

KONTROL DIRI DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA

Aulia Nurhanifa*, Efri Widiyanti, Ahmad Yamin

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Jl. Raya Bandung - Sumedang No.KM. 21, Hegarmanah, Kec. Jatinangor, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat, Indonesia 45363

*aulia16010@mail.unpad.ac.id

ABSTRAK

Media sosial menjadi layanan yang paling sering diakses oleh semua kalangan masyarakat, terutama remaja. Remaja lebih rentan terhadap dampak negatif media sosial karena keterbatasannya dalam kemampuan pengaturan diri. Sehingga, kontrol diri menjadi salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi perilaku penggunaan media sosial pada remaja. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi gambaran kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada remaja di SMAN 10 Kota Bandung. Metode penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif dengan sampel yang diambil adalah siswa kelas XI yang memiliki aplikasi media sosial pada *smartphone* nya serta menggunakan sistem pembelajaran SKS dengan teknik *total sampling* ($n=286$, *response rate* 67,6%). Pengambilan data menggunakan Skala Kontrol Diri yang dimodifikasi dari Rika (2012) dengan aspek-aspek teori Averill dan nilai validitas antara 0,431-0,783 serta koefisien alpha croncbah 0,919. Terdiri dari 27 *item* pernyataan menggunakan skala likert 1 – 5. Analisis data menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 66,8% remaja memiliki kemampuan kontrol diri yang sedang dalam penggunaan media sosial, sebagian besar memiliki kontrol kognitif tinggi (62,9%), kontrol keputusan sedang (81,8 %) dan kontrol perilaku sedang (76,2%). Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja memiliki kontrol diri sedang artinya remaja belum memaksimalkan kemampuan kontrol diri yang dimilikinya dan berpotensi menuju kontrol diri rendah maupun tinggi.

Kata kunci : kontrol diri; media sosial; remaja

SELF-CONTROL OF SOCIAL MEDIA USAGE IN ADOLESCENTS

ABSTRACT

*Social media being the most frequently accessible to all the community, especially teenagers. Teenagers being more susceptible to the negative impact of social media because the limitation of their self-regulation. So, self-control to be the one important factor that can be strongly influence the behavior of social media usage in adolescents. The purpose of this study was identify sel-control of social media usage in adolescents at SMAN 10 Bandung. This type of research is quantitative with descriptive method. The samples recruited in this study were class XI students who have social media applications on their smartphones and use SKS learning system with using a total sampling technique ($n=286$, *response rate* 67,6%). Data collection using a modified Self Control Scale by Rika (2012) and Self-Control theory by Averil with validity values between 0.424-0.778 and alpha Cronbach coefficient 0.919. The instrument consists of 27 statement items using a 1 – 5 Likert scale. Data analysis used frequency distribution and percentage. The result of the research showed that 66,8% of teenagers at SMAN 10 Bandung had moderate self-control of social media usage, the largest percentage of participants had high cognitive control (62,9%), moderate decisional control (81,8%) and moderate behavioral control (76,2%). The conclusion of this research that the largest percentage of participants had moderate sel-control of social media usage which meant that participants have not maximized their self control abilities and have the potential to lead to low or high self control.*

Keywords: adolescents; self-control; social media

PENDAHULUAN

Pada era perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan informasi yang semakin pesat saat ini, masyarakat tidak dapat dipisahkan dari penggunaan internet.

Berdasarkan data *Global Digital Yearbook* (2019) jumlah pengguna internet di dunia di tahun 2019 sebanyak 4.388 miliar jiwa. Pengguna internet di Indonesia pada tahun 2017 yaitu sebanyak 143,26 (54,68%) juta

jiwa dan terus meningkat hingga tahun 2018 mencapai 171,17 juta pengguna (APJII, 2017; APJII, 2019).

Data statistik APJII, pada tahun 2017 menyatakan persentase pengguna internet yang paling tinggi yakni pada usia remaja dengan rentang usia 13-18 tahun sebesar 75,50% dan pada tahun 2018 pengguna internet rentang usia 15-19 tahun sebesar 91% (APJII, 2017; APJII, 2019). Usia remaja menurut WHO masih termasuk dalam batasan usia anak yaitu sampai usia 19 tahun (Soediono, 2014).

Di era penggunaan internet yang semakin meningkat, media sosial menjadi salah satu cara yang banyak dilakukan oleh para remaja untuk memenuhi kebutuhan interaksi sosialnya. Data statistik APJII (2017) yang menunjukkan bahwa layanan chatting (89,35%) dan media sosial (87,13%) menjadi layanan peringkat teratas yang diakses dan menjadi gaya hidup paling tinggi (87,13%) dalam pemanfaatan internet oleh masyarakat Indonesia (APJII, 2017). Sebuah survei yang dilakukan pusat riset Pew tahun 2015 di Amerika Serikat menunjukkan 90% remaja pengguna internet menjadikan media sosial sebagai layanan yang sering diakses (Perrin, 2015).

Media sosial adalah istilah yang sering digunakan untuk merujuk pada bentuk media baru yang melibatkan interaktif partisipasi (Harvey, 2014). Sifat remaja yang masih mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial tanpa mempertimbangkan efek yang akan ditimbulkannya, maka akan memberikan dampak positif dan negatif dalam penggunaan media sosial. Kristiyono (2015) menyatakan bahwa beberapa dampak yang akan ditimbulkan dari penggunaan media internet yang berlebihan termasuk salah satunya media sosial yakni akan menimbulkan ketergantungan, perubahan perilaku hingga kejahatan-kejahatan dari dunia internet itu sendiri atau yang biasa disebut *cybercrime*

(Kristiyono, 2015). Salah satu jenis *cybercrime* yang berpotensi terjadi di media sosial adalah *cyberbullying* (Al-Garadi et al., 2016).

