

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN
KECANDUAN MEDIA SOSIAL (*INSTAGRAM*) PADA
REMAJA DI SMA HARAPAN 1 MEDAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
Guna Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana*

Psikologi

Oleh :

ARISTA DWI APRILLIA

15.860.0036



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

2019

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, dan Penulisan Karya Ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UMA

17/10/19

LEMBAR PENGESAHAN

**JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI
DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL
(INSTAGRAM) PADA REMAJA DI SMA
HARAPAN 1 MEDAN**

NAMA MAHASISWA : ARISTA DWI APRILLIA

NO. STAMBUK : 15.860.0036

BAGIAN : PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

MENYETUJUI :

Komisi Pembimbing

Pembimbing I

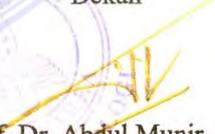
Pembimbing II


(Annawati Dewi Purba, S.Psi., M.Si)


(Azhar Azis, S.Psi., M.A)

MENGETAHUI:


Kepala Bagian
(Azhar Azis, S.Psi., MA)


Dekan
(Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd)

Tanggal Sidang

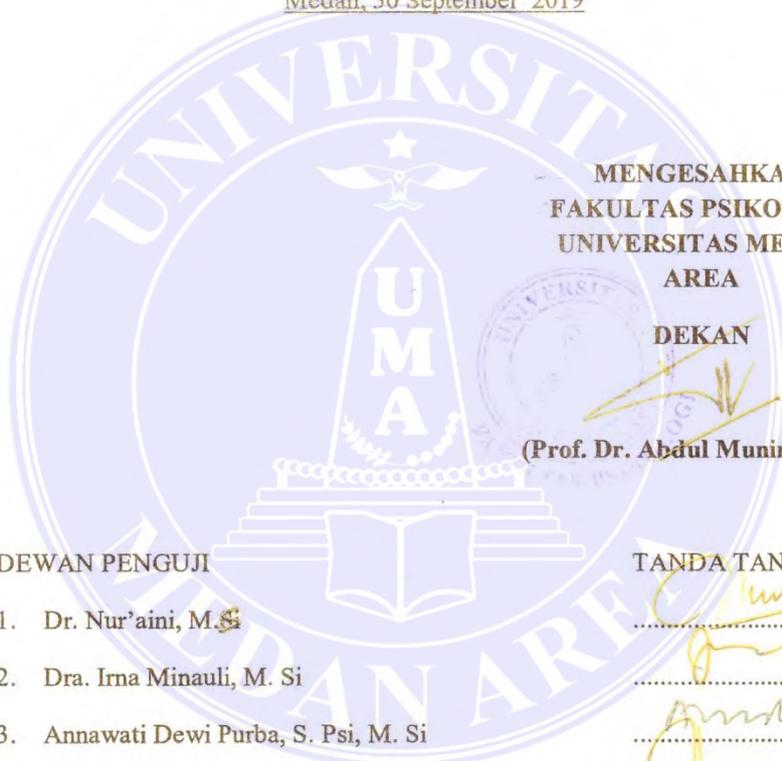
Medan, 30 September 2019

i

**DIPERTAHANKAN DI DEPAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA
DAN DITERIMA UNTUK MEMENUHI SEBAGIAN
DARI SYARAT-SYARAT GUNA MEMPEROLEH
DERJAT SARJANA (SI) PSIKOLOGI**

PADA TANGGAL

Medan, 30 September 2019



**MENGESAHKAN
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN
AREA
DEKAN**

(Handwritten signature)
(Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd)

DEWAN PENGUJI

1. Dr. Nur'aini, M. Si
2. Dra. Irna Minauli, M. Si
3. Annawati Dewi Purba, S. Psi, M. Si
4. Azhar Azis, S. Psi, M. A

TANDA TANGAN

(Handwritten signature)
.....
(Handwritten signature)
.....
(Handwritten signature)
.....

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudianhari ditemukan plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 30 September 2019



Arista Dwi Aprillia

NPM: 15.860.0036

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL (*INSTAGRAM*) PADA REMAJA DI SMA HARAPAN 1 MEDAN

Arista Dwi Aprillia
15.860.0036

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial (*Instagram*) pada remaja di SMA swasta Harapan 1 Medan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian ini sebanyak 62 remaja di kelas XI di SMA Harapan 1 Medan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Pengambilan data dilakukan menggunakan dua skala, yaitu skala kontrol diri dengan kecanduan media sosial (*Instagram*). Analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment* dengan $r_{xy} = -0,419$; $p = 0,000 < 0,05$, artinya terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial (*Instagram*) dengan asumsi bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah pula kecanduan media sosial (*Instagram*). Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka akan semakin tinggi kecanduan media sosial (*Instagram*). Dengan demikian maka hipotesis yang diajukan diterima. Sumbangan efektif kontrol diri dalam kecanduan media sosial (*Instagram*) sebesar 17,6% dan sisanya 82,4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya.

Kata kunci: kontrol Diri, kecanduan media sosial (*Instagram*), remaja.

**THE CORRELATION BETWEEN SELF CONTROL WITH SOCIAL
MEDIA ADDICTION (*INSTAGRAM*) OF TEENAGER IN
SMA HARAPAN 1 MEDAN**

Arista Dwi Aprillia
15.860.0036

ABSTRACT

The objective of this study is to find the correlation between self-control and social media addiction (*Instagram*) of teenagers in SMA harapan 1 Medan. This research uses a quantitative approach. This research samples a total of 62 teenagers in the XI class in SMA Harapan 1 Medan. Sampling techniques are purposive sampling. Data retrieval is done using two scales, namely self-control and social media addiction (*Instagram*). Data analysis using *product moment* correlation techniques with $r_{xy} = -0.419$; $p = 0.000 < 0.05$, meaning that there is a negative correlation between self-control and social media addiction (*Instagram*), which indicates that the higher the self-control then the lower the social media addiction (*Instagram*). Instead, the lower the self control then the higher the social media addiction (*Instagram*). Thus the hypothesis proposed is accepted. Based on the research result, the contribution self-control in social media addiction (*Instagram*) is 17.6% and the rest is 82.4% affected by other factors.

Keywords: Self Control, social media addiction (*Instagram*), teenagers

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, sudah sepantasnya puja dan puji serta syukur kita ucapkan kehadirat Allah SWT, yang berkat nikmat dan karunia Nya yang indah yang masih kita rasakan sampai saat ini, nikmat, iman, islam, kesehatan,kesempatan dan pengetahuan, serta tak lupa shalawat berangkaian salam kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini. Adapun maksud dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial (*Instagram*) Pada Remaja Di SMA Harapan 1 Medan”.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan proposal penelitian ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan dan kerjasama yang baik dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya, kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan karunia, rezeki, kemudahan, dan kesempatan sehingga penulis mampu menyelesaikan pendidikan. Semoga semua ini menjadi jalan menuju ridho-Mu Aamiin.
2. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc selaku Rektor Universitas Medan Area.
3. Bapak Prof. Dr. H. Abdul Munir, M.Pd selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

4. Ibu Hj. Annawati Dewi Purba S.Psi., M.Si. selaku dosen pembimbing I yang memberikan bimbingan dan arahan dengan penuh kesabaran kepada penulis.
5. Bapak Azhar Azis, S.Psi., M.A selaku dosen pembimbing II yang memberikan bimbingan dan arahan dengan penuh kesabaran kepada penulis
6. Para Dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah berkontribusi memberikan ilmu pengetahuan dan memotivasi hingga saat ini dan para staf tata usaha Program Studi Psikologi Universitas Medan Area yang turut memperlancar proses penyelesaian kuliah dan skripsi peneliti.
7. Kepada SMA Harapan 1 Medan yang telah bersedia membantu penulis untuk menjadikan sekolahnya menjadi tempat penelitian peneliti dengan sangat terbuka dan ramah
8. Kepada Ayahanda Zainal Syafrizal yang tersayang, mama Meuthia Hiqmah yang tercinta, kakak dan adikku atas segenap kasih sayang, dukungan, semangat, motivasi, doa dan restunya yang penulis yakini tidak ada habisnya.
9. Kepada sahabat-sahabat sejati penulis Dinda Yohanna, Nurul Arieta P., dan Tasnim yang telah sangat membantu penulis dalam penelitiannya, memberikan dukungan, motivasi dan semangat kepada penulis untuk menyelesaikan studi secepatnya.

10. Peliharaanku yang lucu Kim dan Anggun serta anak-anaknya, yang telah menghibur kejenuhan penulis.
11. Kepada semua pihak yang telah membantu menyelesaikan proposal penelitian ini.

Akhir kata, penulis memohon maaf atas kesalahan dan kekurangan di dalam penulisan ataupun penyusunan proposal penelitian ini. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar dapat melakukan penelitian yang lebih baik lagi. Semoga segala kebaikan dan bantuan yang diberikan akan mendapat balasan dari Allah SWT.

Medan, 21 Juli 2019

ARISTA DWI APRILLIA

158600036

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
HALAMAN MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR KURVA	xvi
DAFTAR BAGAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9

BAB II LANDASAN TEORI	11
A. Remaja.....	11
1. Definisi Remaja.....	11
2. Tugas Perkembangan Remaja	13
B. Kecanduan Media Sosial.....	14
1. Definisi Kecanduan	14
2. Definisi Media Sosial	16
3. Kecanduan Media Sosial (<i>Instagram</i>).....	16
4. Jenis-jenis Kecanduan Media Sosial (<i>Instagram</i>)	17
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Media Sosial (<i>Instagram</i>).....	19
6. Aspek-aspek Kecanduan Media Sosial (<i>Instagram</i>)	21
7. Ciri-ciri Kecanduan Media Sosial (<i>Instagram</i>).....	23
C. <i>Instagram</i>	24
1. Pengertian <i>Instagram</i>	24
2. Fitur <i>Instagram</i>	26
3. Dampak <i>Instagram</i>	28
D. Kontrol Diri.....	30
1. Definisi Kontrol Diri	30
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri	32
3. Aspek-aspek Kontrol Diri	35

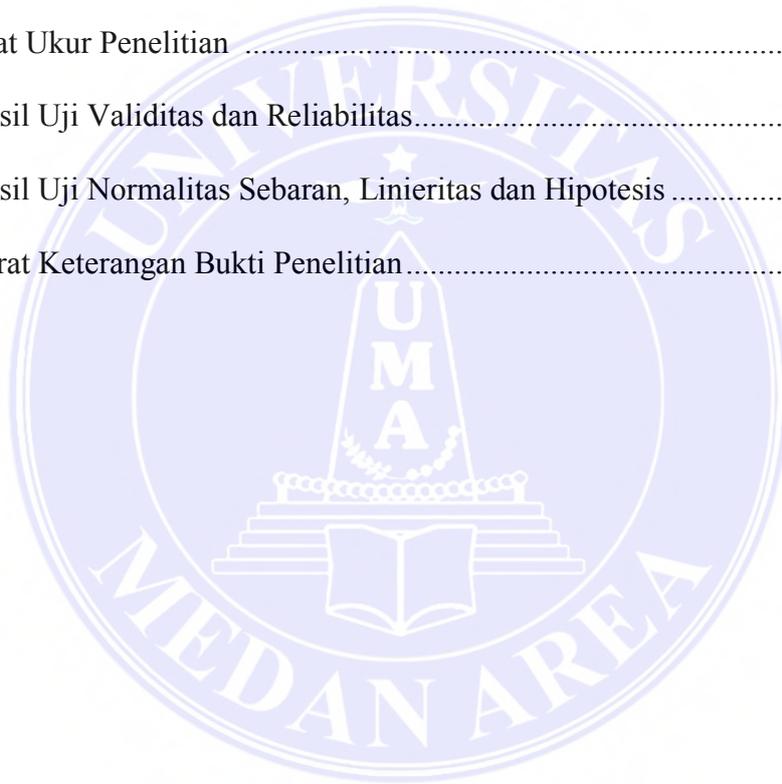
4. Jenis-jenis Kontrol Diri	37
5. Ciri-ciri Kontrol Diri	38
E. Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial (<i>Instagram</i>).....	40
F. Kerangka Konseptual	44
G. Hipotesis	45
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	46
A. Tipe Penelitian.....	46
B. Identifikasi Variabel Penelitian	47
C. Definisi Operasional	47
1. Kontrol Diri.....	47
2. Kecanduan Media Sosial.....	48
D. Subjek Penelitian.....	48
1. Populasi	48
2. Sampel	49
3. Teknik Pengambilan Sampel	49
E. Teknik Pengumpulan Data	50
1. Skala Kontrol Diri.....	51
2. Skala Kecanduan Media Sosial.....	52
F. Validitas dan reliabilitas Alat Ukur.....	53
1. Uji Validitas	53

2. Uji Reliabilitas	54
G. Teknik Analisis Data.....	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	56
A. Orientasi Kanchah Penelitian dan Persiapan Penelitian	56
1. Orientasi Kanchah.....	56
2. Persiapan Penelitian.....	57
a. Persiapan Administrasi	57
b. Persiapan Alat Ukur Penelitian.....	57
B. Pelaksanaan Penelitian	64
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian	65
1. Uji Asumsi.....	66
a. Uji Normalitas Sebaran	66
b. Uji Linieritas Hubungan.....	67
2. Hasil Perhitungan Analisis Korelasi <i>Product Moment</i>	68
3. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	69
a. Mean Hipotetik	69
b. Mean Empirik	70
c. Kriteria	70
D. Pembahasan.....	72
BAB V PENUTUP	79
A. Kesimpulan	79
B. Saran.....	80

VI DAFTAR PUSTAKA	81
--------------------------------	-----------

DAFTAR LAMPIRAN

A. Data Skala Kontrol diri dan Skala Kecanduan Media Sosial (<i>Instagram</i>)	85
B. Alat Ukur Penelitian	95
C. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	98
D. Hasil Uji Normalitas Sebaran, Linieritas dan Hipotesis	104
E. Surat Keterangan Bukti Penelitian.....	109



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Skala Kontrol Diri Sebelum Uji Coba	58
Tabel 4.2 Skala Kecanduan Media Sosial (<i>Instagram</i>)	
Sebelum Uji coba	59
Tabel 4.3 Skala Kontrol Diri Sesudah Uji Coba	62
Tabel 4.4 Skala Kecanduan Media Sosial (<i>Instagram</i>)	
Sesudah Uji coba	63
Tabel 4.5 Hasil Uji Reliabilitas Skala	64
Tabel 4.6 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran.....	66
Tabel 4.7 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Linieritas hubungan	67
Tabel 4.8 Rangkuman Hasil Perhitungan Analisis	
Korelasi <i>Product Moment</i>	68
Tabel 4.9 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	70

DAFTAR KURVA

Kurva 4.1 Kontrol Diri.....	71
Kurva 4.2 Perilaku Kecanduan Media Sosial (<i>Instagram</i>)	72



DAFTAR BAGAN

Kerangka Konseptual	44
---------------------------	----



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi di era globalisasi ini memberikan dampak nyata bagi kehidupan manusia. Manusia dimudahkan dengan adanya sarana dan prasarana yang semakin canggih dibandingkan dengan peradaban sebelumnya dan semakin dipermudah dengan adanya akses yang semakin meningkat dalam mencari informasi yang bersifat praktis dan cepat hal ini disebut dengan internet. Internet dapat diakses oleh semua kalangan dari anak-anak sampai pada orang dewasa. Di kalangan remaja, internet sudah bukan hal yang asing lagi sehingga kebanyakan dari remaja mencari referensi atau keperluan proses belajar mengajar hanya cukup mengakses internet saja. Internet digunakan untuk memperoleh berbagai informasi mulai dari ilmu pengetahuan dan pendidikan, kesehatan, berita dan lain sebagainya.

