

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL
(INSTAGRAM) PADA SISWA KELAS XI DI SMAS CAHAYA MEDAN**

Regina Marenata Ketaren¹, Nuraini²

¹Mahasiswa BK FIP Universitas Negeri Medan

²Dosen BK FIP Universitas Negeri Medan

¹marenathaketaren25@gmail.com

²nurainisamsul@unimed.ac.id

ABSTRACT

This study examines the relationship between self-control and social media addiction (Instagram) among students at SMAS Cahaya Medan. The sample comprised 218 students, selected using a total sampling technique that included all members of the population. A quantitative correlational research design was employed. Data were collected using two instruments: the Self-Control scale, developed based on Tangney's theory (2004), and the Social Media Addiction (Instagram) scale, based on Griffiths' theory (2014). The Self-Control scale contained 40 items with a reliability coefficient of 0.892, while the Social Media Addiction (Instagram) scale comprised 35 items with a reliability coefficient of 0.860. Data analysis utilized the Kolmogorov-Smirnov test and SPSS Statistics 25 for Windows. The asymptotic significance (2-tailed) value was 0.200, exceeding the threshold of 0.05. The analysis yielded a correlation coefficient (r_{xy}) of -0.552 with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$). The coefficient of determination (r^2) was 0.304, indicating that 30.47% of the variance is explained. These findings demonstrate a significant negative relationship between self-control and social media addiction (Instagram) among eleventh-grade students at SMAS Cahaya Medan.

Keywords: Self-Control, Social Media Addiction, Instagram

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kontrol diri dengan kecanduan media sosial (Instagram) pada siswa di SMAS Cahaya Medan. Subjek dalam penelitian ini melibatkan siswa-siswi di SMAS Cahaya Medan sebanyak 218 siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *Total sampling* dimana peneliti mengambil seluruh anggota populasi dijadikan sebagai responden penelitian. Pengambilan data dilakukan dengan dua skala, yaitu skala Kontrol Diri yang disusun berdasarkan teori Tangney (2004) dan skala Kecanduan Media Sosial (*Instagram*) yang disusun berdasarkan teori Griffiths (2014). Skala Kontrol Diri terdiri dari 40 item dengan nilai reliabilitas sebesar 0,892. Sedangkan pada skala Kecanduan Media Sosial

(*Instagram*) terdiri dari 35 item dengan nilai reliabilitas sebesar 0,860. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dan dianalisis dengan bantuan *SPSS Statistic 25. For Windows* yang menunjukkan nilai *asympt sig. (2-tailed)* sebesar 0,200 lebih besar dari 0,05 atau $0,200 > 0,05$. Hasil data diperoleh nilai koefisien (*rx*) sebesar -0,552 dan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Koefisien determinan (r^2) sebesar 0,304 atau 30,47%. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dan kecanduan media sosial (*Instagram*) pada siswa kelas XI di SMAS Cahaya Medan.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Kecanduan Media Sosial, *Instagram*

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi dipengaruhi oleh era globalisasi akibat adanya kemajuan pada bidang informasi dan teknologi. Hal ini dapat kita lihat melalui ragam informasi yang terjadi di berbagai bagian dunia kini dapat kita ketahui secara langsung. Selain itu, manfaat lain dari kecanggihan *Internet* adalah hadirnya *handphone* yang menjadi salah satu perangkat teknologi yang paling banyak digunakan orang untuk berkomunikasi dan berbagi informasi dengan menyediakan fitur seperti *sms*, *email*, *browsing*, *instant messaging* dan media sosial.

Istilah “media social” terbagi atas dua kata, yaitu “media” dan “social”. Yang dimana media menunjukkan alat komunikasi, sedangkan sosial menunjukkan sebuah interaksi atau tindakan seseorang terhadap masyarakat yang

ada di sekitarnya. Artinya, media sosial merupakan media untuk berinteraksi ataupun berbagi informasi antar sesama pengguna.

Berdasarkan *Data Reportal* (2024) menunjukkan bahwa saat ini Indonesia telah memiliki 185,3 juta pengguna media sosial. Adanya pertumbuhan jumlah pengguna media sosial di Indonesia menunjukkan bahwa masyarakat sudah mulai menggunakan media sosial untuk berinteraksi secara online agar dapat semakin terhubung satu sama lain. Data dari *Exploding Topics* (2024) menyebutkan bahwa penggunaan media sosial menempatkan Indonesia di peringkat keempat sebagai negara dengan pengguna *Internet* terbesar setelah US (Nabillah, 2024).