Kontrol diri yang rendah mengakibatkan individu senang melakukan risiko dan melanggar aturan tanpa memikirkan jangka panjang (Aroma & Suminar, 2012). Penelitian Vazsonyi dan Huang (2010) menemukan bahwa secara langsung maupun tidak langsung rendahnya pengendalian diri mempengaruhi perilaku *cyberbullying* (Vazsonyi & Huang, 2010). Individu yang memiliki akun media sosial perlu memiliki kemampuan untuk mengatur perilakunya sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat. Aktivitas tersebut disebut dengan Kontrol Diri.

Secara umum terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi penggunaan media sosial, yaitu faktor internal seperti kontrol diri, kepercayaan terhadap aplikasi media sosial, kepuasan terhadap media sosial, serta sikap dalam menggunakan media sosial dan faktor eksternal seperti pengasuhan orang tua berupa pembatasan kontrol perilaku pada remaja (X. Li et al., 2013; Pratiwi, 2016). Faktor internal dengan aspek yang paling tinggi mempengaruhi kecanduan media sosial yaitu kontrol diri yang rendah (X. Li et al., 2013).

Konsep kontrol diri dalam kepribadian dimasukkan dalam berbagai teori motivasi, kemauan, dan peraturan atas tindakan (Hagger et al., 2018). Perilaku yang dikendalikan sendiri mengacu pada tindakan yang selaras dengan tujuan jangka panjang yang bernilai dalam menghadapi impuls yang saling bertentangan dalam rangka mencapai kepuasan sesaat (Hagger et al., 2018). Averill (1973) menjelaskan terdapat tiga aspek kontrol diri yaitu kontrol kognitif, kontrol keputusan, dan kontrol perilaku.

Banyak bentuk perilaku berisiko yang terjadi pada usia pertengahan remaja yakni

diantara masa remaja awal dan remaja akhir (Hagger et al., 2018). Pada era digital ini, aktivitas psikososial remaja dapat terlihat pada aktivitas interaksi sosialnya secara virtual di media sosial yang tinggi. Pada data APJII di tahun 2017 dan 2018, usia 15-17 tahun menjadi irisan kelompok pengguna media sosial tertinggi dibandingkan dengan yang lainnya (APJII, 2017, 2019). Sehingga, melihat aktivitasnya yang tinggi pada jejaring media sosial menjadikan remaja pada usia pertengahan ini lebih berisiko terhadap penggunaan media sosial yang berlebihan. Murat Kirit (2015) menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat mengarahkan remaja kepada perilaku kecanduan (Murat Kirik et al., 2015). Penelitian yang dilakukan Setiawan, Dwikurnaningsih, dan Setyorini (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan internet remaja (Setiawan et al., 2019). Gambaran dalam kecanduan internet ini memiliki pengaruh terhadap gambaran kontrol diri pada pengguna media sosial karena melihat media sosial sudah menjadi gaya hidup pada remaja.

Pada umumnya pada usia 15-17 tahun, remaja sedang menjalani peran sebagai pelajar Sekolah Menengah Atas (SMA). Sistem pembelajaran baru terkini yang berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) atau biasa disebut *e-learning*, penggunaan internet pada siswa siswi di Sekolah semakin terfasilitasi. Penerapan sistem *e-learning* secara baik dan tepat dapat membantu dalam menunjang proses belajar mengajar. Namun, ketidakmampuan siswa dalam mengontrol diri dalam penggunaan *smartphone* khususnya dalam penggunaan media sosial akan menimbulkan perilaku kecanduan. Salah satu Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kota Bandung yang telah menerapkan sistem *e-learning* dalam proses pembelajarannya adalah SMAN 10 Kota Bandung. Kota Bandung menjadi

kota metropolitan terbesar di Jawa Barat sekaligus menjadi Ibu kota provinsi Jawa Barat, penggunaan internet pada masyarakat urban atau kota (74,1%) lebih tinggi dibandingkan masyarakat desa (64,1%) (APJII, 2019). Sehingga penggunaan internet masyarakat di Kota Bandung dapat dikategorikan tinggi dengan melihat karakteristik masyarakatnya.

Peneliti melakukan wawancara online kepada sembilan siswa di SMAN 10 Kota Bandung. Hasil dari wawancara tersebut didapatkan bahwa Lima dari kesembilan siswa menyatakan bahwa durasi mereka dalam mengakses media sosial selama lebih dari lima jam. Dua dari Sembilan siswa mengakui bahwa seringkali mereka merasakan kecanduan dalam memainkan media sosial. Sedangkan pada saat proses belajar mengajar, kesembilan siswa mengakui bahwa mereka pernah memainkan media sosial di saat proses belajar mengajar sedang berlangsung dan dua siswa diantaranya menyatakan bahwa sering kali mereka melakukan hal tersebut. Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan, dapat dilihat bahwa penggunaan media sosial memberikan dampak yang positif dan negatif. Dampak positif yang dirasakan sekolah serta siswa-siswanya yaitu memudahkan dalam berkomunikasi dan mengakses informasi. Untuk dampak negatif yang dirasakan siswa diantaranya tidak dapat fokus belajar di kelas, melalaikan tugas sekolah dan menjadikan siswa kecanduan dalam memainkan media sosial. Sedangkan, tugas siswa sebagai pelajar adalah belajar dan fokus dalam menuntut ilmu serta membangun karakter yang baik sebagai generasi penerus yang akan melanjutkan peradaban Negeri ini. Oleh karena itu, diperlukan adanya sebuah kontrol diri dari setiap individu remaja khususnya siswa sebagai seorang pelajar, agar dapat memanfaatkan kemajuan teknologi ini secara bijak khususnya dalam penggunaan media sosial.