Internet juga bersifat praktis dan cepat selain itu internet juga memudahkan orang-orang. Dari internet, seseorang dapat mengenal dan menemui berbagai macam media sosial seperti yang sedang *trend* saat ini yaitu media sosial *Instagram*. Media sosial merupakan sebuah sarana media *online* atau dunia maya, dimana para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi dan saling berbagi informasi yang digunakan untuk bersosialisasi dalam berhubungan, baik secara

personal, kelompok dan lain sebagainya antar pengguna. Pada dasarnya media sosial dapat dianggap sebagai salah satu macam-macam media komunikasi.

Pengguna *Instagram* semakin hari semakin aktif untuk berbagi segala sesuatu tentang hidupnya seperti foto, video, dan lain-lain yang disebut dengan isi konten. Isi konten yang mereka buat sendiri mereka bagikan dalam rangka mengekspresikan kepribadian dan diri mereka. Selain berbagi isi konten yang mereka buat, mereka juga berbagi konten yang mereka sukai yang ditemukan pada orang lain. Orang-orang semakin betah di media sosial karena konten yang ada pada *Instagram* semakin menarik. Teknologi memberikan efek baru bagi manusia dalam bersosialisasi dan telah menjadi sarana bermedia sosial bagi masyarakat (Baidu, dalam Soliha 2015).

Berdasarkan temuan yang dilakukan perusahaan riset dan analisis dari Inggris Taylor Nelson Sofres (TNS), bahwa pengguna aktif *Instagram* paling banyak dari kalangan remaja sebanyak 59% dan Indonesia adalah peringkat ke-3. Seperti yang kita tahu masa remaja merupakan fase perkembangan transisi antara masa kanak-kanak menjadi dewasa yang melibatkan perubahan biologis. Santrock (2013) remaja juga dikatakan dengan masa *storm and stress*, dimana pada fase ini emosi remaja tidak stabil yang terjadi pergolakan yang penuh dengan konflik dan suasana hati yang tidak menentu.

Remaja pada tahapan *storm and stress* sangat dipengaruhi oleh lingkungannya yang menjadikan internet pada media sosial sebagai salah satu alat untuk mengekspresikan dirinya. Para remaja beranggapan bahwa dengan mengakses *Instagram* dapat menghilangkan rasa bosan dan sebagai pengalihan

rasa *stress* bahkan beberapa remaja merasa perasaan gelisah ketika tidak mengakses *Instagram*. Hal yang terjadi pada remaja saat ini adalah remaja yang sibuk sendiri dengan *smartphone* yang dimiliki untuk membagikan status atau memberi komentar di laman *Instagram* masing-masing walaupun remaja tersebut sedang berjalan bersama dengan teman-temannya, hal itu dikarenakan *Instagram* adalah kebutuhan bagi mereka para remaja.

Hadirnya *Instagram* di masyarakat terutama di kalangan remaja ataupun pelajar memberikan dampak negatif terutama jika digunakan secara berlebihan. Gejala negatif yang tampak dari penggunaan *Instagram* dalam dunia pendidikan yaitu siswa sering larut dalam bermain *Instagram* sampai melupakan kegiatan mereka sebagai seorang pelajar, bermain *Instagram* sering tak kenal waktu, tidak dapat mengontrol, mengurangi atau menghentikan penggunaan, menjadi malas dalam belajar atau malas melakukan suatu kegiatan yang diharuskan seperti mengerjakan tugas karena mereka lebih tertarik untuk membuka *Instagram* akibat terlalu seringnya mengecek *Instagram* untuk mengetahui informasi atau berita terbaru. Oleh karena itu, penggunaan *Instagram* yang tanpa batas dan tanpa ingat waktu dapat membuat remaja menjadi kecanduan. Kecanduan pada *Instagram* termasuk dalam kecanduan internet terhadap situs pertemanan di dunia maya (*Cyber Relational Addiction*) yang menyebabkan dampak terburuk atau pengaruh *Instagram* bagi dunia pendidikan yaitu menurunnya minat dan prestasi belajar menjadi terganggu akibat adanya kecanduan.

Greenfield dalam (Young, 2007) menemukan bahwa pecandu *online* merasakan rasa perpindahan ketika *online* dan tidak mampu mengelola aspek-

aspek utama dari kehidupan individu karena individu tersebut keasyikan dengan *online*. Individu mulai kehilangan tenggang waktu yang penting di tempat kerja, menghabiskan lebih sedikit waktu dengan keluarga. Individu mengabaikan hubungan sosial dengan teman-teman individu, rekan kerja, dan dengan komunitas individu, dan akhirnya hidup individu menjadi tidak terkendali.

Fenomena di atas sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti salah satu siswa:

“Kalo internet ngeliatnya karena tugas, tapi kalo IG untuk ngeliat *feeds* orang, terus liat *stories*, foto-foto vlogger, karena keren aja gitu kak ngeliatnya. Banyak lah kak kalo mau diliat dari *Instagram*, kalo sama teman pun sering juganya kami buka *Instagram* lagi jalan gitu kan, terus yaudah *update* lah *stories* IG kadang pun suka sibuk masing-masing juga sama IG jadi yaudah terbiasa ajalah kalo lagi jalan liat-liat IG. Tiap hari selalu buka, keknya tiap saat buka IG sampe kadang suka lupa waktu apalagi kalo udah libur kan bosan kali rasanya. Kalo malam karna udah buka IG jadi suka lupa buat tugas sampe kadang malas buat bangun pergi sekolah. Biasanya kalo nggak buka IG kek ada yang kurang gitu, gelisah, trus gatal kali tangan kalo ga buka IG karena kalo bosan sikit yaudah IG aja buka. Pengalihan rasa bosan itu tadi karena jujur sih kadang jadi males belajar dirumah kalo udah buka IG.”

(komunikasi personal, Selasa 20 November 2018)

Setelah itu peneliti mengadakan wawancara dengan salah satu guru SMA Harapan 1 Medan, berikut kutipan wawancaranya.

“Disini kan emang dilarang dalam penggunaan *handphone* tapi kadang kalau saya menerangkan materi masih ada juga yang curi-curi kesempatan buat main hp. Sanksinya kalo ada yang ketahuan ya penahanan nanti pulang sekolah biasanya di ambil terus telfon orangtua dulu buat kesepakatan. Ketika ditanya alasan, mereka jawabnya karna ketinggalan ga ngerti sama materi jadinya bosan, yang mereka buka kalo bosan ya IG itu. Dampaknya buat si anak jadinya terlambat ngikutin materi, sulit konsentrasi, minat belajar menurun, malas juga buat belajar jadi lebih asyik sama IG makanya kadang kalo di kelas jadinya suka curi-curi buat main hp selain itu kan dari IG bisa aja membuat murid/anak-anak remaja jadi percaya dirinya rendah ya banyak juga dampaknya,

bahkan dari IG kan bisa aja penyebaran informasi yang salah atau *hoaks* apalah bagi remaja kan masih labil.”
(komunikasi personal, 18 Juli 2019)

Kecanduan dalam bermain media sosial *Instagram* memberikan pengaruh seperti kurangnya dalam melakukan interaksi dengan lingkungan sekitar dan cenderung menghiraukan teman karena hanya terfokus pada *Instagram* masing-masing, lupa waktu dalam mengerjakan tugas, rasa malas untuk belajar, memiliki perasaan gelisah ketika ada notifikasi baru yang masuk, serta kurang tidur sehingga mengakibatkan malas untuk bangun pagi pergi sekolah akibat terlalu larut dalam bermain *Instagram*.

Anam (2016) hasil riset yang dikeluarkan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga dari proposal penelitian Program Kreativitas Mahasiswa – Penelitian Sosial Humaniora (PKMP Soshum) yang berjudul *Pengenyampingan Interaksi Sosial secara Langsung oleh Masyarakat sebagai Dampak munculnya Jejaring Sosial (Medsos)* dimana terdapat 83% remaja mengidap ketergantungan media sosial terutama *Instagram* hal ini membuat remaja tidak bisa lepas dari media sosial walau hanya sehari, hal ini tentu juga menyebabkan terganggunya proses belajar bagi para pelajar karena perhatian yang teralihkan dapat mengganggu proses belajar akibat tidak dapat mengontrol dan berdampak pada kemampuan remaja untuk berkonsentrasi. Selain itu, pada tahun 2017 riset yang dilakukan United Kingdom’s Royal Society of Public Health kepada hampir 1.500 remaja, *Instagram* menjadi salah satu media sosial terburuk bagi kesehatan mental dan kesejahteraan hal ini karena *Instagram* berpotensi menciptakan kecemasan terhadap penggunaannya, kepercayaan diri yang rendah, berpotensi menciptakan praktik *bullying* dan FOMO, serta kehilangan kontrol diri oleh karena itu hasil

riset menganjurkan agar penggunaan *Instagram* dibatasi tidak lebih dari 2 jam per hari.

Kontrol diri adalah unsur yang paling terpenting untuk dapat terlepas dari kecanduan tersebut. Papalia, dkk, (2004) menyebutkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan tingkah laku dengan apa yang dianggap diterima secara sosial oleh masyarakat. Sejalan dengan Borba (2008) yang mengatakan kontrol diri adalah kemampuan mengendalikan perasaan, pikiran dan tindakan agar dapat menahan dorongan dari dalam maupun luar sehingga seseorang mampu bertindak dengan benar. Chaplin (2001) berpendapat bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri yaitu kemampuan seseorang untuk menekan atau merintangai impuls-impuls atau tingkah laku impulsif.

Kontrol diri memiliki maksud sebagai kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengatur dan mengarahkan dirinya mendekati tujuan yang diharapkan dengan jalan mendisiplinkan diri dan melakukan penundaan terhadap perilaku yang dapat menghambat pencapaian tujuan yang telah ditetapkan.

Jika seorang remaja tidak dapat mengontrol dirinya dengan baik, maka remaja tersebut akan dikuasai oleh dorongan dan keinginan yang menyebabkan timbulnya kenakalan-kenakalan pada remaja. Fatoni (dalam Dyah, 2009) lebih menjelaskan bahwa kontrol diri yang tidak dapat berkembang dengan baik akan menghambat proses pendewasaan individu karena pendewasaan individu tersebut tergantung kemampuannya dalam melakukan pengontrolan terhadap dirinya

sendiri. Semakin dewasa seseorang semakin pandai pula individu dalam menguasai dan mengendalikan diri.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan bahwa remaja berada pada masa yang ditandai dengan gejolak emosi dimana kurangnya dalam mengontrol diri sendiri, sehingga diperlukan adanya kontrol diri. Kecanduan media sosial *Instagram* adalah dimana para penggunanya menambahkan jumlah penggunaan dalam membuka *Instagram* yang dapat membangkitkan kesenangan bagi penggunanya sehingga sulit membatasinya. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk melihat apakah ada terdapat “Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial (*Instagram*) Pada Remaja”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, maka masalah yang dapat identifikasi dalam penelitian ini adalah fenomena kecanduan media sosial (*instagram*) pada remaja merupakan fenomena yang tidak jarang terjadi di dalam kehidupan sekarang ini. Penelitian yang telah dilakukan oleh Muna dan Astuti (2014) mengenai hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir menunjukkan bahwa penelitian tersebut mendapatkan hasil penelitian dimana terdapat 28 siswa berada pada kategori tinggi, dan 7 siswa berada pada kategori sangat tinggi dalam kecenderungan kecanduan media sosial dimana memiliki kontrol diri yang tinggi,

sehingga mampu mengendalikan tingkah laku dan menahan godaan yang muncul dari dalam diri sehingga mampu mengambil suatu tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan serta menghindari akibat yang tidak diinginkan.