Menurut Kemp (2024) berbagai platform media sosial yang banyak

digunakan di seluruh dunia meliputi *Facebook, YouTube, WhatsApp, Messenger, Instagram*, dan *TikTok*. Di kalangan remaja, media sosial dimanfaatkan terutama untuk memperoleh informasi terbaru, mencari hiburan, serta berkomunikasi dengan teman maupun pengguna lainnya. Di Indonesia sendiri, beberapa platform yang paling populer saat ini antara lain *Instagram, WhatsApp, TikTok*, dan *Twitter*.

Berdasarkan data yang diperoleh dari data Radio Republik Indonesia (2024), *Instagram* merupakan salah satu *platform* media sosial dengan jumlah pengguna terbesar, khususnya di Indonesia yang mencapai sekitar 122 juta orang. Aplikasi ini juga berfungsi sebagai sarana untuk berbagi foto dan video, di mana pengguna dapat mengambil gambar atau merekam video kemudian menambahkan berbagai filter digital sebelum membagikannya. *Instagram* memiliki dua jenis pengguna: pasif dan aktif. Menurut Verduyn (Sirajuddin et al., 2023), pengguna aktif adalah mereka yang senang membagikan unggahan, memberi *like*, dan komentar, sedangkan pengguna pasif hanya melihat unggahan orang lain tanpa

memberikan umpan balik. Berdasarkan *Data Reportal* (2024) dikatakan bahwa sebanyak 19,4% remaja menggunakan media sosial dengan rentang usia 13-24 tahun.

Menurut Hendrawati (Pata et al., 2021) menyatakan bahwa remaja lebih cenderung menggunakan media sosial untuk memenuhi keingintahuan mereka tentang berbagai hal yang ada di sana dan karena media sosial menjadi tren di kalangan teman sebayanya sehingga dapat mengakibatkan remaja menjadi kecanduan media sosial *Instagram*.

Menurut Drakel (Januarti et al., 2018) media sosial *Instagram* memiliki banyak manfaat positif dan negatif bagi masyarakat. Dampak negatif terbesar dari media sosial *Instagram* salah satunya adalah potensi kecanduan, beberapa contohnya seperti egois, tidak dapat mengontrol diri hingga mengabaikan tanggung jawab dan ketidakperdulian dengan sekitar karena memilih bermain *Instagram* untuk mengisi semua waktu luangnya. Selain itu dengan penggunaan *Instagram* yang berlebihan dapat memicu kejahatan di *Internet* yang dimana salah satu jenisnya yang dapat berpotensi

terjadi di media sosial adalah *cyberbullying*.

Menurut Anggraeni (Rahmah et al., 2023) mengemukakan bahwa individu yang kecanduan media sosial cenderung kehilangan kemampuan untuk mengendalikan dorongan dalam menggunakan media sosial, yang pada akhirnya dapat menimbulkan berbagai gangguan, baik secara psikologis, sosial, maupun akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmanissa et al. (2023) menunjukkan bahwa tingkat kecanduan media sosial pada siswa kelas X di SMA Keluarga Widuri Jakarta Selatan tergolong tinggi, sementara tingkat kontrol diri mereka berada pada kategori sedang. Para siswa menganggap *Instagram* sebagai sarana untuk mengekspresikan diri, mencari hiburan, serta mengabadikan momen melalui fitur stories. Mereka juga merasakan kepuasan dan kebahagiaan ketika unggahan atau stories yang mereka buat mendapatkan tanda suka (*like*) maupun komentar dari pengguna lain.

Berdasarkan hasil analisis AUM Umum Format 3 yang diberikan

kepada 62 siswa kelas XI SMA Cahaya Medan, diperoleh data bahwa pada aspek hubungan sosial yang terdiri dari 35 butir pernyataan, rata-rata sebanyak 9% siswa mengalami permasalahan dalam menjalin hubungan sosial. Adapun item pernyataan yang mendukung kecanduan media sosial *Instagram* yaitu, kecanduan menikmati acara tertentu melalui *handphone* sebanyak 37 dari 62 siswa, dimarahi orangtua karena terlalu banyak menggunakan *handphone* atau media sosial sebanyak 44 dari 62 siswa, susah berhenti kalau sudah mulai mengakses *Internet* sebanyak 32 dari 62 siswa. Sementara itu, pada aspek masalah pribadi yang mencakup 15 butir pernyataan, rata-rata terdapat 6% siswa yang mengalami kesulitan atau permasalahan terkait dengan diri pribadi mereka. Adapun beberapa pernyataan yang mengindikasikan adanya kecanduan media sosial antara lain: sebanyak 31 dari 62 siswa sering merasa tidak bahagia, 30 siswa mudah kehilangan semangat, dan 39 siswa menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang rendah.