Pada kondisi ini, perawat yang memandang manusia sebagai makhluk *holistic* yang harus dipenuhi kebutuhan biologis, psikologis, sosial dan spiritualnya, berperan untuk meningkatkan kesehatan jiwa pada remaja khususnya siswa sebagai seorang pelajar. Perawat kesehatan sekolah (perawat komunitas), perawat melakukan kegiatan preventif maupun promotif untuk warga sekolah. Berdasarkan fenomena tersebut, maka peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian mengenai gambaran kontrol diri remaja terhadap penggunaan media sosial pada remaja di SMAN 10 Kota Bandung. Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi gambaran kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada remaja di SMAN 10 Kota Bandung dengan jenis penelitian kuantitatif deskriptif.

METODE

Penelitian dilakukan menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 10 Kota Bandung yang memiliki aplikasi media sosial pada smartphonanya dan menggunakan sistem pembelajaran Satuan Kredit Semester (SKS) di SMAN 10 Kota Bandung yang berjumlah 423 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *total sampling* dengan jumlah sampel yang didapatkan sebanyak 286 siswa dari total populasi siswa sebanyak 423. Jumlah *response rate* pada penelitian ini hanya berjumlah 67,6%, hal ini dikarenakan terdapat beberapa kendala saat proses pengumpulan data penelitian yakni waktu pengumpulan data penelitian yang bersamaan dengan waktu ujian semester akhir dan liburan siswa serta terdapat keterbatasan komunikasi dengan proses pengambilan data secara online.

Alat ukur *self-control* berupa kuesioner terstruktur untuk mengetahui tingkat pengendalian diri individu yang peneliti modifikasi dari skala kontrol diri yang

dibuat oleh Rika (2012). Skala kontrol diri ini menggunakan aspek-aspek kontrol diri yang dikemukakan Averill, terdiri dari tiga aspek kontrol diri dan lima indikator kontrol diri yang dijabarkan dari ketiga aspek kontrol diri. Alat ukur yang digunakan pada skala ini yaitu menggunakan skala likert dengan dua sifat pernyataan yaitu pernyataan positif (*favorable*) dan negatif (*unfavorable*). Jumlah pernyataan secara keseluruhan ialah 30 item. Masing-masing menyediakan lima alternatif jawaban yaitu Selalu (S), Sering (SR), Kadang-kadang (K), Jarang (J), dan Tidak Pernah (TP). Skor setiap pernyataan berkisar antara 1 sampai 5. Skala kontrol diri yang dikembangkan oleh Rika (2012) merupakan instrumen berbahasa Indonesia dengan menggunakan teori kontrol diri yang dikemukakan oleh Averill. Hasil uji validitas skala kontrol diri yang dibuat Rika (2012) yaitu *cognitive control* (0,687), *decisional control* (0,844), dan *behavior control* (0,939) yang dinyatakan valid. Validitas alat ukur pada penelitian ini adalah *face validity* yang dilakukan kepada sepuluh sampel siswa kelas X SMAN 10 Kota Bandung yang memiliki kriteria sampel yang sama dengan populasi pada penelitian ini dan hasil uji validitas ini menunjukkan bahwa seluruh sampel dapat memahami dengan baik isi kuesioner secara, sehingga dapat disimpulkan bahwa alat ukur ini dapat mengukur apa yang ingin diukur (valid). Hasil uji realibilitas skala kontrol diri yang dibuat Rika (2012) memiliki nilai koefisien *Cronbach's Alpha* 0,888.

Pengumpulan data pada penelitian ini berupa data primer, yang didapatkan dengan menggunakan kuesioner. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner skala kontrol diri yang disebar dalam bentuk formulir kuesioner online kepada responden melalui salah satu media sosial. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis univariat. Penelitian ini telah

melalui uji etik kesehatan di Komisi Etik Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran dengan Nomor. 519/UN6.KEP/EC/2020.

HASIL

Hasil penelitian mengenai kontrol diri dalam penggunaan media sosial didapatkan data sebagai berikut.

Tabel 1.
 Gambaran Kontrol Diri Penggunaan Media Sosial pada Siswa SMAN 10 (n=286)

Kategori	f	%
Kontrol Diri Tinggi	92	32,2%
Kontrol Diri Sedang	191	66,8%
Kontrol Diri Rendah	3	1%

Tabel 2.
 Gambaran Aspek-aspek Kontrol Diri Penggunaan Media Sosial pada Remaja (n=286)

Aspek	Kategori	f	%
Kontrol Kognitif	Tinggi	180	62,9
	Sedang	106	37,1
	Rendah		0
Kontrol Keputusan	Tinggi	47	16,4
	Sedang	235	81,8
	Rendah	5	1,7
Kontrol Perilaku	Tinggi	63	22
	Sedang	218	76,2
	Rendah	5	1,7

Tabel 3.
 Tabulasi Kontrol Diri dalam Penggunaan Media Sosial Berdasarkan Karakteristik Remaja (n=286)

Karakteristik Responden	Total		Kategori Kontrol Diri						
			Tinggi		Sedang		Rendah		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Jenis Kelamin									
Laki-laki	99	34,6	22	22,2	75	75,8	2	0,7	
Perempuan	187	65,4	70	37,4	116	62	1	0,3	
Durasi Penggunaan Media Sosial									
< 1 jam	10	3,5	5	5,4	5	2,6	0	0	
1 – 2 jam	60	21	26	28,3	34	17,8	0	0	
3 - 4 jam	110	38,5	41	44,6	69	36,1	0	0	
5 – 6 jam	63	22	11	12	51	26,7	1	33,3	
> 6 jam	43	15	9	9,8	32	16,8	2	66,7	
Jenis Media Sosial									
Instagram	276	96,1	88	95,6	184	96,3	3	100	
Facebook	115	40,2	31	33,6	82	42	2	66	
Twitter	122	42,6	35	38	87	45,5	0	0	
Lainnya	58	20,2	21	22,8	37	19,3	0	0	
Nilai rata-rata Raport									
< 78	9	3,1	1	1,1	8	4,2	0	0	
78 – 89	275	96,2	90	97,8	182	95,3	3	100	
≥ 90	2	0,7	1	1,1	1	0,5	0	0	

Tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kontrol diri sedang. Pada tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kontrol kognitif yang tinggi, kontrol keputusan yang sedang, dan kontrol perilaku yang sedang. Tabel 3 dapat diketahui untuk gambaran kontrol diri dalam penggunaan media sosial berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat bahwa perempuan cenderung memiliki kontrol diri yang lebih tinggi dari pada laki-laki.

