

Pengaruh Kontrol Diri terhadap Penggunaan Media Sosial pada Siswa SMK

Siti Rodiah¹, Adjeng Vivi Triasyifa², Sondang Tri Clara³, Arif Sahin⁴

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Pengetahuan Sosial, Universitas Indraprasta PGRI,
Indonesia

dyahigs23@gmail.com¹

Abstrak

Kata Kunci:
Penggunaan Media Sosial, Kontrol Diri, Siswa SMK.

Media sosial adalah alat komunikasi interaktif yang memfasilitasi interaksi dan umpan balik dua arah, dan digunakan hampir di setiap lapisan masyarakat. Di hampir setiap bidang masyarakat, media sosial telah menjadi hal yang penting, terutama bagi kaum muda. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap penggunaan media sosial pada siswa SMK Jakarta Timur. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian survey deskriptif. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas XI di SMK Jakarta Timur. Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti yaitu kuesioner/angket. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t, yang dilakukan setelah diketahui uji normalitas, homogenitas dan linieritas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai t: Diketahui t hitung sebesar $4.085 > 2.035$, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel Kontrol Diri (X) berpengaruh terhadap variabel Penggunaan Media Sosial (Y).

Abstract

Key Word:
Keywords: Social Media Used, Self-Control, Vocational School Students.

Social media plays an important role in almost all lines of society as a form of interactive communication media that allows for two-way interaction and feedback. Social media has become one of the important needs in almost every society, especially in adolescents. This study aims to determine the effect of self-control on the use of social media in East Jakarta vocational students. This study uses a quantitative approach with a descriptive survey research type. The population in this study were all grade XI students at East Jakarta Vocational School. The data collection technique used by researchers is a questionnaire / questionnaire. The data analysis technique in this study uses the t test, which is carried out after knowing the normality, homogeneity and linearity tests. The results showed that the t value: It is known that t count is $4.085 > 2.035$, so it can be concluded that the Self-Control variable (X) has an effect on the Social Media Usage variable (Y).

Copyright © 2024 Siti Rodiah, Adjeng Vivi Triasyifa, Sondang Tri Clara, Arif Sahin
This work is licensed under an **Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)**

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi yang semakin cepat, menjadikan kehidupan manusia tidak terlepas dari adanya hubungan media sosial. Karena penggunaan media sosial yang meluas, hampir setiap lapisan masyarakat bergantung padanya sebagai media komunikasi interaktif yang memungkinkan adanya umpan balik dan percakapan dua arah. Seperti mengirimkan pesan kepada teman, berbagi informasi, mencari informasi terkini di masyarakat, dan menciptakan forum baru untuk berekspresi dan berkreasi. Oleh karena itu, tidak mengherankan lagi jika ada yang mengatakan bahwa media sosial telah menjadi kebutuhan penting hampir di setiap masyarakat, terutama di kalangan remaja.

Maharani et al. (2021) menjelaskan bahwa media sosial merupakan wadah komunikasi modern, yang dimana media sosial memungkinkan pengguna untuk berinteraksi secara bebas. Selain itu, platform ini juga menjadi sarana efektif untuk membangun personal branding dalam menjalin hubungan sosial dalam diri maupun perusahaan sebagai identitas digital untuk mempromosikan produk atau jasa.

Pemanfaatan media sosial ke akun media sosial adalah salah satu cara menggunakan media sosial sebagai alat pemasaran, contohnya seperti ke Instagram, kemudian dapat dilihat oleh konsumen yang mengikuti akun Instagram tersebut, dsb. Hal ini yang akhirnya menjadi dampak dari adanya penggunaan media sosial. Adapun dampak positif dari penggunaan media sosial menurut Zukria 2016 (dalam Pangesti, 2017:11) yaitu salah satunya adalah kemudahan dalam mengakses informasi tentang tugas dan berkolaborasi dengan teman sebaya. Selain itu, media sosial juga dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dengan memberikan peluang untuk bersosialisasi dan bersantai.

Sedangkan, dampak negatif media sosial menurut Zukria (dalam studi Syarefa et al., 2024) adalah: Berkurangnya waktu belajar karena terlalu asyik dengan media sosial, masalah konsentrasi di kelas, rusaknya

moral siswa karena remaja pada dasarnya tidak stabil, mudahnya mengakses atau menonton konten yang merugikan, penggunaan uang saku untuk akses internet, dan masalah kesehatan akibat terlalu lama menonton layar ponsel, komputer, atau laptop. Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan perilakunya. Individu dengan kontrol diri yang tinggi mampu menunda kesenangan mencapai tujuan jangka panjang. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang rendah mudah tergoda oleh kesenangan sesaat dan kesulitan untuk mengendalikan perilakunya. Kontrol diri adalah bagian dari faktor internal yang berfungsi dapat mencegah terjadinya kecanduan smarphone Nurningtyas & Ayriza (2022). Averil (Thalib, 2017:110 dalam Dewi, R., Yuliati, Y., & Rahman, 2023), mengklaim bahwa ada tiga komponen kunci untuk pengendalian diri: pengendalian perilaku, pengendalian kognitif, dan pengendalian keputusan. Pengendalian perilaku adalah kapasitas untuk menekan keinginan internal dan eksternal agar dapat bertindak dengan cara yang tepat.