Individu yang memiliki kontrol diri rendah berpotensi mengalami kecanduan karena individu tidak mampu memandu, mengarahkan, dan mengatur perilaku. Remaja yang mengalami kecanduan dalam mengakses media sosial *Instagram* selalu merasa nyaman ketika mengaksesnya dan bahkan rela menghabiskan waktu hanya untuk melihat-lihat saja. Berdasarkan fenomena yang peneliti temukan dilapangan bahwa mereka para siswa mengakses *Instagram* hanya untuk melihat gambar-gambar dari orang yang mereka ikuti dan melihat *online-shop*. Bahkan ketika berjalan bersama dengan teman mereka tetap mengakses media sosial *Instagram* untuk membagikan hal-hal yang mereka lakukan, dengan waktu yang tidak tentu tetapi selalu mengakses media sosial *Instagram*.

Dari gambaran yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan kontrol diri dengan kecanduan media sosial *Instagram* pada remaja.

C. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini, permasalahan yang akan diteliti perlu dibatasi agar penelitian ini dapat lebih terfokus dan menjawab permasalahan dengan efektif dan

efisien. Pada penelitian ini dibatasi hanya mengenai hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial Instagram pada remaja.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka yang menjadi rumusan permasalahan adalah : Apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial *Instagram* pada remaja dan yang dialami oleh remaja?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin di capai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial *Instagram* pada remaja di SMA Swasta Harapan 1 Medan.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk dijadikan sebagai sumber informasi dalam menjawab permasalahan-permasalahan yang terjadi mengenai kecanduan media sosial pada remaja dan kontrol diri yang dialami oleh remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Memberikan informasi mengenai hubungan kontrol diri dengan kecanduan media sosial *Instagram* pada anak remaja sehingga dapat digunakan sebagai pedoman. Sebagai referensi juga untuk remaja agar dapat mengetahui pentingnya kontrol diri dalam penggunaan media sosial *Instagram*.

b. Bagi peneliti lain

Diharapkan hasil dari penelitian ini mampu menjadi sumber informasi dan dapat dikembangkan pada penelitian-penelitian selanjutnya.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. REMAJA

1. Remaja

Istilah *adolescence* seperti yang digunakan saat ini mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Piaget mengatakan bahwa secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak (Hurlock, 1980).

Hurlock (2003) menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, dimulai saat anak secara seksual matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum. Sedangkan menurut Monks (2002), remaja adalah individu yang berusia antara 12-21 tahun yang sedang mengalami masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, dengan pembagian 12-15 tahun masa remaja awal, 15-18 tahun masa remaja pertengahan dan 18-21 tahun masa remaja akhir.

Remaja pertengahan berada pada tahap dimana individu melalui perkembangannya dengan ditandai perkembangan kemampuan berfikir yang baru. Pada masa ini teman sebaya masih berperan penting namun individu sudah lebih mampu mengarahkan diri sendiri (*self directed*). Remaja juga

mulai mengembangkan kematangan tingkah laku, belajar mengendalikan impulsivitas, dan membuat keputusan-keputusan awal yang berkaitan dengan sekolah dan pekerjaan yang kelak ingin ia capai. Selain itu penerimaan dari lawan jenis menjadi penting bagi individu (Agustiani, 2006).

Remaja dalam tahap pertengahan, mulai menginginkan sesuatu atau menandakan sesuatu dan mencari-cari sesuatu, merasa sunyi dan merasa tidak dapat mengerti dan tidak dimengerti oleh orang lain. Pada masa ini remaja madya juga cenderung berada dalam kondisi kebingungan dan terhalang dari pembentukan kode moral karena ketidakkonsistenan dalam konsep benar dan salah yang ditemukannya dalam kehidupan sehari-hari. Akibatnya remaja seringkali ingin membentuk nilai-nilai mereka sendiri yang mereka anggap benar, baik, dan pantas untuk dikembangkan di kalangan mereka sendiri. Keraguan semacam ini juga jelas dalam sikap terhadap aturan seperti perilaku mencontek disekolah.

Corak keagamaan pada tahap ini ditandai dengan adanya pertimbangan sosial. Dalam kehidupan keagamaan mereka timbul konflik antara pertimbangan moral dan material. Pada tahap ini mulai tumbuh semacam kesadaran akan kewajiban untuk mempertahankan aturan-aturan yang ada, namun belum dapat mempertanggungjawabkan secara pribadi (Monks, 2002).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa remaja pertengahan usia 15-18 tahun masih berfikir bahwa teman sebaya masih

berperan penting tetapi individu sudah lebih mampu mengarahkan diri sendiri (*self directed*) dan menganggap bahwa penerimaan dari lawan jenis juga menjadi hal penting. Selain itu, remaja madya cenderung berada dalam kondisi kebingungan dan terhalang dari pembentukan kode moral karena adanya keraguan dalam konsep benar dan salah yang ditemukannya dalam kehidupan sehari-hari.

2. Tugas Perkembangan Remaja

Havinghurst (dalam Hurlock, 2003) tugas perkembangan adalah tugas yang muncul pada saat atau sekitar suatu periode tertentu dari kehidupan individu, yang jika berhasil akan menimbulkan rasa bahagia dan membawa ke arah keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas berikutnya. Adapun tugas remaja yaitu:

- a. Mencapai hubungan baru dengan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita.
- b. Mencapai peran sosial pria, dan wanita.
- c. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif.
- d. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggungjawab.
- e. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang-orang dewasa lainnya.
- f. Mempersiapkan karir dan ekonomi.
- g. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga.

- h. Memperoleh perangkat nilai dan etis sebagai mengembangkan ideologi.

Hurlock (2003) salah satu tugas perkembangan penting yang harus dikuasai remaja adalah mempelajari apa yang diharapkan kelompok darinya dan kemudian membentuk perilaku agar sesuai dengan harapan sosial tanpa terus dibimbing, diawasi, didorong dan diancam hukuman seperti yang dialami saat anak-anak. Remaja diharapkan mengganti konsep-konsep moral yang berlaku khusus di masa kanak-kanak dengan prinsip moral yang berlaku umum dan merumuskannya ke dalam kode moral yang akan berfungsi sebagai pedoman bagi perilakunya.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa tugas perkembangan remaja tengah yang paling mendasari adalah dimana remaja mulai mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita serta mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang-orang dewasa lainnya. Hal ini bertujuan untuk menjadikan pribadi yang lebih mandiri dan harus dapat membangun hubungan baik dengan orang-orang baru dilingkungan sekitarnya.

B. KECANDUAN MEDIA SOSIAL

1. Kecanduan

Griffiths (dalam Essau, 2008) menyatakan bahwa kecanduan merupakan aspek yang memiliki kelemahan karena kurang memiliki motivasi, adanya ketergantungan, dan kurangnya kontrol.

Thakkar (2006) kecanduan merupakan suatu kondisi medis dan psikiatrik yang ditandai oleh penggunaan berlebihan (kompulsif) terhadap suatu zat yang apabila digunakan terus menerus dapat memberikan dampak negatif dalam kehidupan penggunanya (individu yang mengalami kecanduan), seperti hilangnya hubungan yang baik dengan keluarga maupun teman ataupun kehilangan pekerjaan.

Kecanduan merupakan suatu istilah yang digunakan untuk menggambarkan ketergantungan yang dimiliki individu baik secara fisik dan psikologis dalam sebuah aktivitas, meminum minuman keras atau obat-obatan yang berada dibawah kontrol kesadaran. Mark, dkk. (2004) kecanduan terjadi disebabkan adanya

- a. Keinginan yang kuat untuk selalu terlibat dalam perilaku tertentu (terutama ketika kesempatan untuk terlibat dalam perilaku tertentu tidak dapat dilakukan).
- b. Adanya kegagalan dalam melakukan kontrol terhadap perilaku, individu merasakan ketidaknyamanan dan stress ketika perilaku ditunda atau dihentikan.
- c. Terjadinya perilaku yang terus-menerus walaupun telah ada fakta yang jelas bahwa perilaku mengarah kepada permasalahan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecanduan adalah kegemaran terhadap sesuatu hal yang digunakan terus menerus sehingga mengalami ketergantungan yang mengakibatkan kurangnya kontrol terhadap perilakunya yang menyebabkan ketidaknyamanan dan stress ketika perilaku tersebut ditunda atau dihentikan.

2. Media Sosial

Kristanto (2011) menyatakan media sosial adalah media yang sering disebut sebagai media online dimana dapat mewakili para penggunanya untuk saling berinteraksi dengan sesamanya di dunia luar baik yang dikenal maupun tidak.

Lewis (2010) media sosial adalah label bagi teknologi digital yang memungkinkan orang untuk berhubungan, berinteraksi, memproduksi, dan berbagi isi pesan.

Juliasih (dalam Kristanto, 2011) media sosial adalah media yang sering disebut sebagai media online dimana dapat mewakili para penggunanya untuk saling berinteraksi dengan sesamanya di dunia luar baik yang dikenal maupun tidak.

Dapat disimpulkan bahwa media sosial adalah wadah bagi banyak orang yang dimana penggunanya dapat saling berinteraksi, berhubungan di dunia luar baik bagi orang yang dikenalnya maupun tidak.

3. Kecanduan Media Sosial (*Instagram*)

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

Kecanduan media sosial diartikan oleh Nurfajri (dalam Nurmandia, 2013) adalah gangguan psikologis dimana penggunaannya menambahkan jumlah penggunaan sehingga dapat membangkitkan kesenangan yang dapat menimbulkan kecemasan, gangguan afeksi (sulit menyesuaikan diri, depresi) dan terganggunya kehidupan sosial.

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

Dapat disimpulkan bahwa kecanduan media sosial (*Instagram*) yaitu dimana para penggunaannya menambahkan jumlah penggunaan dalam membuka *Instagram* sehingga membangkitkan kesenangan bagi penggunaannya sehingga sulit dalam membatasinya.

4. Jenis-jenis Kecanduan Media Sosial (*Instagram*)

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

Young (2010) membagi pengguna internet menjadi dua jenis kelompok bagi penggunaannya yaitu :

1. *Non Dependent* yaitu pengguna internet secara normal. Pengguna *non dependent* mengakses internet sebagai sarana untuk memperoleh informasi dan menjaga hubungan yang sudah terbentuk melalui komunikasi elektronik yang dilakukan secara normal. Pada kelompok *non dependent* menggunakan internet antara 4 hingga 5 jam per minggu.
2. *Dependent* yaitu pengguna internet yang secara adiktif. Pada kelompok *dependent* menggunakan internet yang berupa komunikasi dua arah untuk bertemu, bersosialisasi dan bertukar ide dengan orang-orang yang baru dikenal maupun sudah dikenal melalui internet. Pada kelompok *dependent* menggunakan internet atau bermedia sosial selama 20 hingga 80 jam per minggu.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecanduan terhadap internet termasuk kedalam adiksi non-fisik dimana hanya meliputi interaksi antara manusia dengan penggunaan internet tanpa adanya alkohol maupun obat-obatan. Selain itu kecanduan terhadap internet juga termasuk kedalam jenis kecanduan *dependent* hal ini disebabkan penggunaannya dapat

menghabiskan waktu yang berjam-jam hanya untuk mengakses internet maupun media sosial (*Instagram*).

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Media Sosial (*Instagram*)

Young (2010) mengungkapkan bahwa kecanduan media sosial termasuk dalam *Internet Addiction* yang termasuk dalam *Cyber-Relational Addiction* (kecanduan terhadap situs pertemanan di dunia maya) salah satunya *Instagram* yang ditimbulkan oleh adanya beberapa faktor, antara lain :

a. Gender

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

b. Kondisi psikologis

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

c. Tujuan dan waktu penggunaan internet

Tujuan menggunakan internet akan menentukan sejauh mana individu tersebut akan mengalami kecanduan internet, terutama terhadap banyaknya waktu yang dihabiskannya sendirian di depan komputer sehingga dapat membuat individu kehilangan kontrol dirinya. Tujuan dari penggunaan internet digunakan sebagai upaya untuk mengatasi atau melarikan diri dari masalah-masalah yang dihadapinya di kehidupan nyata atau sekedar hiburan.

Young (2017) menyatakan beberapa faktor lain yang menjadi kontribusi terjadinya kecanduan dari penggunaan internet diantaranya adalah interaksi antara pengguna internet dalam komunikasi dua arah, ketersediaan fasilitas, kurangnya pengawasan atau kontrol dari orangtua, motivasi individu dan kurangnya kemampuan individu dalam mengontrol perilaku.

Selain faktor-faktor yang dikemukakan oleh Young (2017) terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi kecanduan internet yang dijabarkan oleh Montag & Reuter (2015) yaitu :

a. Faktor Sosial

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

b. Faktor Psikologis

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

c. Faktor Biologis

Penelitian yang dilakukan oleh Montag & Reuter (2015) dengan menggunakan functional magnetic resonance image (fMRI) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dari fungsi otak antara individu yang mengalami kecanduan internet dengan yang tidak. Individu yang mengalami kecanduan internet terkhususnya pada remaja menunjukkan bahwa dalam memperoleh informasi jauh lebih lambat dan kesulitan dalam mengontrol diri.

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

6. Aspek-aspek Kecanduan Media Sosial (*Instagram*)

Pernyataan Young (2010) menjelaskan bahwa, kecanduan situs media sosial *Instagram* termasuk kedalam kelompok adiksi atau kecanduan internet dalam jenis *dependent*. Aspek-aspek kecanduan internet berdasarkan Young (2010) antara lain yaitu :

a. Penggunaan yang berlebihan (*Excessive Use*)

Dikaitkan dengan penggunaan waktu atau pengabaian kebutuhan-kebutuhan dasar dalam kehidupannya.

b. Antisipasi (*Anticipation*)

Internet digunakan sebagai strategi *coping* dari masalah, yaitu sebagai sarana untuk melarikan diri atau mengabaikan permasalahan yang terjadi di kehidupan nyata.

c. Ketidakmampuan Mengontrol Diri (*Lack Of Control*)

Ketidakmampuan dalam mengontrol diri sendiri mengakibatkan bertambahnya waktu yang digunakan untuk melakukan aktivitas dengan internet, dalam hal frekuensi maupun durasi waktu penggunaan.

d. Mengabaikan Kehidupan Sosial (*Neglect to Social Life*)

Individu mengabaikan kehidupannya, yaitu dengan sengaja mengurangi kegiatan sosial. Individu akan menggunakan waktunya untuk melakukan aktivitas yang ada kaitannya dengan internet dan mengurangi aktivitasnya diluar yang berkaitan dengan internet.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat aspek-aspek dari kecanduan media sosial yaitu penggunaan yang berlebihan, antisipasi, ketidakmampuan mengontrol diri dan mengabaikan kehidupan sosial.