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 07 Februari 2024.

Berdasarkan hasil angket yang disebar pada 3 kelas XI yaitu pada kelas XI IPS 1, XI IPS 2, dan XI MIA 3 ditemukan siswa/i sering menggunakan *Instagram* dan suka mengunggah foto/video di *Instagram* mereka. Siswa juga pernah tidak menyimpan hp ke loker saat disekolah dan beberapa siswa suka membuka *Instagram* saat jam kosong dikelas. Terdapat juga siswa yang pernah melakukan komentar negatif di postingan orang lain dan siswa yang merasa *insecure* terhadap postingan temannya. Siswa juga suka mencuri-curi waktu untuk menggunakan *Instagram* saat belajar dirumahnya dan kebanyakan siswa tidak membatasi diri dalam penggunaan *Instagram* di satu harian.

Kecanduan *Internet* yang dialami remaja disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi kecanduan menggunakan *Internet* menurut Zhao et al., (2022) yaitu faktor demografis, impulsif, dan fokus terhadap informasi negatif. Salah satu faktor yang memengaruhi munculnya kecanduan media sosial adalah impulsivitas. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Wu, Cheung, Lisbeth, dan Hung (2013) yang menyebutkan

bahwa impulsivitas merupakan salah satu faktor risiko psikologis yang berkontribusi terhadap kecanduan media sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Zhao, Jia, Xiao, dan Wu (2022) juga mendukung temuan tersebut dengan menyatakan bahwa impulsivitas memiliki peran penting dalam perilaku kecanduan media sosial. Dengan kata lain, perilaku impulsif seperti penggunaan media sosial secara berlebihan terjadi karena individu tidak mampu mengendalikan dorongan atau keinginan mereka, yang menunjukkan adanya kelemahan dalam kontrol diri.

Menurut Goleman (Syamsu Yusuf L.N, 2021) kontrol diri adalah suatu kemampuan untuk mengendalikan perasaan impulsif dan emosi yang menekan diri ataupun perasaan. Sedangkan, pendapat Hurlock (Syamsu Yusuf L.N, 2021) kontrol diri diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan yang muncul dari dalam dirinya.

Dari uraian teori dan beberapa hasil penelitian maka perlu dilakukan penelitian dengan judul "Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan

Media Sosial (*Instagram*) pada Siswa Kelas XI di SMAS Cahaya Medan”.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan korelasional.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Cahaya Medan yang berlokasi di Jalan Hayam Wuruk No.11, Kel. Petisah Hulu, Kec. Medan Baru, Kota Medan, Sumatera Utara. Penelitian ini dilakukan selama 2 bulan pada semester genap tahun akademik 2025/2026, yaitu dari bulan Mei s/d Juli 2024.

Populasi dalam penelitian adalah siswa kelas XI SMA Cahaya Medan Tahun Ajaran 2025/2026 yang berjumlah 218 orang siswa. Pada penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Total Sampling*, yaitu metode di mana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai responden penelitian. Dengan demikian, penelitian ini melibatkan seluruh populasi yang berjumlah 218 siswa dijadikan sebagai sampel.

Teknik pengumpulan data ini dilakukan dengan cara memberikan kuesioner tertutup kepada siswa

dengan acuan skala likert (Sugiyono dalam Aryani & Kurnianingsih, 2023). Adapun kisi-kisi variabel kontrol diri dalam penelitian ini dirancang berdasarkan aspek-aspek kontrol diri menurut Tangney et al., (2004), yaitu *self-discipline, non-impulsive, healthy habits, work ethics, realibility*. Sedangkan variabel kecanduan media sosial (*Instagram*) dalam penelitian ini dirancang berdasarkan aspek-aspek kecanduan media sosial menurut Griffiths (2014) yaitu *salience, tolerance, mood modification, relapse, withdrawal symptoms, conflict*. Sebelum angket disebarakan terlebih dahulu di uji validitas dan reliabilitasnya.