Berdasarkan durasi penggunaan media sosial, persentase terbanyak berada pada kelompok durasi penggunaan media sosial 3 -4 jam. Untuk jenis media sosial yang paling sering digunakan secara yakni *Instagram*. Adapun berdasarkan nilai rata-rata raport siswa SMAN 10 Kota Bandung pada semester ganjil terakhir, persentase terbanyak responden memiliki rentan nilai rata-rata raport sebesar 78-89. Responden terbanyak berada pada kelompok kontrol diri sedang yaitu pada perempuan 116 responden (62%).

PEMBAHASAN

Kontrol Diri dalam Penggunaan Media Sosial pada Remaja

Di era perkembangan digital yang semakin pesat ini, penggunaan media sosial tidak dapat dipisahkan dari kehidupan bermasyarakat khususnya remaja. Untuk mencapai kematangan dirinya secara moral remaja harus mampu melakukan pengendalian terhadap perilakunya agar sesuai dengan norma yang berlaku di lingkungan sekitarnya, kemampuan tersebut disebut kontrol diri.

Kontrol diri merupakan kemampuan dalam mengendalikan keinginan dan dorongan yang berasal dari diri sendiri (Baumeister, 2002). Pada umumnya keinginan dan dorongan tersebut merupakan impuls yang saling bertentangan dengan tujuan jangka panjang dan hanya sekedar untuk mencapai kepuasan sesaat, sehingga

kontrol diri hadir bertujuan untuk mengendalikan perilaku agar sejalan dengan tujuan jangka panjang yang bernilai (Hagger et al., 2018). Dalam penggunaan media sosial, kemampuan kontrol diri diperlukan guna mengatur perilakunya dalam menggunakan media sosial agar tidak berlebihan dan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat. Berdasarkan data hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja di SMAN 10 Kota Bandung sebagian besar dari responden memiliki kontrol diri yang sedang dalam penggunaan media sosial (66,8%). Remaja yang memiliki kontrol diri yang sedang dalam penggunaan media sosial artinya remaja berada pada kemampuan yang cukup untuk mengendalikan kognitif, keputusan dan perilakunya dalam penggunaan media sosial, dimana rentang ini bisa berpotensi menuju kontrol diri tinggi ataupun rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa partisipan sudah berusaha mengendalikan dirinya dalam memainkan media sosial agar sesuai dengan kebutuhannya, namun terdapat beberapa kesempatan partisipan tidak memaksimalkan dengan baik pengendalian yang dimilikinya.

Sebanyak 32,2% responden memiliki kontrol diri yang tinggi dalam penggunaan media sosial. Remaja yang memiliki kontrol diri yang tinggi dalam penggunaan media sosial akan menunjukkan kemampuan yang tinggi dalam pengendalian kognitif, keputusan dan perilakunya terhadap penggunaan media sosial. Dalam hal ini, remaja memiliki inisiatif dalam mencari dan mengaitkan informasi mengenai penggunaan media sosial serta mampu melakukan penilaian negatif atau positif terhadap informasi yang didapatkannya, sehingga akan mempengaruhi proses pengambilan keputusan serta perilakunya dalam penggunaan media sosial yang cenderung tidak akan berlebihan. Remaja yang memiliki kontrol diri yang baik akan tergambar dalam penggunaan media sosial

yang tidak berlebihan dan tetap tekun serta bertanggung jawab terhadap tugas lain yang harus dikerjakannya dan dirinya mampu mengontrol emosinya dengan baik saat sedang memainkan media sosial (Logue & Forzano, 1995 dalam Putri et al., 2016; Baumeister et al., 2007).

Kategori dengan jumlah responden sedikit yaitu pada kategori kontrol diri yang rendah dalam penggunaan media sosial (1%). Sebagian kecil dari remaja di SMAN 10 Kota Bandung memiliki kontrol diri yang rendah dalam penggunaan media sosial, artinya individu tersebut belum memiliki inisiatif dalam mencari informasi dan hanya mampu mengaitkan sebagian kecil informasi yang dimilikinya dalam penggunaan media sosial, sehingga berpengaruh pada proses penilaiannya dan proses pengambilan keputusannya dalam penggunaan media sosial yang tentunya akan berdampak juga pada perilakunya yang cenderung berlebihan dalam memainkan media sosial.

Menurut Averill (1973), kontrol diri bekerja berdasarkan aspek-aspek yang membentuknya yang terdiri dari kontrol kognitif, kontrol keputusan dan kontrol perilaku. Hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki kontrol kognitif yang tinggi (62,9%), artinya partisipan memiliki informasi yang cukup luas mengenai penggunaan dan dampak yang ditimbulkan dalam penggunaan media sosial serta mengetahui dengan baik cara pencegahan penggunaan media sosial agar tidak berlebihan, partisipan juga cenderung mampu untuk mengaitkan informasi yang dimilikinya dan mampu memberikan penilaian terhadap penggunaan media sosialnya.

Didapatkan pula remaja yang memiliki kontrol kognitif yang sedang (37,1%), artinya remaja tersebut cenderung sudah mampu mengaitkan informasi yang dimilikinya mengenai penggunaan media sosial, akan tetapi informasi tersebut masih kurang menyeluruh sehingga seringkali

remaja merasa kurang yakin dalam memberikan penilaian terhadap penggunaan media sosialnya.