7. Ciri – ciri Kecanduan Media Sosial (*Instagram*)

Young (2010) melihat kecanduan teknologi sebagai sebuah subset kecanduan perilaku. Salah satunya kecanduan internet dalam hal ini juga menunjukkan kecanduan media sosial, ciri-ciri individu yang mengalaminya yaitu:

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

Suler (dalam Young, 2017) menyatakan tanda-tanda lain dari kecanduan internet dalam media sosial *Instagram* sebagai berikut:

- a. Perubahan gaya hidup yang drastis untuk selalu menghabiskan waktu dalam internet.
- b. Sikap mengabaikan kesehatan sebagai akibat aktifitas internet yang berlebihan.

- c. Pola tidur terganggu karena menghabiskan lebih banyak waktu dalam berinternet (kurang tidur).
- d. Mengabaikan keluarga dan teman, sehingga mengalami penurunan dalam bersosialisasi.
- e. Mengabaikan kewajiban personal (tugas, dll)

Mengacu pada Young (2010) maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kecanduan media sosial (*Instagram*) yaitu memikirkan aktifitas ketika *online* dan merasa asyik, ingin menggunakan internet dalam waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan, tidak dapat mengontrol, mengurangi atau menghentikan penggunaan, merasa gelisah, murung, tertekan atau lekas marah ketika mengurangi aktifitas penggunaan media sosial, *online* lebih lama dari waktu yang diharapkan, serta menggunakan media sosial atau internet sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah atau sebagai *coping* dari permasalahan.

C. *INSTAGRAM*

1. Pengertian *Instagram*

Instagram berasal dari pengertian dari keseluruhan fungsi aplikasi ini. Kata "insta" berasal dari kata "instan", seperti kamera [polaroid](#) yang pada masanya lebih dikenal dengan sebutan "foto instan". *Instagram* juga dapat menampilkan foto-foto secara instan, seperti [polaroid](#) di dalam

tampilannya. Sedangkan, untuk kata "gram" berasal dari kata "[telegram](#)" yang cara kerjanya untuk mengirimkan informasi kepada orang lain dengan cepat. Sama halnya dengan *Instagram* yang dapat mengunggah foto dengan menggunakan jaringan [internet](#), sehingga informasi yang ingin disampaikan dapat diterima dengan cepat. Oleh karena itulah *Instagram* merupakan dari kata instan dan telegram (Putri, 2013).

Atmoko (2012) *Instagram* adalah sebuah aplikasi dari Smartphone yang khusus untuk media sosial yang merupakan salah satu dari media digital yang mempunyai fungsi hampir sama dengan twitter, namun perbedaannya terletak pada pengambilan foto dalam bentuk atau tempat untuk berbagi informasi terhadap penggunanya. *Instagram* juga dapat memberikan inspirasi bagi penggunanya dan juga dapat meningkatkan kreatifitas, karena *Instagram* mempunyai fitur yang dapat membuat foto menjadi lebih indah, lebih artistik dan menjadi lebih bagus.

Instagram secara sederhana dapat didefinisikan sebagai aplikasi mobile berbasis iOS, Android dan Windows Phone dimana pengguna dapat membidik, meng-*edit* dan mem-*posting* foto atau video ke halaman utama *Instagram* dan jejaring sosial lainnya. Foto atau video yang dibagikan nantinya akan terpampang di *feed* pengguna lain yang menjadi *follower* dari pemilik akun *Instagram*. Sistem pertemanan di *Instagram* menggunakan istilah *following* dan *follower*. *Following* berarti individu mengikuti pengguna, sedangkan *follower* berarti pengguna lain yang mengikuti dari orang yang memiliki akunnya, setiap pengguna dapat

berinteraksi dengan cara memberikan komentar dan memberikan respon suka terhadap foto yang dibagikan bahkan *following* dapat melihat video yang dimasukkan dalam *stories* pengguna (Atmoko, 2012).

Instagram awalnya dikembangkan oleh *startup* bernama Burbn, Inc yang dimotori oleh Kevin Systrom dan Mike Krieger. Di tangan keduanya *Instagram* sukses membuat raksasa jejaring sosial Facebook bertekuk lutut sehingga bersedia [membelinya](#) seharga \$1 miliar, akuisisi itu terjadi pada 9 April 2012. Pada tanggal 11 Mei 2016, *Instagram* memperkenalkan tampilan baru sekaligus ikon baru dan desain aplikasi baru. Terinspirasi oleh ikon aplikasi sebelumnya, ikon baru merupakan kamera sederhana dan pelangi hidup dalam bentuk gradien.

2. Fitur *Instagram*

Atmoko (2012) adapun fitur *Instagram* yang memiliki lima menu utama yang semuanya terletak dibagian bawah yaitu sebagai berikut :

a. *Home Page*

Home page adalah halaman utama yang menampilkan (*timeline*) foto-foto terbaru dari sesama pengguna yang telah diikuti. Cara melihat foto yaitu hanya dengan menggeser layar dari bawah ke atas seperti saat *scroll mouse* di komputer. Kurang lebih 30 foto terbaru dimuat saat pengguna mengakses aplikasi, *Instagram* hanya membatasi foto-foto terbaru.

b. *Comments*

Sebagai layanan jejaring sosial *Instagram* menyediakan fitur komentar, foto-foto yang ada di *Instagram* dapat dikomentari di kolom komentar. Caranya tekan ikon bertanda balon komentar di bawah foto, kemudian ditulis kesan-kesan mengenai foto pada kotak yang disediakan setelah itu tekan tombol send.

c. *Caption*

Pada laman *caption* kata-kata atau penjelasan yang disisipkan pada sebuah gambar yang di *upload* di laman *Instagram* pengguna.

d. *Explore*

Explore merupakan tampilan dari foto-foto populer yang paling banyak disukai para pengguna *Instagram*. *Instagram* menggunakan algoritma rahasia untuk menentukan foto mana yang dimasukkan ke dalam *explore feed*.

e. *Profil*

Profil pengguna dapat mengetahui secara detail mengenai informasi pengguna, baik itu dari pengguna maupun sesama pengguna yang lainnya. Halaman *profil* bisa diakses melalui ikon kartu nama di menu utama bagian paling kanan. Fitur ini menampilkan jumlah foto yang telah diupload, jumlah *follower* dan jumlah *following*.

f. *News Feed*

News feed merupakan Fitur yang menampilkan notifikasi terhadap berbagai aktivitas yang dilakukan oleh pengguna *Instagram*. *News feed* memiliki dua jenis tab yaitu “*Following*” dan “*News*”. Tab “*following*” menampilkan aktivitas terbaru pada pengguna akun yang telah melakukan *follow*, maka tab “*news*” menampilkan notifikasi terbaru terhadap aktivitas para pengguna *Instagram* terhadap foto pemilik akun, memberikan komentar maka pemberitahuan tersebut akan muncul di tab ini.

Instagram juga menawarkan beberapa jenis fasilitas, mulai dari *home page* pada pengguna, profil, *explore*, *comments*, *news feed*. Oleh sebab itu di *Instagram* bisa menambah teman, mengirimkan komentar, berbagi foto, video yang dapat dimasukkan dalam *stories* yang terdapat pada profil pengguna maupun pada laman pengguna dan memberikan respon (*feedback*) dengan like (*suka*) terhadap apa yang dibagikan pengguna dan melihat notifikasi-notifikasi yang muncul pada laman masing-masing pengguna *Instagram*.

3. Dampak *Instagram*

Berdasarkan riset yang dilakukan pada tahun 2017 dilakukan United Kingdom’s Royal Society of Public Health kepada hampir 1.500 remaja,

Instagram menjadi salah satu media sosial terburuk bagi kesehatan mental dan kesejahteraan hal ini karena *Instagram* berpotensi menciptakan kecemasan terhadap penggunanya, kepercayaan diri yang rendah.

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

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan *Instagram* dapat memberikan dampak yang negatif bagi penggunanya *Instagram* menjadi salah satu media sosial terburuk bagi kesehatan mental dan kesejahteraan hal ini karena *Instagram* berpotensi menciptakan kecemasan terhadap penggunanya, kepercayaan diri yang rendah, menciptakan praktik *bullying*, FOMO dan kehilangan kontrol diri.

D. KONTROL DIRI

1. Definisi Kontrol Diri

Golgfriend dan Merbaum (dalam Ghufron dan Risnawati, 2011) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi yang positif dengan menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.

Chaplin (2011) kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintang impuls-impuls tingkah laku.

Ghufron & Risnawati (2011) kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilakunya.

Calhoun dan Acocella (dalam Ghufron & Risnawati, 2011) mendefinisikan kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri.

Ketika berinteraksi dengan orang lain, seseorang akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat bagi dirinya, yaitu perilaku yang dapat menyelamatkan interaksi-interaksi dari akibat negatif yang disebabkan karena respon yang dilakukannya. Kontrol diri diperlukan guna untuk membantu individu dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas dan mengatasi berbagai hal. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya (Ghufron & Risnawati, 2011).

Hurlock (2003) mengatakan kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya. Hurlock (dalam Ghufron & Risnawati, 2011) menyebutkan tiga kriteria emosi:

- 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 meresponnya dan memutuskan cara reaksi terhadap situasi tersebut.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah sekumpulan kemampuan seseorang untuk mampu membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi yang positif atau pertimbangan kognitif dengan mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya sehingga mendapatkan suatu hal yang diinginkan.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Ghufroon & Risnawati (2011) mengemukakan bahwa faktor –faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari faktor internal yaitu dari dalam diri individu dan faktor eksternal yang terdapat dari luar atau lingkungan individu, yaitu:

a. Faktor Internal

Faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri seseorang adalah faktor usia dan kematangan, semakin bertambah usia, semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu. Faktor internal lainnya adalah bisa bersifat kepribadian dan usia.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal meliputi pengalaman dan keluarga, pengalaman akan membentuk proses pembelajaran pada diri seseorang hal ini juga berkaitan dalam lingkungan keluarga terutama orang tua akan menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Orang tua akan menerapkan anaknya sikap disiplin sejak dini dan orang tua juga bersikap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak menyimpang dari apa yang telah ditetapkan. Apabila sikap kekonsistensian sudah terbentuk maka dikemudian akan menjadi kontrol diri baginya.

Saputra (2014) ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri yaitu :

a. Kepribadian

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

b. Situasi

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

c. Etnis

Etnis atau budaya mempengaruhi kontrol diri dalam bentuk keyakinan atau pemikiran, dimana setiap kebudayaan tertentu memiliki keyakinan atau nilai yang membentuk cara seseorang berhubungan atau bereaksi

dengan lingkungan. Budaya telah mengajarkan nilai-nilai yang akan menjadi salah satu penentu terbentuknya perilaku seseorang, sehingga seseorang yang hidup dalam budaya yang berbeda akan menampilkan reaksi yang berbeda dalam menghadapi situasi yang menekan, begitu pula strategi yang digunakan.

d. Pengalaman

Pengalaman akan membentuk proses pembelajaran pada diri seseorang. Pengalaman yang diperoleh dari proses pembelajaran lingkungan keluarga juga memegang peran penting dalam kontrol diri seseorang, khususnya pada masa anak-anak. Pada masa selanjutnya seseorang bereaksi dengan menggunakan pola 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 akansangat membantu dalam memberikan reaksi terhadap situasi yang dihadapi.

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

3. Aspek-aspek Kontrol Diri

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

a. Kontrol Perilaku (*Behavioral Control*)

Merupakan kesiapan atau tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku dibagi menjadi dua komponen yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Individu yang kemampuan mengontrol dirinya baik akan mampu mengontrol perilaku dengan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu tersebut akan menggunakan sumber eksternal.

b. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai atau menggabungkan suatu kejadian dalam kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Pada kontrol kognitif terdapat

dua komponen yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penelitian (*appraisal*).

c. Kontrol Mengambil Keputusan (*Decisional Control*)

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

Menurut Smet (1994) kemampuan mengontrol diri memiliki 5 aspek yaitu

:

- a. *Behavioral control* (kemampuan mengontrol keputusan) kemampuan dalam mengambil tindakan nyata untuk mengurangi stressor, kemungkinan tindakan ini dapat mengurangi tingkat ketegangan suatu atau mempersingkat durasi masalah.
- b. *Cognitive control* (kemampuan mengontrol kognitif) kemampuan seseorang dalam menggunakan proses berfikir atau strategi ketika menghadapi masalah. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memfokuskan pikiran terhadap hal-hal yang menyenangkan, netral, atau suatu sensasi yang berbeda dengan situasi yang dihadapi.
- c. *Decisional control* (kemampuan mengontrol informasi) suatu kesempatan untuk memilih antar pilihan alternative atau tindakan yang umum.

- d. *Informational control* (kemampuan mengontrol informasi) meliputi hal-seperti apa yang akan terjadi, mengapa dan konsekuensi apa yang akan diterimanya. Kontrol informasi ini sangat membantu seseorang dalam mengurangi stres karena seseorang dapat memperkirakan dan mempersiapkan diri terhadap apa yang akan terjadi. Selain itu, seseorang juga merasakan berkurangnya rasa takut terhadap hal-hal yang diketahuinya dengan pasti.
- e. *Retrospective control* (kontrol retrospektif) kontrol terhadap pengalaman masa lalu adalah keyakinan terhadap apa atau siapa yang menyebabkan suatu permasalahan tersebut. Seseorang seringkali mencoba untuk mencari arti dari berbagai kejadian dalam kehidupannya. Meskipun demikian, hal tersebut tidak membantu seseorang dalam mengontrol apa yang akan terjadi tetapi dapat membantu seseorang atau sesuatu untuk disalahkan, bahkan dirinya sendiri seringkali membantu meringankan kecemasannya.

