



Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram terhadap Kontrol Diri Remaja di SMPN 254 Jakarta

Hilwa Najwa Safira¹, Dwi Dasalinda²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Indonesia
E-mail: hilwanajwa19@gmail.com, dwidasalinda@uhamka.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2024-06-23 Revised: 2024-07-21 Published: 2024-08-08 Keywords: <i>Instagram Social Media; Self Control.</i>	This research was conducted with the aim of finding out the effect of using Instagram social media on adolescent self-control at SMPN 254 Jakarta. The population and sample for this research were 36 students in class VIII at SMPN 254 Jakarta, taken using purposive sampling technique. The data collected in this research was through a questionnaire instrument and then the data was analyzed using product moment correlation statistics. The results of the research analysis prerequisite tests show that the Kolmogorov Smirnov normality test produces a sig value. $0.200 > 0.05$. This shows that the data is normally distributed, and the results of the linearity test show that the use of Instagram social media is a linear line. With a sig value. Deviation From Linearity 0.261. In testing the hypothesis with the product moment correlation test, the result was 0.329 between the social media variables Instagram and self-control, that there was a weak correlation with a significance value of 0.024 ($p < 0.05$). This shows the hypothesis is acceptable. Thus, it is concluded that there is an influence of the use of social media Instagram on adolescent self-control at SMPN 254 Jakarta.
Artikel Info Sejarah Artikel Diterima: 2024-06-23 Direvisi: 2024-07-21 Dipublikasi: 2024-08-08 Kata kunci: <i>Media Sosial Instagram; Kontrol Diri.</i>	Abstrak Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media sosial Instagram terhadap kontrol diri remaja di SMPN 254 Jakarta. Populasi dan sampel penelitian ini yaitu siswa kelas VIII di SMPN 254 Jakarta sebanyak 36 siswa yang diambil dengan Teknik <i>purposive sampling</i> . Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini melalui instrument angket dan kemudian data dianalisis menggunakan statistik <i>korelasi product moment</i> . Hasil uji prasyarat analisis penelitian menunjukkan bahwa uji normalitas <i>Kolmogorov Smirnov</i> menghasilkan nilai sig. $0,200 > 0,05$. Ini menunjukkan data berdistribusi normal, dan hasil uji linearitas menunjukkan bahwa penggunaan media sosial Instagram adalah garis linear. Dengan nilai sig. <i>Deviation From Linearity</i> 0,261. Pada uji hipotesis dengan uji korelasi <i>product moment</i> , hasilnya adalah 0,329 antara variabel media sosial instagram dan kontrol diri, bahwa ada korelasi yang lemah dengan nilai signifikansi 0,024 ($p < 0,05$). Ini menunjukkan hipotesis dapat diterima. Dengan demikian, disimpulkan bahwa ada pengaruh penggunaan media sosial instagram terhadap kontrol diri remaja di SMPN 254 Jakarta.

I. PENDAHULUAN

Banyak orang, termasuk remaja telah menjadikan platform media sosial seperti Instagram telah menjadi bagian dari rutinitas karena kemajuan teknologi dan informasi di era *modern*. Hal ini meningkatkan jumlah pengguna media sosial dari berbagai usia, seperti anak-anak hingga remaja, dewasa hingga orang tua. Instagram adalah aplikasi yang tersedia untuk system operasi Android, iOS, dan Windows, memungkinkan orang memposting, mengedit, dan membidik foto dan video ke akun mereka. Instagram berasal dari kata "insta" yang berarti "instan" dan "gram" yang berarti "Telegram". Oleh karena itu, Instagram adalah *platform* yang dirancang untuk memberikan data secara cepat, yaitu bentuk foto, video, lalu dibagikan (*share*) ke *platform* media sosial (Ghazali, 2016, hlm. 8).

Pengguna Instagram di Indonesia adalah terbanyak ke-4 di seluruh dunia, menurut data statista yang ditemukan di situs databoks.katadata.co.id (2023) per April 2023. Ini membuat Instagram menjadi salah satu *platform* tercepat di negara ini. Instagram menarik karena memungkinkan orang untuk berinteraksi dan berbagi foto dan video. Media sosial adalah teknologi yang memungkinkan seseorang berkomunikasi dan berbagi ide secara virtual dengan cepat dan mudah (Kaplan & Haenlein, 2010). Perkembangan media sosial memiliki banyak konsekuensi bagi mereka yang menggunakannya, dengan konsekuensi baik dan negatif. Remaja mudah terkena dampak dari lingkungan sosial dan penggunaan media sosial, baik positif maupun negatif.