Setelah remaja melakukan pengendalian terhadap informasi yang diperolehnya, selanjutnya remaja akan melakukan pengendalian terhadap keputusan dalam penggunaan media sosial yang disebut dengan kontrol keputusan. Didapatkan data yang menunjukkan sebagian besar remaja memiliki kontrol keputusan yang sedang (81,8%), artinya remaja masih belum yakin dalam mengambil keputusannya untuk mencegah penggunaan media sosial agar tidak berlebihan dan lebih terpengaruh dengan lingkungan sekitarnya. Ditemukan pula remaja yang memiliki kontrol keputusan yang tinggi (16,4%), artinya remaja tersebut sudah mampu mengendalikan keputusannya dalam penggunaan media sosial agar tidak berlebihan. Sisanya sebagian kecil remaja memiliki kontrol keputusan yang rendah (1,7%), artinya remaja tersebut belum mampu mengambil keputusan dan memilih tindakan pencegahan yang tepat dalam penggunaan media sosial.

Setelah melalui proses kontrol keputusan, remaja akan dihadapkan pada aspek kontrol perilaku yang merupakan hasil akhir yang dapat dilihat dari proses kontrol diri. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar remaja memiliki kontrol perilaku yang sedang (76,2%). Dengan ini artinya, remaja hanya mampu mengendalikan diri agar penggunaan media sosialnya tidak berlebihan dan belum mampu mengatur sesuatu yang berada dari luar dirinya, selain itu dalam kondisi ini remaja terkadang belum mampu mengatur perilaku penggunaan media sosialnya agar tidak berlebihan. Selain itu, didapatkan pula remaja dengan kontrol perilaku yang tinggi (22%), artinya remaja tersebut sudah mampu mengendalikan dirinya dengan baik dan dapat mengatur pula sesuatu yang berasal dari luar dirinya agar dalam penggunaan media sosialnya tidak berlebihan serta sudah mampu mengatur

perilakunya dengan baik agar dapat mencegah dari penggunaan media yang berlebihan.

Hasil data pada penelitian ini mengenai aspek-aspek kontrol diri dalam penggunaan media sosial dapat terlihat bahwa partisipan yang memiliki kontrol diri tinggi dalam penggunaan media sosial memiliki persentase terbanyak pada aspek kontrol kognitif yang tinggi (95,7%), kontrol keputusan sedang (56,5%) dan kontrol perilaku tinggi (59,8%). Partisipan dengan kategori kontrol diri sedang dalam penggunaan media sosial memiliki persentase terbanyak pada aspek kontrol kognitif sedang (51,8), kontrol keputusan sedang (94,8%) dan kontrol perilaku sedang (94,8%). Sedangkan, aspek-aspek terbanyak pada kategori kontrol diri rendah memiliki tingkat kontrol kognitif sedang (100%), kontrol keputusan rendah (66,7%) dan kontrol perilaku rendah (100%).

Hasil pada penelitian ini yang menunjukkan sebagian besar partisipan remaja memiliki kontrol diri yang sedang, hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya usia remaja yang belum memiliki banyak pengalaman dan memiliki keterbatasan dalam pengaturan diri serta pada proses perkembangan psikososial pada usia remaja ini kebutuhan akan menjalin hubungan interaksi sosial dengan sekitar membuat remaja lebih rentan terpengaruh dengan lingkungan diluar dirinya (O'Keeffe et al., 2011; Mönks et al., 2006). Pada lingkungan remaja sebagai seorang pelajar terdapat beberapa elemen yang akan mempengaruhi proses kontrol diri remaja diantaranya orang tua, sekolah dan teman-teman disekitarnya. Pola pengasuhan yang diterapkan orang tua, kebijakan program yang diterapkan di sekolah, kondisi sosial teman-teman sebayanya serta kebudayaan yang diterapkan di lingkungan sekitar rumah khususnya segala hal yang berhubungan dengan penggunaan media sosial secara tidak sadar akan memberikan pengaruh pada proses kontrol diri yang dimiliki

remaja dalam penggunaan media sosial (Logue, 1995; Marsela & Supriatna, 2019; vanDellen & Hoyle, 2010).

Melihat pada aspek-aspek kontrol diri secara keseluruhan yang saling berkesinambungan, untuk membantu dalam meningkatkan tingkat kontrol diri dalam penggunaan media sosial diperlukan peningkatan aspek-aspek kontrol diri secara komprehensif. Hal tersebut diharapkan mampu untuk mempertahankan kontrol diri yang tinggi serta meningkatkan kontrol diri yang sedang dan rendah.

Pada kondisi pandemi COVID-19 proses peningkatan kontrol diri menjadi sangat penting bagi seorang remaja karena penggunaan media sosial pada remaja di era pandemi menjadi lebih tinggi dibandingkan dengan kehidupan sebelum pandemi, sehingga akan menjadikan remaja lebih berisiko terhadap dampak negatif yang dapat ditimbulkan karena keterbatasan pengalaman dan pengaturan diri remaja yang terkadang membuat remaja sulit untuk menyesuaikan diri pada suatu perubahan yang terjadi khususnya pada masa pandemi ini (Ni et al., 2020; M. Ali & Asrori, 2011; O'Keeffe et al., 2011). Melihat kondisi pandemi yang pada umumnya banyak dikaitkan dengan hasil situasi yang lebih emosional dan perilaku yang tidak diinginkan serta beberapa karakteristik remaja secara umum yang memiliki keterbatasan serta kondisi yang berisiko khususnya dalam penggunaan media sosial, akan menjadikan sebagian besar partisipan remaja yang memiliki kontrol diri sedang lebih berisiko menuju kontrol diri rendah dibandingkan menuju kontrol diri tinggi. Bagi seorang remaja yang lebih berisiko menuju kontrol diri yang rendah akan lebih rentan dan lebih membutuhkan bantuan psikologis untuk menjaga kesehatan mentalnya pada masa pandemi ini dibandingkan dengan individu yang berada pada kontrol diri yang tinggi (J. Bin Li et al., 2019). Sehingga, upaya peningkatan kontrol diri remaja khususnya dalam penggunaan media sosial ini

menjadi sangat penting agar remaja dapat tetap terjaga kesehatan jiwa dengan terhindar dari dampak negatif pada penggunaan media sosial yang berlebihan.