Sebelum melakukan analisis statistik menggunakan metode Product Moment, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi (uji prasyarat), yaitu: uji normalitas, uji linieritas. Setelah itu dilanjut pada uji hipotesis yaitu menggunakan analisis korelasi *Product Moment Pearson* dan menghitung besar pengaruhnya dengan menguji koefisien determinasi.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

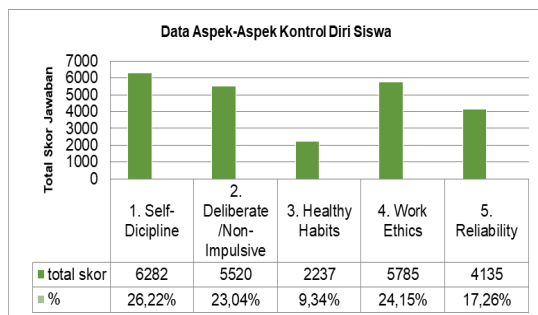
1. Hasil Penelitian

Pada variabel kontrol diri (X) diperoleh data dari kuesioner yang terdiri atas 40 item pernyataan, dengan partisipan sebanyak 218 orang siswa. Skor tertinggi sebesar 160, skor terendah sebesar 40, range sebesar 120, mean sebesar 100 dan standar deviansi sebesar 20.

Tabel 1. Hasil Kategorisasi Kontrol Diri

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Rendah	$X < 80$	8	3,67%
Sedang	$80 \leq X < 120$	150	68,81%
Tinggi	$120 \leq X$	60	27,52%
Total		218	100%

Maka dari itu, dapat diartikan bahwa variabel kontrol diri siswa di XI SMAS Cahaya Medan berkategori sedang.



Gambar 1. Deskripsi Data Aspek-aspek Kontrol diri Siswa di SMAS Cahaya Medan

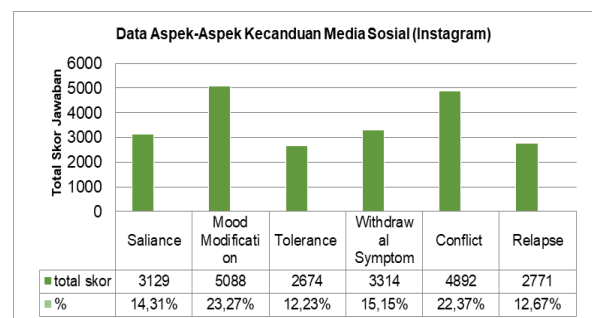
Selanjutnya pada variabel kecanduan media sosial (*Instagram*) (Y) diperoleh data dari kuesioner yang terdiri atas 35 item pernyataan, dengan partisipan sebanyak 218 orang siswa. Diketahui bahwa skor tinggi sebesar 140, skor terendah sebesar 35, range sebesar 105,

mean sebesar 87,5 dan standar deviansi sebesar 17,5.

Tabel 2. Hasil Kategorisasi Kecanduan Media Sosial *Instagram*

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Rendah	$X < 70$	0	0%
Sedang	$70 \leq X < 105$	113	52%
Tinggi	$105 \leq X$	105	48%
Total		218	100%

Maka dari itu, dapat diartikan bahwa variabel kecanduan media sosial (*Instagram*) di XI SMAS Cahaya Medan berkategori sedang.



Gambar 2. Deskripsi Data Aspek-aspek Kecanduan Media Sosial Siswa di SMAS Cahaya Medan

Selanjutnya uji prayarat dari kedua variabel pada penelitian ini:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		218
Normal Parameters ^{a, b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	10,64184673
Most Extreme Differences	Absolute	,048
	Positive	,048
	Negative	-,033
Test Statistic		,048
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c, d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan pada hasil uji normalitas tersebut, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri (X) dan kecanduan media sosial (*Instagram*) (Y) memiliki distribusi data yang normal, karena nilai signifikansinya sebesar $0,200 >$ taraf signifikansi $0,05$.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table						
			Sum of Squares	df	Mean Square	F
Kontrol Diri * Kecanduan Media Sosial (<i>Instagram</i>)	Between Groups	(Combined)	16211,02	55	294,74	3,319
		Linearity	9319,28	1	9319,2	104,95
		Deviation from Linearity	6891,73	54	127,62	1,437
	Within Groups		14385,14	162	88,79	
	Total		30596,16	217		

Dari hasil pengujian linearitas, didapati nilai signifikansi (*sig deviation from linearity*) sebesar $0,053 > 0,05$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial (*Instagram*).

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan rumus *Pearson Product Moment* yang diterapkan melalui aplikasi *IBM SPSS Statistic 25 for Windows*.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Correlations

	Kontrol diri	Kecanduan media sosial (<i>Instagram</i>)
--	--------------	---

Kontrol diri	Pearson Correlation	1	-,552**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	218	218
Kecanduan media sosial (<i>Instagram</i>)	Pearson Correlation	-,552**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	218	218

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan dari data yang tersedia, dapat dilihat bahwa nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$. Ini mengindikasikan adanya hubungan atau korelasi yang signifikan secara statistik antara variabel kontrol diri(X) dan variabel kecanduan media sosial (*Instagram*)(Y). Berdasarkan informasi pada tabel, koefisien korelasi (r_{xy}) diperoleh sebesar $-0,552$. Angka ini mengindikasikan bahwa kekuatan korelasi antara kontrol diri (X) dan kecanduan media sosial (*Instagram*) (Y) adalah sedang. Namun, arah korelasi yang terdeteksi bersifat negatif, yang berarti bahwa saat salah satu variabel meningkat, variabel lainnya cenderung meningkat juga.

