami bahwasanya H0 diterima dan H1 ditolak, alhasil bisa diambil simpulan bahwasanya semua residual pada variabel kecanduan media sosial terdistribusi normal.

Uji Linearitas

Untuk melaksanakan uji linearitas, peneliti dibantu dengan memakai program SPSS for Windows versi 26.0. Dari hasil yang didapat diketahui bahwa kontrol diri terhadap kecanduan media sosial punya skor signifikansi 0,899 dan skor F mencapai 0,673. Skor signifikannya melebihi data kontrol diri terhadap kecanduan media sosial mencapai ($0,899 > 0,05$), alhasil bisa dipahami bahwasanya kontrol diri terhadap kecanduan media sosial punya hubungan yang linier.

Uji Hipotesis

Dipakailah analisa korelasi product moment yang dibantu SPSS V26.0 guna menguji dan membuktikan secara statistik keterikatan kontrol diri atas kecanduan media sosial. Analisa itu dipakai guna memahami korelasi antara satu variabel bebas dan satu variabel terikat dengan kategori data ordinal. Adapun syarat aturan taraf signifikansi yang dipakai jadi acuan penilaiannya yakni:

$p < 0,01$ maknanya ada korelasi yang sangat signifikan

$0,01 \leq p < 0,05$ maknanya ada korelasi yang cukup signifikan;

$p > 0,05$ maknanya tidak signifikan.

Tabel 9. Korelasi antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial

Variabel		Kontrol Diri	Kecanduan Media Sosial
Kontrol Diri	Person Correlation	1	471
	Sig (2-tailed)		,000
	N	100	100
Kecanduan Media Sosial	Person Correlation	471	1
	Sig (2-tailed)	,000	
	N	100	100

Dari tabel diatas mencerminkan bawasanya antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial didapati skor mencapai 0.471 dengan signifikansi 0,000. Itu maknanya bahwasanya muncul

korelasi antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial dengan tingkat korelasi yang kuat, dan korelasinya signifikan sebab nilai sig kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$).

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial terdapat korelasi negatif. Korelasi negatif mencerminkan bahwasanya makin tinggi tingkat kontrol diri seseorang, makin rendah tingkat kecanduan media sosialnya, dan sebaliknya. Diketahui bahwa responden berjenis kelamin laki – laki sebagai responden mayoritas yang dimana berarti mahasiswa laki – laki memiliki kecenderungan kecanduan media sosial dibanding responden berjenis kelamin perempuan. Menurut Lin dan Wu (2011), menyatakan bahwa kecanduan internet biasanya dialami oleh laki-laki seperti kecenderungan kecanduan game online dan media sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian Mei et al (2016), yang menyatakan kecanduan internet lebih tinggi pada laki-laki dibandingkan perempuan. Penelitian ini juga menunjukkan usia mayoritas yaitu usia 21 tahun dimana dapat dikatakan bahwa usia tersebut memiliki indikasi kecenderungan kecanduan media sosial yang lebih tinggi dibanding dengan usia lain. Mellyna dan Lucy (2019) menemukan bahwa usia responden pengguna jejaring sosial didominasi oleh usia 21 tahun yaitu sekitar 32.44%.

Perolehan penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri dengan kecanduan media mempunyai korelasi yang linier. Hal ini bermakna bahwa ketika nilai kontrol diri seseorang meningkat, kecanduan media sosialnya cenderung menurun, dan sebaliknya. Kajian lain juga dilaksanakan Blachnio *et al* (2023) yang menjabarkan bahwa kontrol diri yang tinggi bisa mencegah mengakses media sosial yang tidak terkontrol dan otomatis, sedangkan kontrol diri rendah menumbuhkan kebiasaan untuk terus mengakses media sosial. Brevers & Turel (2019) dalam hasil penelitiannya menjelaskan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh pada kecanduan media sosial, sulitnya melakukan strategi pengendalian diri dalam kaitannya dengan penggunaan media sosial secara parsial memediasi pengaruh sifat kontrol diri melalui kebiasaan pemakaian media sosial terhadap keparahan gejala kecanduan media sosial.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting dalam memahami faktor yang memengaruhi kecanduan media sosial. Kontrol diri sebagai variabel yang dipelajari pada kajian ini dapat dianggap menjadi faktor protektif yang bisa membantu individu untuk mengendalikan penggunaan media sosial mereka. Maka, dasar untuk mengembangkan strategi intervensi yang efektif dalam mengurangi kecanduan media sosial pada individu dapat diperoleh dari pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara kontrol diri dan kecanduan media sosial.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan dari penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada mahasiswa yaitu semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecenderungan kecanduan media sosial begitu juga sebaliknya.