Kontrol diri pada suatu individu sangat penting karena dengan mengontrol dirinya sendiri, individu dapat berinteraksi dengan baik di dunia nyata maupun di dunia maya. Hal ini sejalan dengan kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada siswa yang penggunaannya pada kalangan remaja, khususnya siswa SMK menunjukkan tren yang beragam, baik dalam pemanfaatan yang berguna maupun mengkhawatirkan Pristiwanti, Desi, Bai Badariah, Sholeh Hidayat (2022).

Dalam media sosial terdapat pengaruh yang besar juga apabila anak tidak dapat mengontrol diri dalam menggunakan media sosial. Hal ini karena banyak siswa yang menghabiskan waktu berjam-jam dalam sehari untuk bermain media sosial, bahkan hingga mengabaikan aktivitas belajar dan tanggung jawab lainnya. Hal ini menimbulkan kekhawatiran akan dampak negatif media sosial terhadap perkembangan dan prestasi siswa yang salah satu faktornya adalah kontrol diri. Kemampuan remaja untuk menilai informasi yang mereka dapatkan dari media sosial sangat penting dalam membentuk perilaku mereka. remaja yang memiliki kemampuan kontrol diri yang baik dapat mengatur penggunaan media sosial mereka agar sesuai dengan norma sosial. Mereka aktif mencari informasi tentang penggunaan media sosial yang benar, mampu menilai informasi tersebut, dan akhirnya membuat keputusan yang bijaksana dalam proses pengambilan keputusan serta perilakunya dalam penggunaan media sosial Nurhanifa et al. (2020)

Adapun hasil riset penggunaan media sosial pada kontrol diri yaitu: seperti hal nya Menurut Oktaviana & Dewi (2023) Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana penggunaan media sosial mempengaruhi prestasi belajar dan kontrol diri siswa SMA Negeri 1 Medan. Penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan desain correlational. Hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan kontrol diri siswa SMA Negeri 1 Medan ($r = -0,521$; $p < 0,001$). Ini menunjukkan bahwa semakin intens penggunaan media sosial, semakin rendah kontrol diri siswa. Selain itu, penelitian ini juga menemukan hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prestasi akademik siswa SMA Negeri 1 Medan ($r = -0,482$; $p < 0,001$). Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kontrol diri siswa dan membimbing mereka dalam menggunakan media sosial secara bijak.

Menurut Dewi, R., Yuliati, Y., & Rahman (2023). Menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kontrol diri (X) terhadap intensitas penggunaan media sosial Tiktok (Y). Namun, dalam penelitian sebelumnya populasi yang dituju lebih mengarah kepada siswa SMP di salah satu sekolah negeri Jambi. Hal ini yang menjadikan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh kontrol diri terhadap penggunaan media sosial pada siswa, dengan populasi yang berbeda serta apakah ada perubahan dalam memiliki tingkat kontrol diri dan penggunaan media sosial dari siswa SMP. Selain itu, lingkungan media sosial terus berubah dan berkembang cepat dengan platform baru dan fitur baru yang muncul, bisa berdampak pada cara siswa menggunakan serta berinteraksi dengan media sosial. Kebanyakan penelitian hanya fokus pada dampak negatif Tiktok secara umum, tanpa memperhatikan dampak positif dan peran kontrol diri sebagai faktor individu yang dapat memengaruhi penggunaan media sosial.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh kontrol diri terhadap penggunaan media sosial pada siswa SMK Jakarta Timur. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam memahami kompleksitas penggunaan media sosial pada remaja, khususnya pada siswa sekolah menengah kejuruan (SMK) sebagai pelajar agar dapat memanfaatkan kemajuan di bidang teknologi ini secara bijak dan khususnya dalam penggunaan media sosial.