Kontrol diri adalah hubungan yang dimiliki seseorang terhadap lingkungannya secara utuh (*integrative*) yang dimiliki seseorang terhadap lingkungannya. Seseorang dengan kontrol diri tinggi akan berhati-hati bagaimana mereka berperilaku dalam berbagai situasi dan cenderung mengubah perilaku mereka sesuai dengan kebutuhan situasi sosial. Setelah itu, mereka menjadi lebih fleksibel dan berusaha untuk lebih banyak berinteraksi secara lebih ramah, dan terbuka. Ini membantu mereka mengatur kesan perilaku mereka (Mahoney dan Thoresen, dalam Robert (1975). Dampak dari perubahan perilaku dapat mempengaruhi kontrol diri. Kontrol diri dapat didefinisikan sebagai rangkaian proses yang membentuk perilaku fisik, dan psikologis seseorang, atau sebagai kumpulan proses yang dapat berkembang secara mandiri (Calhoun dan Acocella, 1990). Averill (1973) mengatakan bahwa aspek kontrol diri termasuk kemampuan kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol keputusan (*decisional control*).

Untuk dapat berinteraksi dengan baik, baik di dunia nyata maupun maya, kemampuan kontrol diri pada individu sangat penting. Agung (2020) menyatakan bahwa remaja tidak memiliki kontrol atas cara mereka dalam menggunakan media sosial. Seseorang harus dapat mengedalikan diri untuk memastikan bahwa mereka menggunakan media sosial dengan cara yang sesuai dengan norma Masyarakat dan tidak berlebihan. Remaja secara aktif mencari dan mengasosiasikan informasi tentang penggunaan jejaring sosial. Mereka memiliki kemampuan untuk menilai informasi yang mereka peroleh, yang berdampak pada proses pengambilan keputusan yang berlebihan. Media sosial memiliki banyak dampak positif bagi remaja, Adapun dampak positifnya adalah mereka dapat menggunakannya sebagai sarana yang mudah untuk sumber belajar, dan mereka memiliki kemampuan untuk browsing dan menemukan informasi baru. Salah satu dampak positif lainnya dari penggunaan media sosial adalah dapat memungkinkan remaja untuk membuat hubungan pertemanan dengan berbagai orang, termasuk orang baru. Menurut Hulasoh, dkk (2020) dalam penelitian tersebut menemukan ada banyak remaja yang belum memahami dampak kecanduan dalam bermain *gadget*. Remaja tidak boleh menggunakan *gadget* untuk tujuan yang merugikan atau negatif, karena akan berdampak

pada hasil belajar dan prestasi mereka di sekolah.

Adapun salah satu permasalahannya adalah remaja tidak bisa mengendalikan diri pada saat menggunakan media sosial. Penggunaan media sosial yang terus-menerus dapat memburukkan kesehatan fisik dan perilaku, menimbulkan rasa tidak peduli terhadap orang lain karena fokus pada *gadget* mereka, dan meningkatkan kejahatan yang lahir dari media sosial. Tak hanya itu, penggunaan media sosial yang terus-menerus dapat menyebabkan seseorang mengabaikan tugas atau tanggung jawab yang seharusnya mereka lakukan. Misalnya, siswa memiliki tugas yang seharusnya belajar, akan tetapi mereka lupa akan kewajiban belajarnya karena terlalu asyik dalam bermain media sosial. Etika dalam bermain media sosial berperan penting dalam meningkatkan otonomi penggunaan media sosial. Penggunaan dengan etika yang baik, sehingga pengendalian diri pun akan baik, sehingga pengguna dapat mandiri dalam menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sesuai dengan pandangan Asmuni (2019) bahwa generasi milenial mempunyai pengendalian diri sehingga mampu mengendalikan diri untuk bertindak positif ketika melakukan sesuatu. Generasi milenial dapat menguasai dirinya dengan memanfaatkan teknologi atau dengan menggali informasi dan memilih nilai-nilai yang bermanfaat untuk mencari teman baik di lingkungannya. Meluasnya penggunaan media sosial di masyarakat saat ini menyebabkan banyak remaja yang menggunakan media sosial. Hal ini membuat banyaknya remaja sulit bersosialisasi bahkan berkomunikasi dengan orang lain, seperti keluarga dan teman. Maka, dapat diketahui bahwa pengendalian diri mengacu pada cara seseorang mengontrol emosi, perilaku, dan dirinya sendiri.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media sosial Instagram terhadap kontrol diri remaja di SMPN 254 Jakarta. Terdapat dua manfaat dalam penelitian ini, manfaat teoritis dan juga manfaat praktis. Manfaat secara teoritis peneliti berharap dapat lebih memperdalam kajian ilmiah mengenai penggunaan media sosial Instagram dan kontrol diri pada remaja, dan juga sebagai pengembangan dan evaluasi pada teori yang berhubungan dengan penggunaan media sosial Instagram dan kontrol diri pada remaja. Adapun manfaat secara praktis untuk mengajarkan para para pembaca terutama remaja cara