Kontrol Diri dalam Penggunaan Media Sosial Berdasarkan Karakteristik Remaja

Teori Gottfredson and Hirschi (1990) mengaitkan antara kontrol diri dan gender, hasilnya mengungkapkan bahwa perbedaan kontrol diri dapat dipengaruhi juga salah satunya oleh jenis kelamin (Shekarkhar & Gibson, 2011). Dalam penelitian ini, hasil data penunjang berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa remaja laki-laki memiliki kontrol diri yang lebih rendah daripada perempuan dalam penggunaan media sosial. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Gottfredson and Hirschi (1990) bahwa laki-laki memiliki kontrol diri yang lebih rendah daripada perempuan. Individu yang memiliki kontrol diri yang rendah cenderung berperilaku impulsif, lebih menyukai tugas-tugas sederhana, tidak sensitif terhadap orang lain, lebih menyukai aktivitas fisik daripada aktivitas yang membutuhkan keterampilan dan perencanaan, memiliki kecenderungan untuk mengambil risiko, dan mudah marah (Gottfredson and Hirschi, 1990 dalam Shekarkhar & Gibson, 2011). Sedangkan dengan kontrol diri yang lebih tinggi, wanita akan lebih bereaksi terhadap penyimpangan ataupun kejahatan yang terjadi di sekelilingnya.

Untuk melihat seberapa terikat seseorang terhadap media sosial salah satunya dapat diketahui dari durasi atau waktu yang dihabiskannya dalam memainkan media sosial. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja dengan kontrol diri yang tinggi, persentase terbanyak berada pada kelompok dengan durasi penggunaan media sosial 3-4 jam/hari (44,6%) dan kelompok terbanyak berikutnya berada pada kelompok durasi 1-2 jam/hari (28,3%). Remaja dengan kontrol diri yang sedang, persentase terbanyak berada pada

kelompok durasi pengguna media sosial 3-4 jam/hari (36,1%) dan kelompok terbanyak berikutnya berada pada kelompok 5-6 jam/hari (12%). Dalam kasus ini, remaja dengan kontrol diri yang tinggi dan remaja dengan kontrol diri yang sedang mayoritas terbanyak menempati kelompok durasi yang sama dalam penggunaan media sosial yaitu 3-4 jam/hari.

Namun, pada kelompok terbanyak berikutnya pada kedua kategori kontrol diri tersebut berada pada kelompok durasi yang berbeda, dimana kategori remaja dengan kontrol diri yang sedang menempati kelompok durasi penggunaan media sosial yang lebih lama yaitu 5-6 jam daripada kategori remaja dengan kontrol diri yang tinggi yaitu selama 1-2 jam/hari. Sisanya pada kategori kontrol diri rendah, persentase terbanyak berada pada kelompok durasi pengguna media sosial >6 jam (66,7%). Dengan ini dapat terlihat bahwa durasi dalam penggunaan media sosial memiliki erat kaitannya dengan kontrol diri remaja dalam penggunaan media sosial, semakin lama durasi penggunaan media sosial, maka semakin rendah kontrol diri yang dimiliki remaja dalam penggunaan media sosial. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Pramana (2018) yang menyatakan bahwa adanya hubungan negatif antara waktu penggunaan internet dengan tingkat kontrol diri, semakin tinggi waktu penggunaan internet seseorang maka semakin rendah pula tingkat kontrol diri yang dimilikinya. Salah satu akses internet yang paling sering digunakan oleh remaja adalah media sosial.

Pada penelitian Sampasa-Kanyinga & Lewis (2015) mengungkapkan bahwa seseorang yang mengakses situs jejaring sosial lebih dari 2 jam setiap harinya akan lebih berisiko terhadap buruknya kesehatan mental. Perilaku yang berhubungan dengan masalah kesehatan mental, pada umumnya terjadi pada individu yang memiliki kontrol diri yang kurang (DeWall, 2014).

Sehingga durasi penggunaan media sosial yang berlebihan pada remaja akan memberikan dampak negatif terhadap perilakunya sebagai akibat dari tingkat kontrol dirinya yang rendah.

Faktor internal yang mempengaruhi penggunaan media sosial pada remaja diantaranya kepercayaan terhadap aplikasi media sosial, kepuasan terhadap media sosial, serta sikap dalam menggunakan media sosial (X. Li et al., 2013; Pratiwi, 2016). Secara tidak langsung faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan media sosial berhubungan dengan media sosial itu sendiri. Terdapat beberapa jenis media sosial yang pada umumnya sering digunakan oleh para remaja. Berdasarkan hasil data penunjang pada penelitian ini jenis media sosial terbanyak yang paling sering diakses oleh para remaja di SMAN 10 Bandung pada seluruh kategori aspek kontrol diri secara berurutan *Instagram*, *Twitter*, *Facebook* dan media sosial lainnya seperti *Whatsapp*, *Line*, *Telegram*, *Youtube*, *Snapchat*, *Pinterest* dan *Tiktok*.