Berdasarkan perhitungan dari rumus koefisien determinan di atas, diketahui bahwa nilai $r^2 = - 0,552 = 0,3047$ atau $(30,47\%)$. Hal ini menyatakan bahwa kontrol diri siswa yang lemah pada penelitian ini memberikan pengaruh sebesar

30,47% dalam kecanduan media sosial (*Instagram*), dengan kata lain 69,53% kecanduan media sosial (*Instagram*) dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang belum diteliti pada penelitian ini seperti faktor psikologis (seperti rendah diri, stres, kecemasan, depresi, dan *fear of missing out* atau FOMO), faktor sosial (seperti kebutuhan akan perhatian, ingin terlihat populer, dan tekanan dari teman sebaya).

2. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil uji hipotesis pada penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial (*Instagram*) siswa di kelas XI SMAS Cahaya Medan. Ini mengindikasikan bahwa kekuatan korelasi antara kontrol diri (X) dan kecanduan media sosial (*Instagram*) (Y) adalah sedang. Hal ini sejalan dengan teori Block dan Block (dalam Syamsu Yusuf L.N, 2021) salah satu jenis-jenis kontrol diri, yang menyatakan bahwa siswa dengan *under control* kesulitan mengatur diri sehingga lebih impulsif, sedangkan mereka dengan *appropriate control* mampu menggunakan *Instagram* secara seimbang tanpa mengganggu

kegiatan belajar maupun interaksi sosial. Dengan demikian, tingkat kontrol diri siswa menjadi salah satu faktor penting dalam mengurangi risiko kecanduan media sosial.

Hal ini membuktikan bahwa kontrol diri merupakan faktor penting yang memiliki pengaruh kuat dalam menentukan tinggi rendahnya tingkat kecanduan media sosial siswa. Temuan ini sejalan dengan teori Rast et al. (2021) yang menjelaskan bahwa lemahnya kontrol diri membuat individu sulit membatasi penggunaan media sosial sehingga menimbulkan berbagai dampak seperti distorsi waktu, penurunan fokus dan perilaku kompulsif, depresi, kecemasan, rendahnya harga diri, dan kurang tidur. Dengan demikian, kontrol diri berperan penting dalam mencegah kecanduan *Instagram*, meskipun masih ada faktor lain yang turut memengaruhinya.

Dalam penelitian ini diperoleh hasil bahwa variabel kecanduan media sosial *Instagram* masuk pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa, siswa cukup sering menggunakan *Instagram* dalam kesehariannya, namun belum sampai pada tingkat yang berlebihan. Meskipun demikian, proporsi siswa

dengan kategori tinggi yang hampir sebanding menunjukkan bahwa penggunaan *Instagram* perlu mendapat perhatian agar tidak berdampak negatif terhadap kegiatan belajar dan interaksi sosial mereka. Meskipun demikian, proporsi siswa pada kategori tinggi yang hampir seimbang menunjukkan bahwa penggunaan *Instagram* perlu mendapat perhatian, karena kecanduan media sosial dapat menimbulkan dampak negatif.

Data yang diperoleh menunjukkan bahwa bahwa kontrol diri siswa di kelas XI SMAS Cahaya Medan tidak dipengaruhi oleh jenis kelamin. Hal ini sejalan dengan temuan Rini et al. (2025) yang menyatakan bahwa jenis kelamin bukan variabel penentu utama dalam kontrol diri. Kemampuan mereka yang cenderung sama dalam menahan diri, mengatur emosi, dan mengambil keputusan dapat didorong oleh faktor kedewasaan usia, budaya, lingkungan keluarga, pengalaman, serta persepsi dalam menghadapi masalah.

Kecanduan media sosial *Instagram* adalah seseorang yang menghabiskan waktu dengan sangat lama dikarenakan lebih menariknya

dunia maya dibanding dunia nyata sehingga membuat seseorang itu mengabaikan tanggung jawabnya dan kurangnya jam tidur akibat kurangnya kontrol diri dalam penggunaan media sosial.