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

4. Jenis-jenis Kontrol Diri

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

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

Berdasarkan uraian di atas maka jenis-jenis kontrol diri adalah *over control, appropriate control, under control*.

5. Ciri-ciri Kontrol Diri

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

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

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

a. Mampu untuk mengontrol perilaku

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

b. Mampu menunda kepuasan

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

c. Mampu mengantisipasi peristiwa

Hal ini melalui berbagai pertimbangan secara relative obyektif,` didiukung dengan adanya informasi yang dimiliki individu.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri individu yang memiliki kemampuan kontrol diri adalah individu yang tekun dan teguh terhadap tugasnya walaupun banyak hambatan, mampu mengatur perilaku atau tingkah laku impulsif, mampu

menyesuaikan perilaku dengan aturan yang ada, mampu bersifat toleran atau dapat menyesuaikan diri terhadap situasi yang tidak dikehendaki, mampu menunda kepuasan, mampu mengantisipasi peristiwa dan tidak menunjukkan perilaku yang emosional.

E. HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL (*INSTAGRAM*)

Hurlock (2003) menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa dimana yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan. Sesuai dengan karakteristik remaja yang senang mencoba hal-hal baru dalam mengekspresikan dirinya, sehingga media sosial sangat cepat diadopsi oleh remaja. Salah satu media sosial yang menjadi *trend* saat ini dikalangan remaja adalah *Instagram* yang dimana sebagai alat untuk mengekspresikan dirinya. Bentuk mengekspresikan diripun tidak terlepas didalamnya dalam berkomunikasi melalui media tidak langsung seperti media sosial. Banyak hal yang menjadi alasan mengapa remaja memilih media sosial sebagai bagian dari aktivitasnya, salah satunya yaitu untuk memenuhi rasa kepuasan dalam dirinya.

Instagram menawarkan beberapa jenis fasilitas, mulai dari menambah teman, mengirimkan komentar, berbagi foto, video dan memberikan respon

(*feedback*) dengan like (*suka*) terhadap apa yang dibagikan pengguna. Fasilitas-fasilitas yang diberikan oleh *Instagram* dapat memenuhi selera masyarakat, sehingga *Instagram* menjadi semakin populer dikalangan masyarakat (Nisrina, 2015). Melalui *Instagram*, individu dapat mengikuti atau menjalin hubungan dengan orang-orang dari berbagai belahan dunia.

Kebanyakan pengguna *Instagram* adalah kaum remaja. Banyak alasan mengapa remaja memilih *Instagram* sebagai bagian dari aktivitasnya, diantaranya adalah untuk memenuhi rasa ingin tahu agar dikatakan gaul dan tidak ketinggalan zaman. Young (2010) juga mengatakan dalam aspeknya dalam antisipasi (*anticipation*) bahwa *Instagram* dipandang sebagai strategi *coping*. Melalui *Instagram* remaja dapat mencurahkan isi hatinya dan sebagai sarana untuk melarikan diri atau mengabaikan permasalahan yang terjadi di kehidupan nyata.

Orzack (dalam Mukodim, dkk. 2004) menyatakan individu yang mengalami kecanduan biasanya akan merasa bahwa dunia maya lebih menarik daripada kehidupan nyata. Selain itu kecanduan internet dalam hal ini media sosial *Instagram* menyebabkan seseorang merasa gembira ketika melakukan hal-hal yang menyenangkan daripada harus mengerjakan sesuatu yang tidak menyenangkan. Dalam penggunaan media sosial *Instagram* dapat menimbulkan kecanduan dimana penggunanya menambahkan jumlah penggunaan sehingga dapat membangkitkan kesenangan yang dapat menimbulkan kecemasan, gangguan afeksi (sulit menyesuaikan diri, depresi) dan terganggunya kehidupan sosial (Nurfajri, dalam Nurmandia, 2013).

Munculnya kecanduan media sosial pada remaja diawali dengan proses mengamati dan coba-coba, bila memunculkan penguatan positif atau *reinforcement* maka penguat tersebut akan mendorong individu untuk mengulangi perilakunya secara terus menerus. Individu yang telah mengalami kecanduan media sosial seperti *Instagram* terlalu asyik dengan dunianya sendiri sehingga tidak peduli dengan orang lain di lingkungan sekitar. Remaja yang kecanduan tampak dari kegiatannya setiap hari yang selalu mencari-cari kesempatan agar dapat memainkan *Instagram* yang dimilikinya, sehingga lupa akan tugas, waktu, dan kewajiban-kewajiban lain. Remaja yang telah mengalami kecanduan akan merasakan ketidaknyamanan dan stress ketika perilaku ditunda dan di hentikan (Mark, dkk 2004).

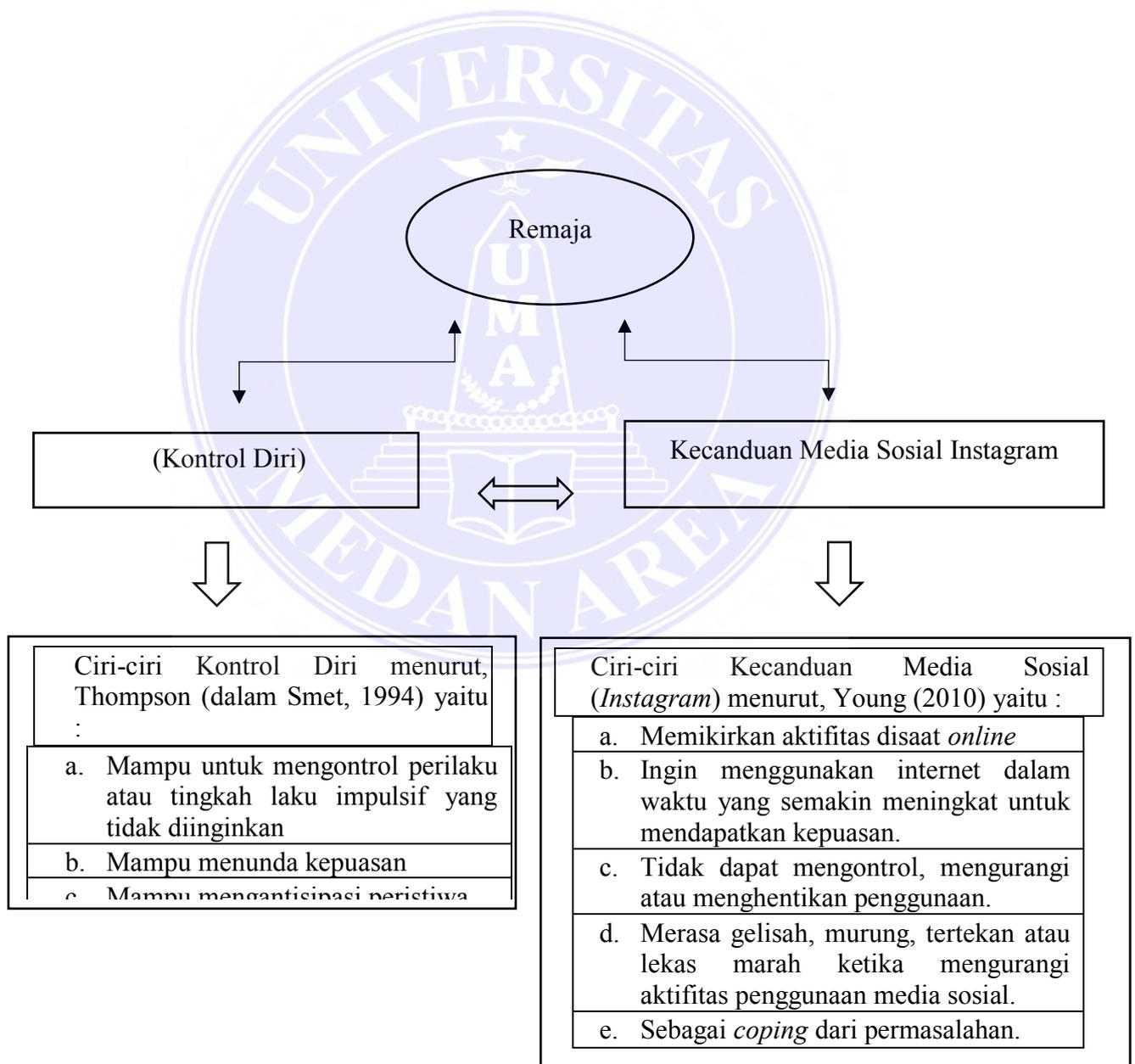
Griffiths (dalam Essau, 2008) menyatakan bahwa kecanduan merupakan aspek yang memiliki kelemahan karena kurang memiliki motivasi, adanya ketergantungan, dan kurangnya kontrol. Mark, dkk (2004) juga menyatakan bahwa salah satu penyebab individu mengalami kecanduan disebabkan adanya kegagalan untuk melakukan kontrol terhadap perilaku. Kontrol diri merupakan kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi yang positif (Golgfriend & Merbaum, dalam Ghufron & Risnawati, 2011). Pada individu yang mengalami kecanduan, individu mengalami kurangnya kontrol diri sehingga mengabaikan kehidupan sosial maupun kewajiban-kewajibannya. Young (2010) menyatakan bahwa penggunaan internet yang berlebihan dihubungkan dengan kerusakan yang signifikan terhadap sosial, psikologis dan pekerjaannya.

Anam (2016) hasil riset yang dikeluarkan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga dari proposal penelitian Program Kreativitas Mahasiswa – Penelitian Sosial Humaniora (PKMP Soshum) yang berjudul *Pengenyampingan Interaksi Sosial secara Langsung oleh Masyarakat sebagai Dampak munculnya Jejaring Sosial (Medsos)* dimana terdapat 83% remaja mengidap ketergantungan media sosial terutama *Instagram* hal ini membuat remaja tidak bisa lepas dari media sosial walau hanya sehari, hal ini tentu juga menyebabkan terganggunya proses belajar bagi para pelajar karena perhatian yang teralihkan dapat mengganggu proses belajar akibat tidak dapat mengontrol dan berdampak pada kemampuan remaja untuk berkonsentrasi.

Program Meditasi Indonesia (2009) ketika menginjak masa remaja, kemampuan mengontrol diri sangat diperlukan, karena nafsu-nafsu keinginannya semakin menggejolak apabila seorang remaja tidak dapat mengontrol perilakunya dengan baik, maka remaja akan dikuasi oleh dorongan dan keinginan yang menyebabkan timbulnya kenakalan-kenakalan pada remaja. Oleh karena itu, kontrol diri bagi seorang remaja sangatlah penting sehingga remaja dapat menghilangkan rasa kecanduan terhadap penggunaan media sosial terkhususnya *Instagram*.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Muna dan Astuti (2014) mengenai hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir menunjukkan bahwa penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial, dimana memiliki kontrol diri yang tinggi, sehingga mampu mengendalikan

tingkah laku dan menahan godaan yang muncul dari dalam diri sehingga mampu mengambil suatu tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan serta menghindari akibat yang tidak diinginkan.



G. HIPOTESIS

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



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

Dalam bab ini akan dibahas mengenai : (A) Tipe Penelitian (B) Identifikasi Variabel Penelitian, (C) Definisi Operasional, (D) Subjek Penelitian, (E) Teknik Pengumpulan data (F) Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur, (G) Teknik Analisis Data.

A. Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Dikatakan kuantitatif sebab pendekatan yang digunakan di dalam usulan penelitian, proses, hipotesis, turun ke lapangan, analisa data dan kesimpulan data sampai dengan penulisannya menggunakan aspek pengukuran, perhitungan, rumus dan kepastian data numeric.

Arikunto (2002) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif adalah penelitian yang banyak menggunakan angka-angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data serta penampilan dari hasilnya. Sugiyono (2005), penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan maksud memperoleh data yang berbentuk angka atau data kualitatif yang diinginkan.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan (Sugiono, 2013). Variabel yang digunakan dalam penelitian dapat diklasifikasikan menjadi :

- a. Variabel bebas : Kontrol diri
- b. Variabel tergantung : Kecanduan media sosial (*Instagram*)

C. Definisi Operasional

Definisi operasional pada penelitian adalah unsur penelitian yang terkait dengan variabel yang terdapat dalam judul penelitian atau yang tercakup dalam kerangka konseptual yang sesuai dengan hasil perumusan masalah. Teori ini dipergunakan sebagai landasan atau alasan mengapa suatu yang bersangkutan memang bisa memengaruhi variabel tak bebas (Supranto, 2003).

1. Kontrol Diri

Kontrol diri adalah sekumpulan kemampuan individu untuk dapat membimbing, mengatur dan mengarahkan dirinya sehingga membawa kearah konsekuensi yang positif. Kontrol diri disusun berdasarkan ciri-ciri yang diungkap oleh oleh Thompson (dalam Smet, 1994) yaitu mampu untuk mengendalikan tingkah laku, mampu menunda kepuasan serta mampu mengantisipasi peristiwa.

2. Kecanduan Media Sosial

Kecanduan media sosial adalah perilaku yang dilakukan secara terus-menerus dalam memainkan media sosial dimana para penggunanya menambahkan jumlah penggunaan sehingga kesulitan dalam membatasinya. Kecanduan media sosial (*Instagram*) disusun berdasarkan ciri-ciri yang dikemukakan oleh Young (2010) yaitu memikirkan aktifitas di saat *online*, ingin menggunakan internet dalam waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan, tidak dapat mengontrol, mengurangi atau menghentikan penggunaan, merasa gelisah, murung, tertekan atau lekas marah ketika mengurangi aktifitas penggunaan media sosial, serta sebagai *coping* dari permasalahan.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi mengacu pada keseluruhan kelompok orang, kejadian atau hal minat yang ingin peneliti investigasi (Sekaran, 2006). Sugiyono (2012) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi adalah seluruh individu yang akan dijenai generalisasi dari sampel-sampel yang diambil dalam suatu penelitian (Hadi, 2001).