Secara umum data jenis media sosial terpopuler ini sejalan dengan data *Global Social Media Ranking* (2019) bahwa terdapat sepuluh jejaring sosial berdasarkan jumlah pengguna aktif diantaranya *Facebook*, *Youtube*, *Whatsapp*, *Facebook Messenger*, *WeChat*, *Instagram*, *Tiktok*, *QQ*, *QZone*, *Seina Weibo* serta data menurut APJII media sosial yang paling sering diakses oleh masyarakat diantaranya *Facebook*, *Instagram*, *Youtube*, *Twitter*, dan *Linkedin* (APJII, 2019). Dengan melihat peran besar pemanfaatan media sosial dalam interaksi sosial masyarakat secara virtual, tentunya semakin populer jenis media sosial akan mempengaruhi pada jumlah pengguna yang semakin banyak. Namun, persentase jenis media sosial ini tidak memiliki erat kaitannya dengan kontrol diri dalam penggunaan media sosial.

Baumeister et al (2007) mengungkapkan bahwa kontrol diri dapat dihubungkan

dengan beberapa masalah diantaranya masalah emosi, pencapaian sekolah yang berkurang, ketekunan yang menurun, berbagai kegagalan dalam tugas. Dalam penelitian ini, didapatkan data mengenai tingkat kontrol diri berdasarkan nilai rata-rata rapor yang diperoleh oleh remaja selama satu semester ganjil terakhir dalam menjalani proses belajar mengajar di sekolah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa persentase terbanyak remaja memiliki rentan nilai rata-rata rapor sebesar 78-89 pada kategori kontrol diri yang tinggi (97,8%), sedang (95,3%) dan rendah (100%). Sisanya pada kategori tinggi terdapat 1% yang memiliki rentan nilai rata-rata <78 dan 1% memiliki rentan nilai rata-rata ≥ 90 , serta pada kategori kontrol diri sedang sebanyak 4,5% memiliki rentan nilai rata-rata <78 dan 0,5% memiliki rentan nilai rata-rata ≥ 90 . Dengan ini dapat disimpulkan bahwa nilai prestasi yang diperoleh remaja tidak memiliki erat kaitannya dengan tingkat kontrol diri dalam penggunaan media sosial yang dimilikinya.

Berdasarkan beberapa karakteristik remaja di SMAN 10 Kota Bandung terdapat beberapa karakteristik yang memiliki pengaruh terhadap perbedaan kontrol diri dalam penggunaan media sosial diantaranya perbedaan jenis kelamin serta durasi dalam penggunaan media sosial itu sendiri. Melihat pengaruh yang diberikan, tentunya upaya peningkatan kontrol diri dapat dilakukan dengan memaksimalkan nilai positif pada setiap karakteristik.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja di SMAN 10 Kota Bandung sebagian besar memiliki kemampuan kontrol diri yang tergolong sedang dalam penggunaan media sosial (66,8%) yang berarti menunjukkan bahwa pada umumnya partisipan berada pada rentang menuju kontrol diri tinggi maupun kontrol diri yang rendah berpotensi menuju kontrol diri tinggi ataupun rendah. Partisipan

belum memaksimalkan secara keseluruhan kemampuan kontrol diri yang dimilikinya dalam menggunakan media sosial.

Dalam aspek-aspek yang bekerja pada proses kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada remaja di SMAN 10 Kota Bandung sebagian besar memiliki kontrol kognitif tinggi (62,9%), kontrol keputusan sedang (81,8%) dan kontrol perilaku sedang (76,2%). Aspek-aspek kontrol diri ini pada prosesnya bekerja secara berkesinambungan.

Hasil data penunjang kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada remaja di SMAN 10 Kota Bandung berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan memiliki kontrol diri yang lebih tinggi dibandingkan jenis kelamin laki-laki. Didapatkan pula bahwa semakin lama durasi dalam memainkan media sosial, maka semakin rendah kontrol diri yang dimilikinya dalam penggunaan media sosial.

Adapun jenis media sosial yang paling banyak digunakan oleh partisipan pada penelitian ini secara berurutan diantaranya *Instagram, Twitter, Facebook* dan jenis media sosial lainnya seperti *Whatsapp, Line, Telegram, Youtube, Snapchat, Pinterest* dan *Tiktok*. Selain itu, dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa nilai prestasi yang diperoleh partisipan di Sekolah tidak memiliki erat kaitannya dengan tingkat kontrol diri dalam penggunaan media sosial yang dimilikinya.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Garadi, M. A., Varathan, K. D., & Ravana, S. D. (2016). Cybercrime detection in online communications: The experimental case of cyberbullying detection in the Twitter network. *Computers in Human Behavior, 63*, 433–443. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.051>

Ali, M., & Asrori, M. (2011). *Psikologi*

Remaja Perkembangan Peserta Didik. Bumi Aksara.

APJII. (2017). *Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia*. Apjii.

APJII. (2019). *Penetrasi & Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia Tahun 2018*. *Apjii, 51*. www.apjii.or.id

Aroma, I. S., & Suminar, D. R. (2012). Hubungan antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja. *Journal.Unair.Ac.Id, 1*. http://www.journal.unair.ac.id/filerPDF/110810241_ringkasan.pdf

Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin, 80*(4), 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>

Baumeister, R. F. (2002). Yielding to Temptation: Self-Control Failure, Impulsive Purchasing, and Consumer Behavior. *Reflection and Reviews, 28*, 670–676. <https://doi.org/10.1080/00987913.1978.10763048>

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science, 16*(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>

Bin Li, J., Yang, A., Dou, K., & Cheung, R. Y. M. (2019). Self-control moderates the association between perceived severity of the coronavirus disease 2019 (COVID-19) and mental health problems among the Chinese public. *Caries Research, 53*(6), 682–682. <https://doi.org/10.1159/000503316>