DAFTAR RUJUKAN

- [1] R. Nasrullah, "Blogger Dan Digital Word of Mouth: Getok Tular Digital Ala Blogger Dalam Komunikasi Pemasaran Di Media Sosial," *J. Sositologi*, vol. 16, no. 1, pp. 1–16, 2017, doi: 10.5614/sostek.itbj.2017.16.1.1.
- [2] G. P. & Y. P. Riyanto, "Orang Indonesia Internetan Lebih dari 7 Jam Sehari, Paling Sering Buka WA dan IG," Tim Redaksi Kompas.com. [Online]. Available: <https://tekno.kompas.com/read/2023/02/14/14020097/orang%0AIndonesia-internetan-lebih-dari-7-jam-sehari-paling-sering-buka-wa-dan-ig>
- [3] G. U. L. Kirik, A., Arslan, A., Centikaya, A., & Mehmet, "a Quantitative research on the level of sosial media addiction among young people in Turkey.," *Int. J. Sci. Cult. Sport*, vol. 3, no. 13, pp. 108–108, 2015, doi: 10.14486/intjscs444.
- [4] A. P. Association, "Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5 ed.).," *Am. Psychiatr. Publ.*, 2013.
- [5] H. Nurmandia, D. Wigati, and L. Masluchah, "Hubungan Antara Kemampuan Sosialisasi Dengan Kecanduan Jejaring Sosial ," *J. Penelit. Psikol.*, vol. Vol. 04, no. 02, pp. 107–119, 2013.
- [6] A. Tutgun-Ünal and L. Deniz, "Development of the Social Media Addiction Scale," *AJIT-e Online Acad. J. Inf. Technol.*, no. August, pp. 51–70, 2015, doi: 10.5824/1309-1581.2015.4.004.x.
- [7] S. Hartinah, A. Sriati, and C. E. Kosasih, "Gambaran Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran," *J. Keperawatan BSI*, vol. 7, no. 1, pp. 123–133, 2019, [Online]. Available: <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk>
- [8] R. Awalia, Fikrie, and A. Rifandi, "Peranan Regulasi Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa," *J. Psikol. MANDALA*, vol. 6, no. 2, pp. 85–100, 2022.
- [9] C. S. Andreassen, "Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review," *Curr. Addict. Reports*, vol. 2, no. 2, pp. 175–184, 2015, doi: 10.1007/s40429-015-0056-9.
- [10] M. E. Sağar, "Predictive Role of Cognitive Flexibility and Self-Control on Social Media Addiction in University Students," *Int. Educ. Stud.*, vol. 14, no. 4, p. 1, 2021, doi: 10.5539/ies.v14n4p1.
- [11] J. P. Tangney, R. F. Baumeister, and A. L. Boone, "High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success," *J. Pers.*, vol. 72, no. 2, pp. 271–324, 2004, doi: 10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x.
- [12] M. Renee vanDellen, "Sosial, Personal, and environmental influences on self-control. Duke University," no. 0, pp. 1–23, 2008.
- [13] A. Błachnio *et al.*, "Self-Control and Digital Media Addiction: The Mediating Role of Media Multitasking and Time Style," *Psychol. Res. Behav. Manag.*, vol. 16, pp. 2283–2296, 2023,

doi: 10.2147/PRBM.S408993.

- [14] H. Ekşi, T. Turgut, and E. Sevim, “The Mediating Role of General Procrastination Behaviors in the Relationship between Self-Control and Social Media Addiction in University Students*,” *Addicta Turkish J. Addict.*, vol. 6, no. 3, pp. 717–745, 2019, doi: 10.15805/addicta.2019.6.3.0069.
- [15] T. Gottfredson, M. R., & Hirschi, “A general theory of crime,” *Stanford Univ. Press*, 1990.
- [16] D. Brevers and O. Turel, “Strategies for self-controlling social media use: Classification and role in preventing social media addiction symptoms,” *J. Behav. Addict.*, vol. 8, no. 3, pp. 554–563, 2019, doi: 10.1556/2006.8.2019.49.
- [17] S. Azwar, *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- [18] Sugiono, “Metode Penelitian Metode Penelitian,” *Metod. Penelit. Kualitatif*, no. 17, p. 43, 2015, [Online]. Available: [http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB III.pdf](http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB%20III.pdf)
- [19] P. Rao, “‘Measuring Consumer Perception Through Factor Analysis’, *The Asian Manager*, February-March, pp.,” pp. 28–32, 1996.
- [20] J. Y. W. Lin, M. P., Ko, H. C., & Wu, “Prevalence and psychosocial risk factors associated with Internet addiction in a nationally representative sample of college students in Taiwan,” *Cyberpsychology, Behav. Soc. Netw.*, vol. 14 (12), pp. 741–746, 2011.
- [21] M. N. Mei, S., Yau, Y. H., Chai, J., Guo, J., & Potenza, “Problematic Internet use, well-being, self-esteem and self-control: Data from a high-school survey in China,” *Addict. Behav.*, vol. 61, pp. 74–79, 2016.
- [22] E. Y. F. & L. Mellyna, “Penggunaan Media Sosial Berdasarkan Gender Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa,” *J. Benefita*, vol. 4, no. 3, p. 507, 2019, doi: 10.22216/jbe.v4i3.4612.