METODE

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik propotional random sampling dengan metode pengambilan atau penentuan sampel menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan sampling error sebesar 10%. Sehingga menghasilkan populasi dalam penelitian ini berjumlah 40 siswa dari sampel

penelitian 35 siswa yang ditentukan berdasarkan dari beberapa siswa pada seluruh siswa kelas XI di SMK Widya Manggala Jakarta. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang dirancang khusus untuk mengukur kedua variabel tersebut.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak *Statistical Package For The Sciences* (SPSS) 26,0. Langkah-langkah analisis meliputi uji hipotesis bertujuan untuk menentukan kekuatan dan arah hubungan antara variabel kontrol diri dan variabel penggunaan media sosial. Selanjutnya, dalam uji hipotesis terdapat statistik deskriptif dan analisis data regresi linier sederhana yang merupakan salah satu jenis statistik parametrik. Dengan sebelumnya dilakukan uji prasyarat untuk menentukan penggunaan statistik parametrik terdiri dari tiga yaitu uji normalitas data, uji homogenitas, dan uji linearitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji deskriptif yang ada, dapat digambarkan distribusi data yang diperoleh Variabel Kontrol Diri (X) dari data tersebut dapat dideskripsikan hasil nilai ($M = 89.17$; $SD = 15.947$) dan Penggunaan Media Sosial ($M = 116.09$; $SD = 19.590$). Hal tersebut menunjukkan nilai mean lebih besar dibandingkan dengan nilai Standart Deviasi. Hal tersebut menunjukkan distribusi data yang lebih baik.

Tabel 1. Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kontrol Diri	35	61	121	89.17	15.947
Media Sosial	35	44	156	116.09	19.590
Valid N (listwise)	35				

Berdasarkan uji normalitas, uji linearitas, dan uji homogenitas. Berdasarkan hasil output uji normalitas dengan menggunakan Kolmogrov-Smirnov mengindikasikan bahwa data berdistribusi normal, berdasarkan hasil uji linearitas menunjukkan bahwa data tersebut linear, dan selanjutnya dilakukan uji homogenitas melalui Test of Homogeneity of Variances menunjukkan bahwa data homogeny atau mempunyai varian yang sama. Selanjutnya pengujian dilakukan dengan menggunakan uji regresi sederhana. Adapun hasil uji regresi sederhana terdapat pada tabel berikut.

Tabel 2. Analisis Regresi Sederhana

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4381.882	1	4381.882	16.684	.000b
	Residual	8666.861	33	262.632		
	Total	13048.743	34			

Pada bagian uji regresi sederhana menunjukan adanya pengaruh yang nyata (signfikan) antar variabel Kontrol Diri (X) terhadap variabel Penggunaan Media sosial (Y). Dari output terlihat bahwa F hitung = 16.684 dengan tingkat signifikansi/probabilitas $p < .00$. Maka hal tersebut menunjukan hipotesis diterima. Hal tersebut sejalan dilakukan oleh Dewi, R., Yulianti, Y., & Rahman, (2023) yang mengungkapkan bahwa Kontrol Diri memiliki hubungan yang positif terhadap Penggunaan Media Sosial.

Media sosial, sebagaimana didefinisikan oleh Nasrullah (2015) (dalam Siwi et al., 2018), adalah platform yang memfasilitasi interaksi, berbagi, dan komunikasi virtual di antara pengguna. Platform ini memungkinkan individu untuk menciptakan, menyebarkan, dan mengakses berbagai jenis konten. Nasrullah (dalam Supriyadi. & Putra, 2022), menjelaskan partisipasi, keterbukaan, perbincangan, dan keterhubungan merupakan dimensi kunci dalam penggunaan media sosial. Ketika partisipasi tinggi, perbincangan terbuka pun terjadi, memungkinkan penyebaran informasi yang cepat dan beragam.

Namun, penggunaan media sosial yang efektif membutuhkan kontrol diri yang melibatkan tiga aspek penting: kognitif, perilaku, dan pengambilan keputusan. Menurut Gufron dan Rini (dalam Husna, 2021), kontrol diri adalah kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan perilaku menuju konsekuensi positif. Kontrol diri yang baik dapat membantu individu dalam mengendalikan tingkah laku dan emosi dalam mengambil tindakan yang efektif terhadap berbagai situasi. Salah satunya, individu dengan kontrol diri yang tinggi mampu mengelola penggunaan media sosial dengan lebih baik, menghindari dampak negatif seperti kecanduan Nurningtyas & Ayriza (2022).

Zarella (dalam Nisa, 2024) menekankan bahwa media sosial adalah ruang untuk berbagi informasi secara partisipatif. Platform ini tidak hanya untuk konsumsi, tetapi juga untuk produksi dan distribusi

informasi. Manfaatnya sangat luas, mulai dari jejaring media sosial untuk sistem komunikasi pembelajaran, pemasaran, dan sebagai sistem informasi. Namun, seperti yang ditegaskan oleh Zukria (dalam Syarefa et al., 2024), penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, terutama pada remaja.