Cheung, N. W. T., & Cheung, Y. W. (2010). Strain, self-control, and

- gender differences in delinquency among chinese adolescents: Extending general strain theory. *Sociological Perspectives*, 53(3), 321–345.
<https://doi.org/10.1525/sop.2010.53.3.321>
- DeWall, N. (2014). *Self-control: Teaching students about their greatest inner strength*.
<https://www.apa.org/ed/precollege/ptn/2014/12/self-control>
- Global Digital Yearbook*. (2019).
<https://datareportal.com/reports/digital-2019-ghana>
- Global social media ranking*. (2019). Statista.
<https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>
- Hagger, M. S., Zhang, C.-Q., Kangro, E.-M., Ries, F., Wang, J. C. K., Heritage, B., & Chan, D. K. C. (2018). Trait self-control and self-discipline: Structure, validity, and invariance across national groups. In *Current Psychology*.
<https://doi.org/10.1007/s12144-018-0021-6>
- Harvey, J. M. (2014). Definition and classes of Social Media. *K. Harvey, Encyclopedia of Social Media and Politics*.
- Kristiyono, J. (2015). Perkembangan Teknologi Informasi Dan Komunikasi Dalam Mendukung Penggunaan Media di Masyarakat. *Scriptura*, 5(1), 23–30.
<https://doi.org/10.9744/scriptura.5.1.23-30>
- Li, X., Li, D., & Newman, J. (2013). Parental behavioral and psychological control and problematic internet use among Chinese adolescents: The mediating role of self-control. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(6), 442–447.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0293>
- Logue, A. (1995). *Self-control: Waiting until tomorrow for what you want today*.
<https://psycnet.apa.org/record/1995-97814-000>
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri : Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling*, 3(2), 65–69.
- Mönks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2006). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Gadjah Mada University Press.
- Murat Kirik, A., Arslan, A., Centinkaya, A., & Guli, M. (2015). Quantitative Research on the Level of Social Media Addiction among Young People in Turkey. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3(13), 108–108.
<https://doi.org/10.14486/intjscs444>
- Nasrullah, R. (2016). *Teori dan riset media siber (cybermedia)*.
[https://www.google.com/books?hl=en&lr=&id=J-VNDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR11&dq=Nasrullah,+Rulli.+2014.+Teori+dan+Riset+Media+Siber+\(Cybermedia\).+Jakarta:+Kencana+Prenadamedia+Group.&ots=5pYdSlag-p&sig=sGTsHOZFcdr74fPBATF0xJm2AU](https://www.google.com/books?hl=en&lr=&id=J-VNDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR11&dq=Nasrullah,+Rulli.+2014.+Teori+dan+Riset+Media+Siber+(Cybermedia).+Jakarta:+Kencana+Prenadamedia+Group.&ots=5pYdSlag-p&sig=sGTsHOZFcdr74fPBATF0xJm2AU)
- Ni, M. Y., Yang, L., Leung, C. M. C., Li, N., Yao, X. I., Wang, Y., Leung, G. M., Cowling, B. J., & Liao, Q. (2020). Mental Health, Risk Factors, and Social Media Use During the COVID-19 Epidemic and Cordon

- Sanitaire Among the Community and Health Professionals in Wuhan, China: Cross-Sectional Survey. *JMIR Mental Health*, 7(5), e19009. <https://doi.org/10.2196/19009>
- O’Keeffe, G. S., Clarke-Pearson, K., Mulligan, D. A., Altmann, T. R., Brown, A., Christakis, D. A., Falik, H. L., Hill, D. L., Hogan, M. J., Levine, A. E., & Nelson, K. G. (2011). Clinical report - The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800–804. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054>
- Perrin, A. (2015). Use Social Networking Sites Report. *Pew Research Center, October*, 2005–2015. <https://doi.org/202.419.4372>
- Pramana, A. W. (2018). *Hubungan Antara Penggunaan Gadget Dengan Kontrol Diri Pada Anak Yang Bermain Video Game Online*.
- Pratiwi. (2016). Faktor Yang Mempengaruhi Niat Menggunakan Instagram Dengan the Theory of Reasoned Action Menggunakan Amos 21. *Jurnal Teknik Komputer*, 2(1), 68–77.
- Putri, W., Nurwati, N., & Budiarti, M. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perilaku remaja. *Jurnal.Unpad.Ac.Id*, 3. <http://jurnal.unpad.ac.id/prosiding/article/view/13625>
- Rika, D. P. (2012). *Hubungan Self Control Diri Dengan Tingkat Adiksi Bermain Game Online*.
- Sampasa-Kanyinga, H., & Lewis, R. F. (2015). Frequent Use of Social Networking Sites is Associated with Poor Psychological Functioning among Children and Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(7), 380–385. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0055>
- Setiawan, S., Dwikurnaningsih, Y., & Setyorini. (2019). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet pada Siswa SMP Kelas IX SMP Kristen Salatiga*. X(1), 52–62. <http://etd.eprints.ums.ac.id/5980/1/F100040103.pdf>
- Shekarkhar, Z., & Gibson, C. L. (2011). Gender, self-control, and offending behaviors among latino youth. *Journal of Contemporary Criminal Justice*, 27(1), 63–80. <https://doi.org/10.1177/1043986211402224>
- Soediono, B. (2014). Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: Kondisi Pencapaian Program Kesehatan Anak Indonesia. *Journal of Chemical Information and Modeling*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). *Self-control predicts good adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Succes*. April 2004, 1–9. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- vanDellen, M. R., & Hoyle, R. H. (2010). Regulatory accessibility and social influences on state self-control. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(2), 251–263. <https://doi.org/10.1177/0146167209356302>
- Vazsonyi, A. T., & Huang, L. (2010). *Where Self-Control Comes From : On the Development of Self-Control and Its Relationship to Deviance Over Time*. 46(1), 245–257.

<https://doi.org/10.1037/a0016538>