Berdasarkan beberapa penjelasan dari para ahli maka dapat disimpulkan bahwa populasi adalah semua subjek atau individu yang digeneralisasikan oleh peneliti sehingga dapat ditarik kesimpulan. Populasi penelitian ini adalah remaja SMA Swasta Harapan 1 Medan kelas X sebanyak 230 siswa.

2. Sampel

Subjek penelitian yang dipilih adalah sebagian dari keseluruhan populasi yang dinamakan sampel. Sampel adalah sebagian dari populasi. Sampel terdiri atas sejumlah anggota yang dipilih dari populasi (Sekaran, 2006). Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, sampel harus memiliki ciri dan sifat yang sama agar hasil penelitian terhadap sampel dapat digeneralisasikan kepada seluruh populasi (Sugiono, 2010). Generalisasi adalah kesimpulan penelitian sebagai sesuatu yang berlaku bagi populasi. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 62 orang.

3. Teknik Pengambilan Sampel

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

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

Oleh karena itu adapula karakteristik sampel penelitian, sebagai berikut :

- Berusia 15-18 tahun.
- Remaja yang aktif menggunakan media sosial *Instagram*.
- Mengakses media sosial *Instagram* lebih dari 3 jam/hari.

E. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan skala psikologi yang berbentuk skala likert, yaitu sejumlah daftar pernyataan yang harus di jawab oleh subjek.

Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan skala yang berisi daftar yang telah disiapkan dan disusun sedemikian rupa sehingga subjek penelitian dapat mengisi dengan mudah (Azwar, 2013). Hadi (2004) alasan digunakannya skala subjek :

- a) Subjek adalah orang yang paling tahu mengenai dirinya
- b) Hal-hal yang sudah dinyatakan oleh subjek kepada peneliti adalah benar dan dapat dipercaya.

- c) Interpretasi subjek tentang pernyataan-pernyataan yang diajukan kepada subjek adalah sama dengan yang dimaksud dengan penelitian.

Metode skala menurut Walgito (1989) mempunyai beberapa kelebihan dan kekurangan. Kelebihan dari metode skala adalah : (1) metode skala adalah metode praktis, (2) tenaga yang diperlukan sedikit dan tidak memerlukan keahlian tertentu, (3) subjek dapat menjawab dengan leluasa tanpa dipengaruhi oleh orang lain. Adapun kelemahan skala antara lain adalah : (1) peneliti mungkin tidak dapat langsung berhadapan dengan subjek penelitian, sehingga bila hal-hal yang kurang jelas langsung maka keterangan lebih lanjut sulit diperoleh, (2) biasanya skala yang dikeluarkan tidak semuanya kembali, (3) kesalahan dalam pelaksanaan penelitian, kurang jelasnya pertanyaan-pertanyaan akan menyebabkan kurang validnya bahan yang diperoleh.

Beberapa antisipasi yang dilakukan untuk mengatasi kelemahan skala adalah (1) dilakukan penyusunan skala yang sebaik-baiknya, yaitu dengan menggunakan bahan yang sederhana, jelas dan singkat untuk menghindari kesalahan interpretasi, (2) subjek diberikan alternatif jawaban, (3) subjek diberikan penjelasan tentang pengisian skala dengan tepat (Walgito, 1989).

Metode skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kontrol diri dan skala kecanduan media sosial.

1. Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri dibuat oleh peneliti berdasarkan ciri-ciri yang diungkap oleh oleh Thompson (dalam Smet, 1994) yaitu mampu untuk

mengendalikan tingkah laku, mampu menunda kepuasan serta mampu mengantisipasi peristiwa.

Penilaian skala kontrol diri berdasarkan format Skala Likert. Nilai skala setiap pertanyaan diperoleh dari jawaban subjek yang menyatakan mendukung (*favourable*) atau tidak mendukung (*unfavourable*) terhadap setiap pernyataan dalam empat kategori jawaban, yakni “Sangat Sesuai (SS)”, “Sesuai (S)”, “Tidak Sesuai (TS)”, “Sangat Tidak Sesuai (STS)”. Penilaian butir *favourable* bergerak dari nilai 4 untuk jawaban “SS”, nilai 3 untuk jawaban “S”, 2 untuk jawaban “TS”, nilai 1 untuk jawaban “STS”. Penilaian butir *unfavourable* bergerak dari nilai 1 untuk jawaban “SS”, 2 untuk jawaban “S”, nilai 3 untuk jawaban “TS”, nilai 4 untuk jawaban “STS”.

2. Skala Kecanduan Media Sosial

Skala kecanduan media sosial (*Instagram*) dibuat oleh peneliti berdasarkan ciri-ciri yang diungkap Young (2010) yaitu memikirkan aktifitas ketika online, ingin menggunakan internet dalam waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan, tidak dapat mengontrol, mengurangi atau menghentikan penggunaan, merasa gelisah, murung, tertekan atau lekas marah ketika mengurangi aktifitas penggunaan media sosial, online lebih lama dari waktu yang diharapkan dan menggunakan media sosial atau internet sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah atau sebagai *coping* dari permasalahan.

Skala kecanduan media sosial (*Instagram*) disusun dengan model skala Guttman, yaitu skala pengukuran dengan tipe ini, akan didapat jawaban yang tegas yaitu “ya-tidak”, “benar- salah, “pernah-tidak pernah”, “positif-negatif” dan lain-lain. Data yang diperoleh dapat berupa data interval atau rasio Skala Guttman selain dapat dibuat dalam bentuk pilihan ganda, juga dapat dibuat dalam bentuk checklist. Jawaban dapat dibuat skor tertinggi satu dan terendah nol. Misalnya untuk jawaban setuju diberi skor 2 dan tidak setuju diberi skor 1. Pada skala kecanduan media sosial (*Instagram*) peneliti menggunakan pilihan jawaban Ya – Tidak pada setiap pertanyaan yang diajukan. Sedangkan untuk analisisnya dilakukan seperti pada skala Likert. (Sugiyono, 2012).

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Uji Validitas

Menguji validitas berarti menguji sejauh mana ketepatan atau kebenaran suatu instrumen sebagai alat ukur variabel penelitian. Jika instrumen valid atau benar maka hasil pengukuran pun kemungkinan akan benar (Azwar, 2013).

Teknik yang digunakan untuk menguji validitas alat ukur dalam hal ini angket diuji dengan validitasnya dengan menggunakan teknik analisis *Product Moment* dengan angka kasar dari Pearson yaitu mencari koefisien

korelasi antar tiap butir dengan skor total (Hadi,2004) dimana rumusnya adalah:

$$r_{xy} = \frac{\sum xy \frac{(\sum x)(y)}{N}}{\sqrt{\left[\left(\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}\right)\left(\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N}\right)\right]}}$$

Keterangan :

r_{xy}	: Koefisien korelasi antara variabel x dengan variabel y.
$\sum xy$: Jumlah dari hasil perkalian antara variabel x (total skor subjek dari seluruh item) dengan variabel y.
$\sum X$: Jumlah skor keseluruhan butir pada subjek.
$\sum Y$: Jumlah skor keseluruhan butir pada subjek.
$\sum X^2$: Jumlah kuadrat skor x.
$\sum Y^2$: Jumlah kuadrat skor y.
N	: Jumlah subjek

2. Uji Reabilitas

Reliabilitas artinya dapat diandalkan sehingga skor bisa dipercaya. Reliabilitas dari suatu alat ukur diartikan sebagai keajegan atau kekonstanan dari alat ukur yang pada prinsipnya menunjukkan hasil-hasil yang relatif tidak berbeda bila dilakukan pengukuran kembali terhadap subjek yang sama (Azwar, 2004). Sementara Hadi (2004) mengatakan bahwa reliabilitas adalah keajegan alat ukur atau kekonstanan hasil penelitian.

Ada beberapa jenis uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian, namun yang akan digunakan disini adalah reliabilitas *alpha-cronbach's*. Sebelum dilakukan analisis data dengan menggunakan teknik analisis *product moment*.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan program komputer SPSS 21.0. Model analisis data untuk menguji korelasi antara kontrol diri dengan perilaku kecanduan media sosial (*Instagram*) yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pearson Product Moment*. Korelasi *pearson product moment* merupakan alat uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis statistik (uji hubungan) dua variabel bila datanya berskala interval atau rasio. Dimana rumusnya adalah:

$$r_{xy} = \frac{\sum xy \frac{(\sum x)(y)}{N}}{\left\{ \sqrt{\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N}} \right\} \left\{ \sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{N} \right\}}$$

Keterangan :

r_{xy} : koefisien korelasi antara variabel x skor subjek setiap item dengan variabel y (total skor dari seluruh item).

$\sum xy$: Koefisien korelasi antar tiap butir dengan skor total.

$\sum x$: jumlah skor keseluruhan subjek setiap item.

$\sum y$: jumlah skor keseluruhan item pada subjek.

$\sum x^2$: jumlah kuadrat skor x.

$\sum y^2$: jumlah skor kuadrat y.

N : jumlah subjek

Sebelum dilakukan analisis data dengan teknik analisis *product moment*, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi :

1. Uji normalitas, yaitu untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian masing-masing variabel telah menyebar secara normal

2. Uji linieritas, yaitu untuk mengetahui apakah data dari variabel bebas memiliki hubungan yang linear dengan variabel terikat.



tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan serta menghindari akibat yang tidak diinginkan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berpedoman pada hasil-hasil dan pembahasan yang telah dibuat, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial (*Instagram*). Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,419$; $\rho = 0,000 < 0,05$. 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. Berdasarkan hasil ini, maka hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini, dinyatakan diterima.
2. Angka koefisien determinasi yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sebesar $r^2 = 0,176$. Angka tersebut memiliki arti bahwa dalam penelitian ini kontrol diri mempunyai sumbangan efektif sebesar 17,6% terhadap kecanduan media sosial *Instagram*. Dari persentase sumbangan ini maka diketahui bahwa masih terdapat 82,4% pengaruh dari faktor-faktor lain terhadap kecanduan media sosial (*Instagram*)

pada remaja, dimana faktor-faktor penelitian tersebut dalam penelitian ini tidak diungkap, diantaranya faktor lingkungan sosial (perubahan situasi), faktor motivasi dan faktor kepribadian individu itu sendiri, kurang kegiatan, stress atau depresi serta kurang mendapat perhatian dari orang-orang sekitar.

3. Kontrol diri yang dimiliki oleh remaja tergolong tinggi. Hal ini diperoleh dari kontrol diri dimana mean hipotetik (85) lebih kecil dari mean empirik (101,77) dengan selisih $SD = 8,996$ menunjukkan para remaja memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi. Kemudian para remaja memiliki kecanduan media sosial (*Instagram*) yang rendah dengan mean hipotetik (42) lebih besar daripada mean empirik (38,68) dengan selisih $SD = 2,136$.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dibuat, maka hal-hal yang dapat disarankan adalah sebagai berikut:

1. Subjek penelitian

Diharapkan remaja tetap mempertahankan kontrol dirinya, dalam mengendalikan, mengarahkan, dan mengatur perilaku dirinya dalam penggunaan media sosial *Instagram* sehingga tidak menjadikan *Instagram* sebagai kebutuhan pokok dan menjadikan *Instagram* sebagai tempat

berhubungan yang intens digunakan.

2. Keluarga

Diharapkan orang tua lebih mengawasi dan memperhatikan anak-anaknya ketika berada di rumah terutama saat malam hari saat sedang menggunakan *handphone* untuk mengakses media sosial *Instagram* yang mereka miliki. Serta, memberikan batasan terhadap penggunaan media sosial agar anak tidak menjadikan media sosial khususnya *Instagram* sebagai tempat berhubungan yang intens digunakan.

3. Sekolah

Bagi pihak sekolah, tetap membuat larangan dan tidak mengizinkan muridnya untuk menggunakan *handphone* saat jam pelajaran. Guru harus tetap mengawasi murid dan membuat kesepakatan bersama mengenai pelanggaran ketika murid kedatangan menggunakan *handphone* saat jam pembelajaran berlangsung.

4. Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti hubungan kontrol diri dengan kecanduan media sosial (*Instagram*) diharapkan dapat menggali lagi informasi yang lebih banyak, sehingga dapat mengungkapkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecanduan media sosial (*Instagram*) seperti faktor lingkungan sosial (perubahan situasi), faktor motivasi dan faktor kepribadian individu itu sendiri, kurang kegiatan, stress atau depresi serta kurang mendapat perhatian dari orang-orang sekitar. Serta,

memperluas kriteria tempat penelitian.