menggunakan media sosial Instagram dengan bijak.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan rumusan masalah asosiatif. Rumusan masalah asosiatif adalah rumusan masalah penelitian yang menanyakan bagaimana dua variabel atau lebih berhubungan satu sama lain. mempunyai hubungan yang bersifat kausal, atau sebab akibat. Oleh karena itu, ada dua variabel di sini: variabel independen (variabel yang mempengaruhi) dan variabel dependen (variabel yang dipengaruhi). Penelitian ini melibatkan 36 siswa kelas VIII di SMPN 254 Jakarta, yang semuanya menggunakan Instagram sebagai media sosial. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*.

Pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan kuesioner/angket, kuesioner ini berisi pernyataan tentang kontrol diri dalam penggunaan media sosial instagram. Peneliti membuat kuesioner ini sendiri untuk mengukur variabel penelitian. Alat ukur yang digunakan pada skala ini adalah skala likert yang memiliki dua sifat pernyataan: positif (*favorable*) dan negatif (*unfavorable*) dengan jumlah pernyataan sebanyak 46 butir pernyataan dengan masing-masing pernyataan menyediakan sebanyak 4 alternatif jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif, uji prasyarat analisis dan uji hipotesis untuk menganalisis data. Analisis deskriptif adalah statistic yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi Sugiyono (2013). Uji prasyarat analisis mencakup uji normalitas dan linearitas, yang dihitung menggunakan program SPSS vers 29 for windows. Analisis hipotesis dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Analisis Statistic Deskriptif

Data diperoleh dari pengukuran harus disajikan sehingga semua orang dapat membaca dan memahaminya. Jika tidak, data tersebut tidak berarti apa-apa.

Tabel 1. Hasil Statistik Deskriptif

	Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
X1	36	15	52	67	59,08	3,909	15,279
X2	36	34	56	90	73,61	7,060	49,844
Valid N (listwise)	36						

- a) Tabel 1. menghasilkan output yang menunjukkan nilai N atau jumlah total data yang diteliti 36. Nilai rata-rata atau mean dari variabel Instagram adalah 59,08 yang menunjukkan pengaruh Instagram terhadap Kontrol diri sebesar 59,08% dengan nilai maksimum 67% dan nilai minimum 52%. Dengan standar deviasi 15,279 dan peningkatan maksimum sebesar +15,279, dan penurunan maksimum dari rata-rata variabel Instagram sebesar -15,279 yang berarti bahwa nilai penyimpangan variabel Instagram sebesar 15,27%.
- b) Dalam variabel kontrol diri memiliki sampel berjumlah 36. Dengan nilai mean atau rata-rata 73,61. Nilai maksimum 90% dan nilai minimum 56%. Dengan standar deviasi 49,844 menunjukkan bahwa peningkatan maksimum sebesar +49,844, dan penurunan maksimum dari rata-rata variabel kontrol diri sebesar -49,844.