Pada variabel kecanduan media sosial *Instagram* masuk pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa, siswa cukup sering menggunakan *Instagram* dalam kesehariannya, namun belum sampai pada tingkat yang berlebihan. Meskipun demikian, proporsi siswa dengan kategori tinggi yang hampir sebanding menunjukkan bahwa penggunaan *Instagram* perlu mendapat perhatian agar tidak berdampak negatif terhadap kegiatan belajar dan interaksi sosial mereka. Meskipun demikian, proporsi siswa pada kategori tinggi yang hampir seimbang menunjukkan bahwa penggunaan *Instagram* perlu mendapat perhatian, karena kecanduan media sosial dapat menimbulkan dampak negatif. Menurut Rast et al. (2021), dampak kecanduan *Instagram* antara lain distorsi waktu, perubahan kapasitas kognitif dan perilaku, depresi, kecemasan, rendahnya harga diri, dan kurang tidur. Oleh karena itu,

meskipun sebagian besar siswa termasuk kategori sedang, penggunaan *Instagram* yang berlebihan tetap berisiko memengaruhi kegiatan belajar, kesehatan mental, dan interaksi sosial mereka.

Tingkat kecanduan media sosial (*Instagram*) dapat diukur berdasarkan aspek-aspek kecanduan media sosial menurut Griffiths (2014) yaitu *salience*, *tolerance*, *mood modification*, *relapse*, *withdrawal symptoms*, *conflict*. Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa kecanduan media sosial (*Instagram*) siswa di kelas XI SMAS Cahaya Medan dominan dipengaruhi oleh aspek sebesar *mood modification* sebesar 23,27%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menggunakan *Instagram* untuk mengubah atau memperbaiki suasana hati, seperti mencari hiburan, mengurangi kebosanan, atau mengalihkan diri dari stress.

Selanjutnya, aspek *withdrawal symptoms* menyumbang sebesar 15,15%, yang mengindikasikan bahwa sebagian siswa mengalami rasa gelisah atau tidak nyaman ketika tidak dapat mengakses *Instagram*. Aspek *relapse* sebesar 12,67%

menunjukkan adanya kecenderungan siswa untuk kembali menggunakan *Instagram* secara berlebihan setelah mencoba mengurangi penggunaannya. Aspek *salience* sebesar 14,31% menggambarkan bahwa sebagian siswa menjadikan *Instagram* sebagai bagian penting dalam aktivitas sehari-hari. Sementara itu, aspek *conflict* sebesar 22,37% menunjukkan bahwa penggunaan *Instagram* kadang menimbulkan konflik, baik dengan diri sendiri maupun lingkungan sosial. Terakhir, aspek *tolerance* sebesar 12,23% menandakan adanya peningkatan kebutuhan waktu penggunaan untuk mendapatkan kepuasan yang sama seperti sebelumnya. Secara keseluruhan, hasil ini menggambarkan bahwa siswa cenderung menggunakan *Instagram* untuk tujuan emosional dan hiburan, namun beberapa aspek lain juga menunjukkan potensi munculnya perilaku adiktif jika tidak dikendalikan dengan baik.

Secara keseluruhan, hasil ini menggambarkan bahwa siswa memiliki kontrol diri yang cukup baik, terutama dalam hal kedisiplinan dan etika kerja, meskipun masih perlu ditingkatkan dalam hal kebiasaan

hidup sehat agar kemampuan pengendalian diri dapat berkembang secara optimal. Temuan ini sejalan dengan teori Maftuha & Supriyanto (2021) serta Hamdanah (2022) yang menjelaskan bahwa kontrol diri dipengaruhi oleh faktor internal, eksternal, kepribadian, situasi, budaya, pengalaman, dan usia. Dominannya aspek *self-discipline* menunjukkan bahwa siswa mampu mengatur perilaku dan tanggung jawabnya meskipun masih dalam tahap perkembangan remaja. Hal ini mencerminkan pengaruh faktor internal (usia) yang masih terus berkembang menuju kedewasaan, serta faktor eksternal (lingkungan keluarga dan pergaulan) yang berperan dalam membentuk kedisiplinan dan etika kerja siswa (*work ethics*). Selain itu, variasi pada aspek seperti *deliberate/non-impulse* dan *reliability* menunjukkan adanya pengaruh kepribadian, situasi, dan pengalaman sebagaimana dijelaskan Hamdanah, di mana setiap individu memiliki pola reaksi dan kemampuan pengendalian diri yang berbeda-beda. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat teori bahwa kontrol diri tidak hanya ditentukan oleh satu aspek tertentu,

tetapi merupakan hasil dari interaksi antara faktor internal, eksternal, dan pengalaman hidup yang membentuk kemampuan siswa dalam mengatur diri secara konsisten.