Kecanduan media sosial dapat mengganggu waktu belajar, konsentrasi, dan moral. Selain itu, paparan konten negatif yang mudah diakses dapat merusak perkembangan remaja. Sehingga dengan mengelola penggunaan media sosial secara bijaksana, individu dapat memaksimalkan manfaatnya sambil meminimalkan dampak negatifnya. Oleh karena itu, pendidikan tentang penggunaan media sosial yang sehat dan pengembangan keterampilan kontrol diri sejak dini sangat penting untuk membekali generasi muda dalam menghadapi tantangan di era digital.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian kuantitatif dapat disimpulkan bahwa “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Penggunaan Media Sosial Pada Siswa SMK Jakarta Timur”. Ada pengaruh positif kontrol diri terhadap penggunaan media sosial siswa SMK dengan temuan yang didapat dan analisis data berupa nilai uji t diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu ($4.085 > 2.035$). Sehingga H_0 ditolak, H_1 diterima yang artinya terdapat pengaruh kontrol diri terhadap penggunaan media sosial pada siswa SMK Jakarta Timur. Dengan demikian kontrol diri dapat memberikan pengaruh positif terhadap penggunaan media sosial pada siswa SMK Jakarta Timur.

DAFTAR REFERENSI

- Dewi, R., Yulianti, Y., & Rahman, K. R. (2023). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Pada Siswa Di Smp Negeri 7 Muaro Jambi. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 6(2), 121–131. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v6i2.14925>
- Husna, N. (2021). Tingkat Kontrol Diri Siswa Dalam Mematuhi Tata Tertib Sekolah Di SMAN 1 Canduang. *Jurnal Ekobistek*, 8(1), 60–68. <https://doi.org/10.35134/ekobistek.v8i1.32>
- Maharani, R., Ardiansyah, N. M., Annisa, R. B., & Hizbullah, Z. (2021). Media Sosial sebagai Gerakan Sosial Digital: Studi Kasus Akun Instagram @Aliskamugemash dalam Menyuarakan Kejahatan Seksual LWD terhadap Perempuan. *Ijd-Demos*, 3(2). <https://doi.org/10.37950/ijd.v3i2.96>
- Nisa, K. (2024). Peran Literasi di Era Digital dalam Menghadapi Hoaks dan Disinformasi di Media Sosial. *Impressive Journal of Education*, 2(1), 3025–9169. <https://doi.org/10.61502/ijoe.v2i1.75>
- Nurhanifa, A., Widiyanti, E., Yamin, A., Keperawatan, F., Padjadjaran, U., Raya, J., No, B.-S. K., 21, K., Jatinangor, K., Sumedang, J., & Barat, I. (2020). (Santrock, 2007 dalam Aprilia, Sriati, & Hendrawati, 2020). 3(4), 527–540.
- Nurningtyas, F., & Ayriza, Y. (2022). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Smartphone Pada Remaja. *Acta Psychologia*, 3(1), 14–20. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40040>
- Oktaviana, F., & Dewi, I. S. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kontrol Diri Siswa Kelas VIII di MTs Al Ikhlasiah Sei Buluh. *EduGlobal: Jurnal Penelitian ...*, 03(X), 14–25. <https://jurnal-lp2m.umnaw.ac.id/index.php/EduGlobal/article/view/2715>
- Pangesti, Y. Y. (2017). Dampak Media Sosial Terhadap Pola Komunikasi Anak dalam Pembentukan Karakter Sopan Santun Di Sekolah Dasar. *Skripsi*, 9.
- Pristiwanti, Desi, Bai Badariah, Sholeh Hidayat, R. S. D. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dalam Pemanfaatan Media Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas IX SMP N 34 Semarang Tahun Ajaran 2023/2024. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(1980), 1349–1358.
- Siwi, A., Utami, F., & Baiti, N. (2018). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Cyber Bullying Pada Kalangan RSiwi, A., Utami, F., & Baiti, N. (2018). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Cyber Bullying Pada Kalangan Remaja. 18(2), 257–262. <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/cakrawala%0APengaruh>
- Sugiyono, D. (2010). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. In *Penerbit Alfabeta*.
- Supriyadi., & Putra, I. P. (2022). Pengaruh Influencer Instagram dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesadaran Merek. *Prosiding FRIMA (Festival Riset Ilmiah Manajemen Dan Akuntansi)*, 6681(3), 416–437. <https://doi.org/10.55916/frima.v0i3.313>
- Syarefa, A., Bakhtih, L. R., & Septiana, S. H. S. (2024). Penanggulangan Dampak Negatif Media Sosial Dalam Prespektif Kearifan Lokal Pi'il Pesenggiri. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Keagamaan*, 1(1), 67–87. <https://ejurnal.universitaskarimun.ac.id/index.php/akuntansi/article/view/811/550>