2. Uji Normalitas

Data penelitian ini memiliki distribusi normal dan linear, sesuai dengan prasyarat analisis statistik. Oleh karena itu, digunakan uji regresi linear sederhana untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel media sosial Instagram terhadap kontrol diri remaja. Pedoman pengambilan Keputusan, menyatakan bahwa nilai signifikansi $< 0,05$ menunjukkan data distribusi tidak normal, dan nilai signifikansi $> 0,05$ menunjukkan bahwa data distribusi dianggap normal.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual	
N		36	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	6.54198940	
Most Extreme Differences	Absolute	.065	
	Positive	.065	
	Negative	-.056	
Test Statistic		.065	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.	.966	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.962
	Upper Bound	.971	

Pada hasil pengujian Normalitas diketahui bahwa pada nilai signifikansinya Asymp.Sig (2-tailed) sebesar 0,200 yang artinya Kolmogorov Smirnov Test menghasilkan Tingkat signifikan yang lebih besar dari tingkat signifikan yang sudah ditetapkan ($0,200 > 0,05$). Demikian dapat dikatakan bahwa data ini terdistribusi normal.

3. Uji Linearitas

Sifat hubungan dua variabel dikenal sebagai linearitas. Tujuan uji linearitas adalah untuk menentukan apakah kedua variabel, Kontrol diri (Y) dan media sosial Instagram (X), memiliki korelasi linear secara signifikan. Uji linearitas dilakukan melalui menggunakan program SPSS 29. Hasil analisisnya disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

		ANOVA Table					
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
Kontrol Diri	Between Groups	928.806	14	66.343	1.708	.130	
* Instagram	Linearity	246.639	1	246.639	6.349	.020	
	Deviation from Linearity	682.167	13	52.474	1.351	.261	
	Within Groups	815.750	21	38.845			
	Total	1744.556	35				

Seperti yang ditunjukkan dalam tabel diatas, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa penggunaan media sosial Instagram berupa garis linear. Sebagai hasil dimana nilai sig. *Deviation From Linearity* sebesar $0,261 > 0,05$.

4. Uji Hipotesis

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

		Correlations	
		Instagram	Kontrol Diri
Instagram	Pearson Correlation	1	.376*
	Sig. (2-tailed)		.024
	N	36	36
Kontrol Diri	Pearson Correlation	.376*	1
	Sig. (2-tailed)	.024	
	N	36	36

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Hasil pada uji hipotesis bisa dilihat pada tabel 4 dan dijelaskan bahwa nilai sig. (2-tailed) antara Instagram terhadap kontrol diri yaitu $0,024 < 0,05$. Berdasarkan

hipotesis penelitian, H_0 ditolak dan H_a diterima apabila nilai sig. (2-tailed) $< 0,05$. Jadi, disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan media sosial Instagram terhadap kontrol diri remaja di SMPN 254 Jakarta. Dan apabila dilihat dari r_{tabel} dengan tingkat signifikansi 5%, dengan nilai r_{tabel} 0,329 maka hasil dari kedua variabel berkorelasi karena $0,376 > 0,329$.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.376 ^a	.141	.116	6.637

a. Predictors: (Constant), Instagram

Analisis regresi sederhana pada model *summary* menunjukkan bahwa Instagram berpengaruh positif sebesar 14,1% terhadap kontrol diri remaja di SMPN 254 Jakarta. Dengan nilai nilai *R Square* sebesar 0,141.

B. Pembahasan

1. Pengaruh penggunaan media sosial Instagram terhadap kontrol diri remaja di SMPN 254 Jakarta.

Hasil analisis uji hipotesis dengan korelasi *product moment* menunjukkan hipotesis diterima, adanya korelasi positif dan signifikan antara penggunaan media sosial Instagram terhadap kontrol diri remaja di SMPN 254 Jakarta. Hasil menunjukkan bahwa koefisien korelasi untuk kedua variabel tersebut adalah $r = 0,329$ dan taraf signifikan $p = 0,024$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, menunjukkan hipotesis diterima, semakin tinggi penggunaan Instagram, maka semakin rendah kontrol diri remaja terhadap penggunaan media sosial.