Pada variabel kecanduan media sosial diketahui bahwa siswa di kelas XI SMAS Cahaya Medan didominasi pada jenis kelamin perempuan dengan kategori yang sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian Zhao et al., (2022) ditemukan tingkat kecanduan media sosial pada perempuan (4,3%) jauh lebih tinggi dibandingkan laki-laki (1,2%). Hal ini didasarkan pada faktor demografis dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin dan usia. Kecanduan media sosial bisa terjadi pada siapa saja terlepas dari kelompok usia, termasuk remaja. Pada remaja perempuan cenderung memiliki tingkat kecanduan yang lebih tinggi dibanding laki-laki dikarenakan perempuan mencari koneksi sosial untuk memperkuat komunikasi dan membagikan momen di media sosial.

Kondisi di lapangan menunjukkan bahwa sebagian siswa SMAS Cahaya Medan masih mudah terdistraksi oleh penggunaan media sosial saat belajar dan belum mampu menyesuaikan perilakunya dengan norma yang berlaku di lingkungan

sekolah, temuan ini sejalan dengan teori Logue (dalam Syamsu Yusuf L.N, 2021). Dominannya aspek *self-discipline* pada kontrol diri menggambarkan kemampuan siswa untuk tetap konsisten dan fokus dalam mengatur perilaku meskipun ada gangguan. Selain itu, sesuai dengan pendapat Tangney, Baumeister, dan Boone (dalam Syamsu Yusuf L.N, 2021), siswa dengan nilai-nilai positif seperti disiplin, tanggung jawab, dan etika kerja yang baik menunjukkan tingkat pengendalian diri yang tinggi. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat teori bahwa disiplin diri dan nilai moral yang kuat merupakan dasar utama dalam pembentukan kontrol diri siswa.

Dalam konteks penggunaan media sosial, pengguna media sosial yang memiliki kontrol diri tinggi mampu mengatur perilakunya saat mengakses media sosial agar terhindar dari tingkah laku impulsif seperti menghabiskan banyak waktu untuk mengakses media sosial sebagai hiburan dan mengabaikan aktivitas-aktivitas lain yang lebih penting. Sedangkan menurut Widiana dkk (dalam Astati, 2020) menyatakan bahwa pengguna media sosial yang

memiliki kontrol diri yang rendah tidak mampu mengatur penggunaan *Internet*, dapat menghabiskan waktu berjam-jam hanya untuk menggunakan *Internet* sehingga melupakan kehidupan disekitarnya seperti waktu belajar, bekerja, bersosialisasi dengan orang lain dan *Internet* digunakan sebagai tempat melarikan diri dari masalah dikehidupannya.

Hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial (*Instagram*) sejalan dengan teori Tao et al. (2010) yang menjelaskan bahwa individu dengan kontrol diri rendah cenderung mengalami ciri-ciri kecanduan seperti fokus berlebihan pada media sosial, perubahan suasana hati ketika tidak online, peningkatan intensitas penggunaan, kesulitan mengendalikan diri, menarik diri dari lingkungan sosial, serta menggunakan media sosial sebagai pelarian dari emosi negatif. Dengan demikian, semakin lemah kontrol diri seseorang, semakin besar kecenderungannya mengalami kecanduan media sosial sebagaimana dijelaskan dalam teori tersebut.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian terdahulu oleh Rahmahnissa et al. (2023), Mile (2023), serta Sari & Puwaningtyas (2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *self-control* dengan kecanduan media sosial *Instagram*. Artinya, semakin tinggi kemampuan kontrol diri seseorang, maka semakin rendah tingkat kecanduan terhadap media sosial, dan sebaliknya, rendahnya kontrol diri cenderung meningkatkan risiko kecanduan dalam penggunaan *Instagram*.

Selanjutnya hasil penelitian Fatwana (2022) menunjukkan bahwa siswa yang merasa kesepian cenderung menggunakan media sosial seperti Whatsapp (96%) dan *Instagram* (65%) lebih dari 5–6 jam per hari untuk mengalihkan perasaan negatif dan menghilangkan bosan. Hal ini sejalan dengan kondisi di lapangan, di mana sebagian siswa masih sulit mengendalikan diri dan lebih fokus pada *Instagram* dibanding menyelesaikan tugas. Sesuai Hamdanah (dalam Surawan, 2022), kontrol diri dipengaruhi oleh kepribadian, situasi, budaya, pengalaman, dan usia, sehingga remaja dengan kontrol diri rendah