DAFTAR PUSTAKA

- Aroma, I.S., & Suminar, D. R. 2012. *Hubungan Antara Self Control Dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja*. Jurnal Pendidikan dan Perkembangan. 1. (2), 1-6.
- Arikunto, S. 2002. *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT. Rineska Cipta
- Aryaguna, P. (2012). Analisis Faktor Pendorong Remaja Dalam Penggunaannya Terhadap Media Jejaring Sosial: Twitter. Skripsi, tidak diterbitkan. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Atmoko, B. D. 2012. *Instagram Handbook*. Jakarta: Media Kita.
- Azwar, S. 2013. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Borba, M. 2008. *Membangun kecerdasan moral, Tujuh kebajikan utama agar anak bermoral tinggi*. Alih Bahasa: Lina Jusuf. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Cardwell, M. 2003. *Schaum's A-Z psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Chaplin, J. P. 2011. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Damar, A. M. 2016. 3 Fakta Mengejutkan Pengguna Internet di Indonesia. Diambil kembali dari Liputan6.com: <https://www.liputan6.com/teknologi/read/2435997/3-fakta-mengejutkan-pengguna-internet-di-indonesia>. [diakses 25 November 2018]
- Dariyo, A. 2004. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor Selatan: Penerbit Ghalia Indonesia.
- Essau, C. A. 2008. *Adolescent Addiction : Epidemiology, Assesment and Treatment*. New York : Elsevier Inc.
- Hadi, S. 2004. *Metodologi Research IV*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hurlock, E. B. 2003. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga, Jakarta.
- Ghufroon, N & Risnawati, R. 2011. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

- Goleman, D. 2007. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gunarsa, S. D. & Gunarsa, Y. S. D. 2004. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Jahja, Y. 2012. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta. Kencana Prenada Media Group.
- Kartini, K. 2005. *Teori Kepribadian*. Bandung: CV. Mandar Maju.
- Keke, M. 2015. *Pengaruh Instagram terhadap Kehidupan Remaja*. Artikel. Diakses dari http://www.academia.edu/9797885/pengaruh_instagram_terhadap_kehidupan_remaja. [diakses pada tanggal 20 November 2018, Jam 15.00 WIB]
- Kristanto, A. 2011. *Connect! Panduan Lengkap Browsing*. Jakarta: Super Compute Publishing.
- KBBI. 2018. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. [online] Available at: <http://kbbi.web.id/pusat>. [diakses 29 November 2018]
- Lewis, B. K. 2010. *Social Media and Strategic Communication Attitudes and Perceptions Among College Students*. *Public Relation Journal*, 4 (3).
- Ma, H. K., Li, C. S., & Pow, J. W. C. 2011. *The relation of internet use to prosocial and antisocial behavior in Chinese adolescents*, *CyberPsychology, Behavior and Sosial Networking*, 14 (3), 23-130.
- Mark, D. F., Murray, M., Evans, B. & Willig, C. 2004. *Health Psychology : Theory, Research and Practice*. London : Sage Publication Ltd.
- Monks, F. J. 2002. *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Cet. 14. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Montag, C. & Reuter, M. (Eds.). 2015. *Internet Addiction, Neuroscientific Approaches and theurapeutical Implications Including Smartphone Addiction (2th ed)*. Switzerland: Springer International
- Mukodim, D., Ritandiyono, & Sita, H. R. 2004. *Peranan Kesepian dan Kecenderungan Internet Addiction Disorder Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Gunadarma*. *Jurnal Psikologi*. Hal 111-120.
- Muna, R. F. & Astuti, T. P. 2014. *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Media Sosial Pada Remaja Akhir*. Vol 3, No 4.

- Nisrina, M. 2015. *Bisnis Online, Manfaat Media Sosial Dalam Meraup Uang*. Yogyakarta: Kobis.
- Nurmandia, H., Wigati, D., & Masluchah, L. 2013. *Hubungan Antara Kemampuan Sosialisasi dengan Kecanduan Jejaring Sosial*.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. 2004. *Human development (9th ed.)*. USA: McGraw Hill.
- Santrock, J. W. 2013. *Life-span Development (14th ed)*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Schultz, D. S, 2008. *Psychology & Work Today Ninth Edition*. New Jersey : Pearson Education. Inc.
- Schultz, D. S. S. 2008. Theories of Personality (Chapter 5). Ditemu kembali dari http://cengagesites.com/academic/assets/sites/Schultz_Ch05.pdf
- Sekaran, U. 2006. *Metodologi Penelitian*. Edisi Keempat. Jakarta: Penerbit Salemba Empat.
- Smart. 2010. *Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Permainan Internet*, Yogyakarta : A Plus
- Smet, Bart. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Wisiasarana Indonesia.
- Soliha. 2015. *Tingkat Ketergantungan Penggunaan Media Sosial dan Kecemasan Sosial*. Vol. 4 No. 1.
- Soetjipto, P. 2001. *Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet* Jurnal Psikologi. Volume 32, No. 2, 74- 91.
- Sugiono, 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif & RND*. Bandung.
- Sugiono, 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif & RND*. Bandung.
- Yee, N. 2002. *Understanding MMORPG Addiction*. *Ariadne*, pg.1-16.
- Young, K. S. 2010. *Internet Addiction*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Young, K. S., Abreu, C.N de (Eds.). 2017. *Kecanduan Internet, Panduan Konseling dan Petunjuk untuk Evaluasi dan Penanganan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Widiana, H. S., Retnowati, S & Hidayat, R. 2004. *Kontrol Diri dan Kecenderungan Kecanduan Internet*. Jurnal Humanitas Indonesia *Psychological Journal*, Vol. 1. No. 1 : 6 – 16

Wikipedia, 2018. *Instagram*, <http://en.wikipedia.org/wiki/Instagram>

Internet :

<http://www.cnnindonesia.com/Teknologi/20160623112758-185-140353/ada-22-juta-pengguna-aktif-Instagram-dariindonesia/>, [diakses tanggal 5 desember 2018]

<https://www.idntimes.com/science/discovery/eka-supriyadi/riset-instagram-media-sosial-paling-buruk-bagi-kesehatan-mental-c1c2>, [diakses tanggal 5 desember 2018]

<http://en.wikipedia.org/wiki/Instagram>, [diakses tanggal 15 april 2019]

<http://detak-unsyah.com/artikel-2/instagram-jadi-kebutuhan-remaja-zaman-now.html>, [diakses tanggal 15 juli 2019]

<https://repository.usd.ac.id/12884/1/2016%20Psikologi%20dan%20Teknologi%20Informasi.pdf>,

Buku Seri Ke-2 Sumbangan Pemikiran Psikologi untuk Bangsa : Psikologi dan Teknologi Informasi. Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI). 2016, [diakses tanggal 21 agustus 2019]

LAMPIRAN 1

Data Skala Kontrol Diri dan Skala Kecanduan Media Sosial (*Instagram*)





Skala Kontrol diri

Isilah data-data dibawah ini sesuai dengan keadaan diri Saudara/I :

NAMA (INISIAL) :

USIA :

JENIS KELAMIN :

PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini disajikan beberapa pernyataan-pernyataan. Baca dan pahamiilah setiap pernyataan dengan seksama. Pilihlah pernyataan yang sesuai dengan perilaku anda, Anda diharapkan menyatakan sikap Anda terhadap pernyataan-pernyataan tersebut dengan cara memilih :

- SS** = SANGAT SESUAI
- S** = SESUAI
- TS** = TIDAK SESUAI
- STS** = SANGAT TIDAK SESUAI

Contoh :

Saya membuka *Instagram* saat sedang jalan bersama teman

SS	S	TS	STS
-----------	---------------------	-----------	------------

Jawaban diberikan dengan tanda (X) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan diri Anda sendiri. Dalam pengisian angket ini, Anda tidak perlu merasa khawatir atau ragu-ragu karena dalam angket ini tidak ada jawaban yang dianggap salah. Jawaban yang benar adalah jawaban yang paling sesuai dengan keadaan perasaan Anda tanpa dipengaruhi oleh siapapun dan ingat jangan sampai ada pernyataan yang tidak ada jawabannya. Jawaban yang Anda berikan akan dirahasiakan. Bacalah terlebih dahulu dan jawablah semua pernyataan tanpa menyisakan satupun.

Selamat Mengerjakan !

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya mematikan notifikasi <i>updatean</i> dari <i>Instagram</i> saat belajar				
2.	Saya mematikan fitur komentar dan <i>likes Instagram</i> saat belajar				
3.	Saya melakukan <i>logout</i> aplikasi <i>Instagram</i> agar fokus belajar				
4.	Saya melakukan <i>deactive</i> akun <i>Instagram</i> saat masa ujian berlangsung				
5.	Saya mengabaikan <i>mention-an</i> teman yang dikirim ke <i>Instagram</i> saat sedang mengerjakan tugas				
6.	Saya berhenti untuk mengikuti perkembangan <i>up to date</i> di <i>Instagram</i> saat masa ujian				
7.	Saya tidak memaksakan diri untuk melihat <i>updatean story</i> teman atau <i>followers</i> saat sedang belajar				
8.	Saya tidak bisa mematikan notifikasi pemberitahuan dari <i>Instagram</i>				
9.	Saya membiarkan fitur komentar dan <i>likes</i> tetap dalam keadaan hidup walaupun sedang belajar				
10.	Walaupun tidak ada notifikasi masuk, saya tetap melihat foto-foto <i>followers</i> saya				
11.	Saya selalu menyempatkan diri untuk setiap saat melihat info yang baru di <i>Instagram</i>				
12.	Saya selalu memberikan <i>likes</i> dan komentar di akun-akun yang saya ikuti				

13.	Saya tidak akan <i>logout</i> akun, sekalipun saya tidak membuka <i>Instagram</i>				
14.	Saya membatasi bermain <i>Instagram</i> 1 jam/hari				
15.	Saya bermain <i>Instagram</i> biasanya 3 kali dalam seminggu				
16.	Saya bermain <i>Instagram</i> saat sudah dirumah saja				
17.	Saya bermain <i>Instagram</i> saat jam pembelajaran sekolah sudah tidak ada				
18.	Saya mengatur dan membatasi data penggunaan jaringan dalam bermain <i>Instagram</i>				
19.	Saya mengurangi untuk melihat postingan terbaru di <i>Instagram</i>				
20.	Saya tidak tahan untuk tidak melihat postingan terbaru di <i>timeline Instagram</i>				
21.	Saya tidak bisa membatasi waktu saya untuk bermain <i>Instagram</i>				
22.	Saya tidak bisa belajar kalau tidak melihat <i>updatean</i> teman terlebih dahulu				
23.	Saya tidak puas hanya bermain <i>Instagram</i> hanya 1 jam/hari				
24.	Saya membuka <i>Instagram</i> lebih 3 kali dalam sehari				
25.	Saya tidak bermain <i>Instagram</i> saat sedang di sekolah dan waktu belajar				
26.	Saya tidak bermain <i>Instagram</i> saat sedang berkendara				
27.	Saya tidak bermain <i>Instagram</i> saat mengerjakan tugas sekolah				
28.	Saya tidak bermain <i>Instagram</i> sampai larut malam				
29.	Saya tidak akan bermain <i>Instagram</i> saat sedang berkumpul				

	dengan keluarga				
30.	Saya tidak memposting foto/ <i>story</i> saat sedang di jalan				
31.	Saat sedang berkendara pun saya sempatkan untuk melihat <i>newsfeed</i> di <i>Instagram</i>				
32.	Saya melihat <i>story</i> dan <i>feeds</i> teman saat sedang belajar				
33.	Saya rela bermain <i>Instagram</i> sampai larut malam				
34.	Saya sering kurang tidur karena keterusan melihat <i>story</i> dan <i>feeds</i> orang di <i>Instagram</i>				
35.	Saya mengupload <i>foto</i> maupun <i>story</i> saat sedang mengerjakan tugas				
36.	Saya bingung apa yang harus saya lakukan ketika tidak bermain <i>Instagram</i>				



Skala Kecanduan Media Sosial (*Instagram*)

PETUNJUK PENGISIAN

A. Isilah data-data dibawah ini sesuai dengan keadaan diri Saudara/I :

NAMA (INISIAL) :

USIA :

JENIS KELAMIN :

B. Berilah tanda centang (✓) yang menurut anda sesuai dengan diri anda.

C. Jawablah Dengan Jujur karena jawaban dan identitas diri anda akan kami rahasiakan.

NO.	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1.	Walaupun sedang makan saya teringat <i>stories</i> teman di <i>Instagram</i>		
2.	Saya gelisah setiap kali ada bunyi notifikasi yang masuk		
3.	Saat sedang berkumpul dengan teman, saya terus berfikir untuk mengupload foto/video di <i>Instastory</i>		
4.	Saya selalu mengharapkan notifikasi <i>Instagram</i> masuk		
5.	Saat sedang liburan, saya memikirkan untuk mengunggah foto-foto dan video di <i>instastory</i>		
6.	Saya tidak bisa tidur karena memikirkan isi <i>timeline Instagram</i>		
7.	Saat sedang belajar, saya takut ketinggalan <i>live</i> dari <i>influencer</i> yang saya ikuti		
8.	Saya membeli kuota yang banyak agar bisa bermain <i>Instagram</i>		
9.	Saya rela mengambil tabungan saya agar bisa membeli paket kuota yang banyak untuk bisa bermain <i>Instagram</i>		
10.	Saya lupa waktu ketika bermain <i>Instagram</i>		

11.	Saya banyak mendapatkan kepuasan dari <i>Instagram</i>		
12.	Setelah melihat <i>foto/story</i> dari akun teman, saya membuka lagi akun-akun <i>influencer</i> yang lain		
13.	Karena menikmati saat melihat konten-konten di <i>Instagram</i> , saya menambah waktu bermain sampai lupa tidur		
14.	Rasanya kurang, apabila bermain <i>Instagram</i> hanya 3 jam/hari		
15.	Saya memanfaatkan setiap kesempatan untuk bermain <i>Instagram</i>		
16.	Saya menolak apabila disuruh berhenti bermain <i>Instagram</i>		
17.	Saya membohongi orangtua agar tetap bisa bermain <i>Instagram</i>		
18.	Saya tidak ingin melakukan aktivitas lain selain bermain <i>Instagram</i>		
19.	Saya marah ketika ada yang mengganggu saat bermain <i>Instagram</i>		
20.	Saya merasa hampa jika tidak bisa bermain <i>Instagram</i>		
21.	Saya merasa stress dan tertekan ketika tidak bisa bermain <i>Instagram</i>		
22.	Badan saya terasa sakit ketika tidak bisa bermain <i>Instagram</i>		
23.	Ketika saya sedang tidak bisa bermain <i>Instagram</i> , tangan saya merasa gatal kalau ada notifikasi yang masuk		
24.	Saat ada yang menegur saya bermain <i>Instagram</i> saya akan kesal		
25.	Saya jengkel ketika ada orang menyuruh saya berhenti sejenak bermain <i>Instagram</i>		
26.	Saya memperbanyak menjalin interaksi sosial di kehidupan nyata		
27.	Saya tetap menggunakan <i>Instagram</i> walaupun tidak memainkannya		