Dengan demikian, dapat dilihat dari penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan kontrol diri dalam media sosial yang menunjukkan hipotesis diterima. Antara lain penelitian Azzahra, Muti'ah & Budiarto (2022) tentang "Kontrol diri dalam media sosial ditinjau dari etika digital" dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,585$. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Nurhanifa, A., Widianti, E., & Yamin, A. (2020) tentang "Kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada remaja" menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi dengan $r = 0,919$. Dan penelitian yang sama juga dilakukan oleh Kurniawan (2019)

tentang “kontrol diri dalam penggunaan media sosial saat jam pelajaran pada siswi SMA” dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,983$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa banyak remaja memiliki kontrol diri sedang, yang berarti mereka belum memaksimalkan kemampuan kontrol diri yang dimilikinya dan berpotensi menuju kontrol diri rendah maupun tinggi.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Yaitu semakin tinggi penggunaan media sosial Instagram, maka semakin rendah kontrol diri remaja. Berdasarkan hasil uji hipotesis dijelaskan bahwa nilai *sig. (2-tailed)* antara Instagram terhadap kontrol diri yaitu $0,024 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan media sosial Instagram terhadap kontrol diri. Jika dilihat dari r_{tabel} dengan tingkat signifikansi 5%. Sehingga nilai $r_{tabel} 0,329$ maka hasil kedua variabel berhubungan karena $0,376 > 0,349$.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang diperoleh:

1. Untuk remaja diharap dapat mengetahui seberapa penting mampu mengontrol diri dalam bermain media sosial Instagram
2. Dengan mengamati kekurangan atau keterbatasan dalam penelitian ini, untuk menyajikan penelitian yang lebih baik, maka peneliti selanjutnya dapat menggunakan penelitian ini sebagai referensi dan harus lebih mengembangkan lagi isi dalam penelitian dengan menambah lebih banyak lagi variabel.
3. Dalam penelitian ini, kami berharap kepada pengguna media sosial Instagram dapat mengontrol penggunaan media sosialnya dengan baik dan tidak merugikan diri sendiri dan juga orang lain.

DAFTAR RUJUKAN

Agung, D. F. (2020). Hubungan kontrol diri dalam penggunaan media sosial dengan hasil belajar siswa sma negeri 5 padang (*Doctoral dissertation, UNP*).

Asmuni, H. (2019). Peran lingkungan sosial terhadap kontrol diri kaum milenial. AL-FIKRAH: Jurnal Studi Ilmu Pendidikan dan Keislaman, 2 (2), 119-134.

Averill, J.R. (1973). Personal Control Averisive Stimuli and it's Relationship to Stress. *Psychological Bulletin* Vol. 80, No. 4.

Azzahra, F. K., Muti'ah, T., & Budiarto, S. (2022). Kontrol diri dalam media sosial ditinjau dari etika digital. *Jurnal Spirits*, 12(2), 62-67.

Databoks (2023). Penggunaan Instagram RI Tembus 100 Juta Orang per April 2023, Terbanyak ke-4 di Dunia. diakses pada tanggal 26 september 2023. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/09/26/pengguna-instagram-ri-tembus-100-juta-orang-per-april-2023-terbanyak-ke-4-di-dunia>.

Ghazali, M. (2016). *Buat Duit Dengan Facebook dan Instagram: Panduan Menjana Pendapatan dengan Facebook dan Instagram*. Jakarta: Publishing House.

Hafizah, N., Adriansyah, M. A., & Permatasari, R. F. (2021). Kontrol Diri dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Phubbing. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 630.

Hulasoh, E., Syamsuddin, R. A., Praditya, A., Lisdawati, L., & Supardi, S. (2020). Pengaruh gadget terhadap prestasi belajar remaja di era milenial pada lembaga bimbingan belajar daarul 'uluum Petungkang Utara, Pesanggrahan, Jakarta Selatan. *Jurnal Abdimas Tri Dharma Manajemen*, 1(1), 50-59.

Kaplan, Andreas M; Michael Haenlein.2010. "Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media". *Business Horizons* 53: 59:68.

Kurniawan, Benediktus F P. (2019). Kontrol diri dalam penggunaan media sosial saat jam pelajaran pada siswi SMA. Skripsi. Program Studi Bimbingan Dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Nurhanifa, A., Widiati, E., & Yamin, A. (2020). Kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(4), 527-540.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* cetakan ke-19. Bandung: Alfabeta