lebih mudah terdistraksi dan menggunakan media sosial sebagai pelarian, memperkuat hubungan antara kesepian, rendahnya kontrol diri, dan kecanduan *Instagram*.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data terkait hubungan antara kontrol diri dan kecanduan media sosial (*Instagram*) siswa di SMAS Cahaya Medan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : Kontrol diri dan kecanduan media sosial (*Instagram*) memiliki hubungan negatif, ditunjukkan oleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 yang mana lebih rendah dari 0,05. Koefisien korelasi (r_{xy}) tercatat sebesar -0,552 menunjukkan korelasi negatif dengan kekuatan hubungan yang sedang antara kedua variabel tersebut. Koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,3047 atau (30,47%) angka ini mengindikasikan bahwa kontrol diri siswa yang lemah pada penelitian ini memberikan pengaruh sebesar 30,47% dalam kecanduan media sosial (*Instagram*), dengan kata lain 69,53% kecanduan media sosial (*Instagram*) dipengaruhi oleh berbagai variabel lain yang belum diteliti pada penelitian ini seperti

faktor psikologis (seperti rendah diri, stres, kecemasan, depresi, dan *fear of missing out* atau FOMO), faktor sosial (seperti kebutuhan akan perhatian, ingin terlihat populer, dan tekanan dari teman sebaya). Oleh karena itu, hipotesis alternatif (Ha) diterima, dan hipotesis nol (H0) ditolak.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, E. T., & Kurnianingsih, H. (2023). Pengaruh Inovasi Produk, Kepercayaan Merek, Dan Keragaman Produk Terhadap Keputusan Pembelian Honda Beat Di Surakarta. *Jurnal Maneksi*, 12(2), 368–377. <https://doi.org/10.31959/jm.v12i2.1488>
- Astati, A., Hamid, R., & Marhan, C. (2020). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Remaja. *Jurnal Sublimapsi*, 1(3), 163–172. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i3.12766>
- Fatwana, N. (2022). Hubungan Kesepian dengan Kecanduan Media Sosial pada Siswa SMAN 1 Mutiara Pidie. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social Networking Addiction: An Overview of Preliminary Findings (pp. 119–141).
- Hamdanah & Surawan. 2022. *Remaja dan Dinamika: Tinjauan Psikologi dan Pendidikan*. Yogyakarta : K-Media
- Januarti, Drakel, W., Pratiknjo, M. H., & Mulianti, T. (2018). Perilaku Mahasiswa Dalam Menggunakan Media Sosial di Universitas Sam Ratulangi Manado. *Journal Holistik*, 9(21), 1–20.
- Kemp, S. (2024). Digital 2024: Indonesia. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia?rq=Instagram indonesia>
- Maftuha & Supriyanto. (2021). *Modul Pelatihan Self-Control Terhadap Penyalahgunaan Narkoba Pada Mahasiswa*. Yogyakarta : K-Media
- Mile, A. C. dkk. (2023). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial (Tiktok) Pada Remaja Di SMPN 4 Tilamuta. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan: Volume 3 No.1*
- Nabillah, M. (2024). Mayoritas Anak Muda Indonesia Gunakan Internet untuk Media Sosial. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2024/01/11/mayoritas-anak-muda-indonesia-gunakan-internet-untuk-media-sosial>
- Pata, A., Aspin, A., & Pambudhi, Y. A. (2021). Kontrol Diri Siswa Terhadap Kecanduan Media Sosial. *Jurnal Sublimapsi*, 2(2), 20. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i2.16279>
- Rahmah, P., Putri, M., & Utami, A. S. (2023). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(4), 859–866.

- Rahmanissa, dkk. (2023). Hubungan antara Self Control dengan Kecanduan Media Sosial (Instagram) pada Siswa Kelas X di SMA Keluarga Widuri Jakarta Selatan. *Sultra Educational Journal*: Vol 3, No. 2
- Rini, H. P., Arnani, N. P. R., & Aini, K. (2025). Tinjauan Perbedaan Kemampuan Kontrol Diri Berdasarkan Gender pada Siswa dengan Tingkat Empati Rendah. *Journal of Social, Culture, and Language*, 3(2), 31-38.
- Sari & Puwaningtyas. (2023). *Self Control* dengan Kecanduan Media Sosial *Instagram* pada Mahasiswa Universitas Wijaya Putra Surabaya. *Journal of Gender Equality And Social Inclusion*. 8(2).
- Sirajuddin, K. K., Ahmad, & Siswanti, D. N. (2023). Hubungan Harga Diri Dengan Kepuasan Hidup Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 255–265. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i2.1390>
- Surawan. (2022). Remaja Dan Dinamika. K-Media.
- Syamsu Yusuf. Dkk. (2021). *Bimbingan dan Konseling Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105(3), 556–564. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x>