28.	Saya membatasi penggunaan data jaringan <i>Instagram</i>		
29.	Saat sedang bermain <i>handphone</i> saya mengabaikan notifikasi dari <i>Instagram</i>		
30.	Saya tetap membeli paket internetan, tetapi bukan untuk membuka <i>Instagram</i>		





LAMPIRAN 2

Alat Ukur Penelitian

DATA SKALA KONTROL DIRI

No	Nama	item 1	item 2	item 3	item 4	item 5	item 6	item 7	item 8	item 9	item 10	item 11	item 12	item 13	item 14	item 15	item 16	item 17	item 18	item 19	item 20	item 21	item 22	item 23	item 24	item 25	item 26	item 27	item 28	item 29	item 30	item 31	item 32	item 33	item 34	item 35	item 36	JUMLAH	
1	Ar	4	1	3	4	4	4	4	4	4	3	3	1	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	123	
2	T	4	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	137	
3	Da	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	136	
4	Dw	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	121	
5	IK	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	135	
6	Iz	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	134	
7	H	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	141	
8	Ad	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	144	
9	Id	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	141	
10	Kl	4	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	134	
11	Lm	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	132	
12	Io	4	1	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	2	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	140	
13	Nn	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	142	
14	Mo	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	131	
15	Te	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	118
16	Pl	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	2	3	3	4	4	2	4	3	2	2	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	2	123	
17	F	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	141	
18	Rd	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	139	
19	Sd	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	135	
20	T	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	144	
21	Uw	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	135	
22	Sa	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	132		
23	Ae	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	130	
24	Id	4	1	4	2	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	134	
25	El	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	144	
26	Ra	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	140	
27	Mm	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	134	
28	M	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	117	
29	Ew	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	133		
30	As	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	129	
31	Re	4	4	4	2	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	135	
32	Mn	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	141	
33	Re	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	141	
34	Ae	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	139	
35	S	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	137
36	Wt	4	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	136	
37	Aq	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	139	
38	Al	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	130	
39	Se	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	143	
40	Sw	3	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	109	
41	Jk	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	1	2	4	4	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	90	
42	Jd	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	143	
43	Mi	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	143	
44	Mo	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	139	
45	Pm	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	141	
46	Mv	4	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	134	
47	Am	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	140	
48	Ah	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	133	
49	Ut	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	135	
50	Nl	4	4	3	4	3	4	4	4	3																													

DATA SKALA KECANDUAN MEDIA SOSIAL (INSTAGRAM)

No	Nama	item 1	item 2	item 3	item 4	item 5	item 6	item 7	item 8	item 9	item 10	item 11	item 12	item 13	item 14	item 15	item 16	item 17	item 18	item 19	item 20	item 21	item 22	item 23	item 24	item 25	item 26	item 27	item 28	item 29	item 30	Jumlah	
1	Ar	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	44	
2	T	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	45	
3	Da	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	59	
4	Dw	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	55	
5	IK	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	58	
6	Iz	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	33	
7	H	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	38
8	Ad	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	59	
9	Id	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	46	
10	Kl	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	44	
11	Lm	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44	
12	Io	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	48	
13	Nn	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	41	
14	Mo	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	46	
15	Te	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	41	
16	Pl	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	47	
17	F	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	54	
18	Rd	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	46	
19	Sd	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	46	
20	T	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	44	
21	Uw	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	44	
22	Sa	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	48
23	Ae	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	41
24	Il	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	46
25	Ed	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	41	
26	Lm	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	47	
27	Mm	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	54	
28	M	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	46	
29	Ew	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	53	
30	As	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	54	
31	Re	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	54	
32	Mn	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	37
33	Re	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	54	
34	Ae	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	
35	S	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	45
36	Wt	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	52
37	Aq	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	39
38	Al	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	37
39	Se	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	55
40	Sw	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	49
41	Jk	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	49
42	Jd	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	36
43	Mi	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	39
44	Mo	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	52
45	Pm	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	40
46	My	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	37
47	Am	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	53
48	Ah	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33
49	Ut	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	50
50	Nl	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	39
51	Sr	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	39
52	Dr	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
53	B	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	38
54	Fr	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	33
55	Da	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	52
56	Yu	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	57
57	Dt	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32
58	Fe	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2														



Reliability

Scale: Skala Kontrol Diri

Case Processing Summary

	N	%
Valid	62	100,0
Cases Excluded ^a	0	,0
Total	62	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,918	36

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
kd1	3,84	,413	62
kd2	3,00	1,241	62
kd3	3,85	,355	62
kd4	3,45	,803	62
kd5	3,79	,449	62
kd6	3,90	,298	62
kd7	3,85	,355	62

kd8	3,76	,432	62
kd9	3,77	,525	62
kd10	3,76	,468	62
kd11	3,82	,426	62
kd12	3,84	,413	62
kd13	3,82	,497	62
kd14	3,55	,502	62
kd15	3,48	,504	62
kd16	3,82	,426	62
kd17	3,84	,371	62
kd18	3,81	,507	62
kd19	3,85	,355	62
kd20	3,82	,426	62
kd21	3,74	,599	62
kd22	3,71	,611	62
kd23	3,71	,637	62
kd24	3,81	,538	62
kd25	3,77	,459	62
kd26	3,73	,548	62
kd27	3,79	,410	62
kd28	3,77	,422	62
kd29	3,82	,385	62
kd30	3,89	,367	62
kd31	3,82	,426	62
kd32	3,73	,577	62
kd33	3,87	,383	62

kd34	3,85	,399	62
kd35	3,84	,371	62
kd36	3,76	,564	62

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
kd1	131,42	83,034	,598	,915
kd2	132,26	83,637	,311	,933
kd3	131,40	83,687	,599	,915
kd4	131,81	84,487	,374	,923
kd5	131,47	82,843	,570	,915
kd6	131,35	85,020	,472	,917
kd7	131,40	84,048	,542	,916
kd8	131,50	82,779	,603	,915
kd9	131,48	81,762	,596	,914
kd10	131,50	80,713	,805	,912
kd11	131,44	81,791	,744	,913
kd12	131,42	82,608	,656	,914
kd13	131,44	81,529	,661	,914
kd14	131,71	87,455	,000	,922
kd15	131,77	87,817	-,039	,922
kd16	131,44	81,922	,727	,913
kd17	131,42	84,247	,487	,916
kd18	131,45	81,366	,665	,914
kd19	131,40	84,671	,445	,917

kd20	131,44	81,233	,820	,912
kd21	131,52	82,385	,456	,916
kd22	131,55	81,530	,526	,915
kd23	131,55	82,416	,422	,917
kd24	131,45	83,989	,347	,918
kd25	131,48	82,516	,597	,915
kd26	131,53	83,073	,433	,917
kd27	131,47	82,810	,632	,915
kd28	131,48	82,090	,712	,914
kd29	131,44	82,217	,764	,913
kd30	131,37	83,647	,584	,915
kd31	131,44	82,348	,670	,914
kd32	131,53	82,319	,482	,916
kd33	131,39	84,012	,504	,916
kd34	131,40	83,392	,570	,915
kd35	131,42	84,051	,517	,916
kd36	131,50	81,861	,542	,915

Reliability

Scale: Skala Kecanduan Media Sosial

Case Processing Summary

	N	%
Valid	62	100,0
Cases Excluded ^a	0	,0
Total	62	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,918	30

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
kms1	1,58	,497	62
kms2	1,44	,500	62
kms3	1,55	,502	62
kms4	1,52	,504	62
kms5	1,50	,504	62
kms6	1,52	,504	62

kms7	1,52	,504	62
kms8	1,45	,502	62
kms9	1,60	,495	62
kms10	1,48	,504	62
kms11	1,58	,497	62
kms12	1,55	,502	62
kms13	1,55	,502	62
kms14	1,50	,504	62
kms15	1,50	,504	62
kms16	1,66	,477	62
kms17	1,37	,487	62
kms18	1,53	,503	62
kms19	1,66	,477	62
kms20	1,50	,504	62
kms21	1,47	,503	62
kms22	1,52	,504	62
kms23	1,63	,487	62
kms24	1,69	,465	62
kms25	1,44	,500	62
kms26	1,56	,500	62
kms27	1,65	,482	62
kms28	1,58	,497	62
kms29	1,47	,503	62
kms30	1,58	,497	62

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
kms1	44,55	62,153	,461	,916
kms2	44,69	60,314	,702	,913
kms3	44,58	61,493	,543	,915
kms4	44,61	59,848	,759	,912
kms5	44,63	63,155	,325	,918
kms6	44,61	62,733	,380	,917
kms7	44,61	63,421	,292	,919
kms8	44,68	63,140	,329	,918
kms9	44,53	63,302	,314	,918
kms10	44,65	59,774	,769	,912
kms11	44,55	61,137	,595	,914
kms12	44,58	62,149	,457	,916
kms13	44,58	63,297	,309	,919
kms14	44,63	61,319	,563	,915
kms15	44,63	59,385	,821	,911
kms16	44,47	63,040	,363	,918
kms17	44,76	63,957	,234	,919
kms18	44,60	60,277	,702	,913
kms19	44,47	62,843	,389	,917
kms20	44,63	60,172	,715	,912
kms21	44,66	61,867	,492	,916
kms22	44,61	63,389	,396	,919
kms23	44,50	63,270	,324	,918
kms24	44,44	63,070	,370	,918

kms25	44,69	61,298	,571	,915
kms26	44,56	60,447	,684	,913
kms27	44,48	62,975	,367	,918
kms28	44,55	62,350	,435	,917
kms29	44,66	60,851	,626	,914
kms30	44,55	59,432	,826	,911





LAMPIRAN 4

Hasil Uji Normalitas, Hasil Uji Linieritas,
Uji Hipotesis

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		KontrolDiri	KecanduanMediaSo sial
N		62	62
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	101,77	38,68
	Std. Deviation	8,996	2,136
	Absolute	,244	,131
Most Extreme Differences	Positive	,244	,101
	Negative	-,194	-,131
	Kolmogorov-Smirnov Z	1,925	1,028
Asymp. Sig. (2-tailed)		,061	,241

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
KecanduanMediaSosial * KontrolDiri	62	100,0%	0	0,0%	62	100,0%

Report

KecanduanMediaSosial

KontrolDiri	Mean	N	Std. Deviation
78	38,00	1	.
98	34,00	1	.
105	39,00	2	5,657
109	35,00	2	11,314
110	35,00	1	.
111	35,00	1	.
113	30,00	1	.
114	32,00	1	.
116	37,50	2	2,121
117	38,00	1	.
118	30,00	1	.
119	32,00	1	.
120	30,00	2	7,071
121	36,00	3	6,245
122	37,00	3	14,000
123	35,00	2	4,243
124	30,33	3	6,429
125	38,25	4	5,965
126	36,50	2	,707
127	36,64	11	9,595
128	33,41	17	8,740
Total	38,68	62	8,136

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)			1002,469	20	50,123	,677	,825
KecanduanMediaSosial * KontrolDiri	Between Groups	Linearity	56,795	1	56,795	1,767	,001
		Deviation from Linearity	945,674	19	49,772	,672	,823
	Within Groups		3035,080	41	74,026		
Total			4037,548	61			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
KecanduanMediaSosial * KontrolDiri	-,419	,175	,498	,248

Correlations

Correlations

		KontrolDiri	KecanduanMediaSosial
KontrolDiri	Pearson Correlation	1	-,419
	Sig. (2-tailed)		,001
	N	62	62

KecanduanMediaSosial	Pearson Correlation	-,419	1
	Sig. (2-tailed)	,001	
	N	62	62





LAMPIRAN 5

Surat Keterangan Penelitian



SMA HARAPAN

PERINGKAT AKREDITASI: A (AMAT BAIK)

Jln. Imam Bonjol No. 35 Kelurahan Jati, Kecamatan Medan Maimun - Medan 20152
Telp. 4515 661 Fax (061) 4573 932. Url : <http://www.harapan.ac.id> E-mail : smaharapan1@harapan.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 454/F/SMA.YP - Har/VII/2019

Yang bertandatangan di bawah ini, *Kepala Sekolah Menengah Atas (SMA) Harapan Medan*, Jalan. Imam Bonjol. No. 35. Medan Maimun, menerangkan bahwa :

Nama : **Arista Dwi Aprillia**

NIM : **15 860 0036**

Fakultas : **Psikologi**

Untuk melaksanakan pengambilan data di SMA Swasta Harapan Medan, untuk penyusunan Skripsi yang berjudul "*Hubungan Antara Kontrol Diri dengan canduan Media Sosial (Instagram) pada Remaja*". dilaksanakan pada tanggal s.d 19 Juli 2019.

Mikian Surat Keterangan ini diperbuat agar dapat dipergunakan seperlunya.

Medan, 19 Juli 2019

SMA Swasta Harapan Medan
Kepala Sekolah,



Nomor : 1621/FPSI/01.10/VII/2019
Lampiran : -
Hal : Pengambilan Data

Medan, 9 Juli 2019

Yth, Kepala Sekolah SMA Swasta Harapan 1 Medan
Di
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Arista Dwi Aprilia
NPM : 15 860 0036
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

Untuk melaksanakan pengambilan data di SMA Swasta Harapan 1 Medan Jl. Imam Bonjol No. 35 Medan guna penyusunan skripsi yang berjudul "*Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial (Instagram) pada Remaja*".

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan dan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih..



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Hairul Anwar Dalimunthe, S.Psi, M.Si

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip

