

# Pengaruh Penggunaan Instagram Terhadap Control Diri Mahasiswa Telkom University

## *The Effect Of Instagram Use On Telkom University Students Self-Control*

Raka Asmoro Putro<sup>1</sup>, Maylanny Christin<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Bisnis, Universitas Telkom, Indonesia, rakaasmoro@student.telkomuniversity.ac.id

<sup>2</sup> Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Bisnis, Universitas Telkom, Indonesia, maylannychristin@telkomuniversity.ac.id

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Self Control Remaja. Penelitian ini termasuk penelitian asosiatif kausal dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian sebanyak 413 responden. Teknik sampel yang digunakan *incidental sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 413 responden. Data dikumpulkan dengan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi sederhana. Hasil dari penelitian ini yaitu berdasarkan output SPSS nilai t hitung variabel Penggunaan Media Sosial (X) adalah sebesar  $11.572 > t$  tabel 2.249. maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima dan Hipotesis kedua ditolak. Artinya terdapat pengaruh Penggunaan Media Sosial (X) terhadap Self Control (Y).

Kata kunci-penggunaan, media, sosial, Instagram, kontrol, diri, remaja

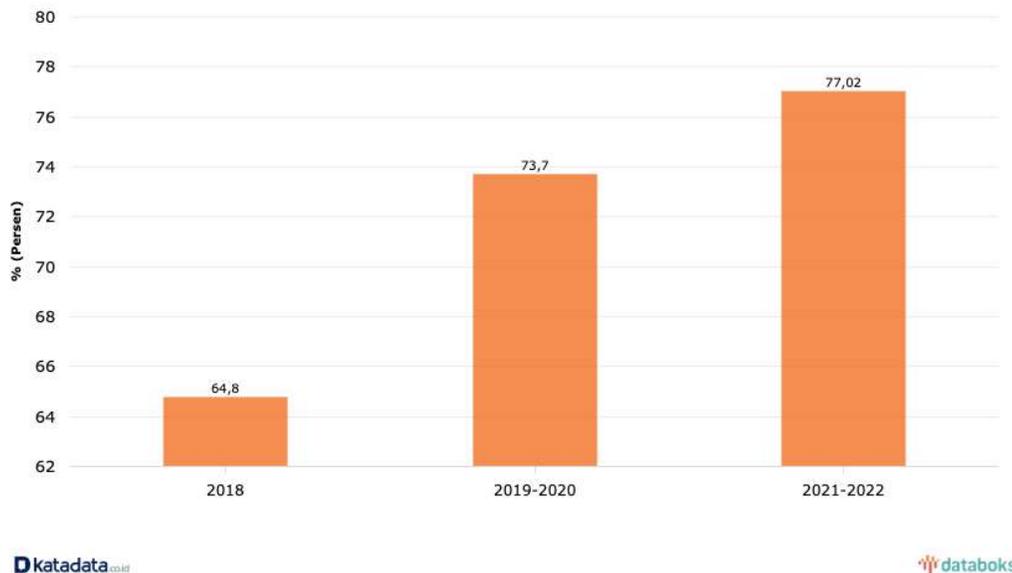
### Abstract

*This study aims to determine the effect of using Instagram social media on adolescent self-control. This research includes causal associative research using a quantitative approach. The sample in this research is 413 respondents. The sample technique used is incidental sampling so that a sample of 413 respondents is obtained. Data was collected using a questionnaire that had been tested for validity and reliability. The data analysis technique used is simple regression. The results of this study are based on the output of SPSS, the t value of the variable Use of Social Media (X) is  $11.572 > t$  table 2.249. it can be concluded that the first hypothesis is accepted and the second hypothesis is rejected. This means that there is an influence on the use of social media (X) on self control (Y).*

Keyword-usage, media, social, Instagram, self, control, youth

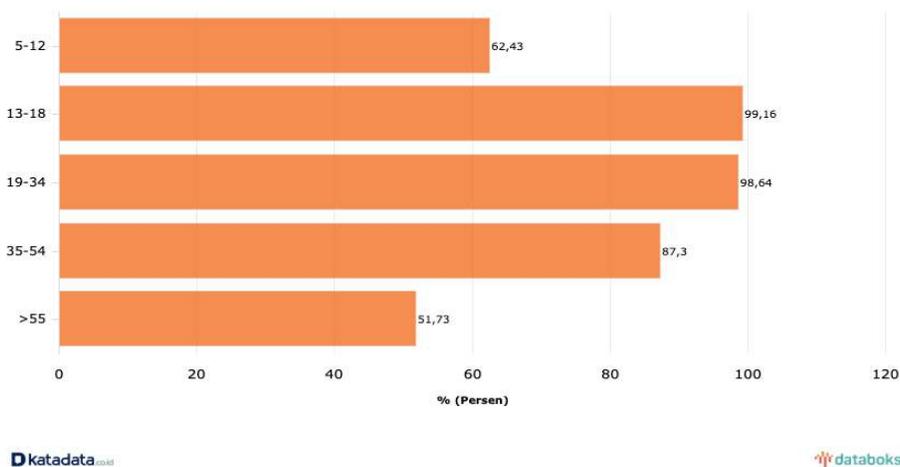
### I. PENDAHULUAN

Perkembangan media komunikasi dan informasi memiliki peran penting pada zaman ini khususnya sebagai pendorong terjadinya interaksi sosial antar individu. Salah satu perkembangan media komunikasi dan informasi pada zaman ini adalah internet dimana internet menjadi perantara atau penghubung dalam kegiatan komunikasi. Adanya perkembangan internet di dunia dan juga Indonesia merubah Kebudayaan masyarakat secara menyeluruh dan berdampak kuat baik pada diri sendiri maupun sekitar. Perkembangan internet di Indonesia juga mengalami peningkatan sejak tahun 2018 hingga tahun 2022 seperti yang dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Gambar 1. 1 Penetrasi Internet di Indonesia (2018-2022) Sumber: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/06/10/> (diakses pada Senin, 1 Agustus 2022 pukul 22:15)

Pada data di atas dapat dilihat bahwa grafik penetrasi internet di Indonesia meningkat di setiap tahunnya, hal tersebut menandakan bahwa tingginya penggunaan internet di Indonesia pada saat ini. Alasan masyarakat Indonesia menggunakan internet menurut survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2022) yakni sebesar 98,02% adalah untuk dapat mengakses media sosial seperti halnya Instagram, Facebook, Twitter, Youtube dan lainnya, lalu selanjutnya sebesar 84,9% adalah untuk mengakses layanan publik dan pada tempat ketiga yakni sebesar 79% adalah untuk melakukan transaksi online. Selain alasan penggunaan internet, APJII (2022) juga merangkum penetrasi internet di Indonesia berdasarkan usia yang dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Gambar 1. 2 Penetrasi Internet di Indonesia Berdasarkan Usia (2022) Sumber: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/06/10/> (diakses pada Senin, 1 Agustus 2022 pukul 22:34)

Pada laporan "Profil Pengguna Internet 2022" yang dibentuk oleh APJII (2022) mengungkapkan bahwa

berdasarkan usia, penetrasi internet tertinggi berada di kelompok usia 13-18 tahun yakni kelompok usia remaja awal yakni hampir seluruhnya (99,16%) kelompok usia tersebut terhubung ke internet dan selanjutnya, pada kelompok usia 19-34 tahun memiliki penetrasi internet sebesar 98,64%. Hal tersebut menjadi fenomena dimana tingginya remaja Indonesia yang menggunakan akses internet dengan alasan utama untuk menggunakan media sosial. Selanjutnya dijelaskan oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika (2022), remaja Indonesia adalah pengguna media sosial yang paling aktif dimana remaja yang dimaksud adalah yang berusia 9-19 tahun yang sebanyak 65,34%, lalu usia 20-29 tahun mencapai 75,95%.

*Platform* media sosial yang beragam menjadi pilihan remaja untuk menghabiskan waktunya, menurut survei *We Are Social* (2021) terdapat 32,9% pada user internet wanita yang berusia sekitar 16 sampai 24 tahun dan menjadikan sosial media instagram menjadi platform favoritnya, dan untuk user internet pria pada usia yang sama menyukai platform sosial media tersebut dengan 28.3%. Instagram menjadi media sosial paling diminati remaja generasi Z dibandingkan dengan *platform* lainnya seperti Whatsapp, Facebook, Twitter, TikTok, dan lain sebagainya. Interaksi media sosial di Indonesia didominasi oleh kelompok remaja yang sebagian besarnya memanfaatkan media sosial untuk mencari relasi, hiburan dan referensi secara luas yang tidak dapat ditemukan secara *offline*. Remaja pada masa ini dapat dikatakan sebagai generasi *digital native* atau dalam kata lain adalah generasi yang sangat adaptif terhadap perkembangan teknologi, informasi dan komunikasi terutama media sosial, hal ini berdampak pada pembentukan perilaku remaja pada sebuah generasi.

Remaja mengakses internet dan media sosial adalah untuk memudahkan segala aktivitas dalam kehidupannya. Penggunaan internet meliputi sarana pencarian data informasi, sarana hiburan melalui game online, sarana komunikasi melalui media sosial, termasuk untuk keperluan komersil dan belanja, banyak di antaranya menggunakan media sosial untuk melihat aktivitas teman, kerabat, keluarga dan relasi lainnya seperti yang dilakukan remaja saat mengakses Instagram. Jaringan sosial media Instagram dikatakan oleh Atmoko (2012) adalah aplikasi dari smartphone yang digunakan untuk media sosial dan memiliki kegunaan atau fitur yang hampir sama seperti medsos lainnya, dan terdapat perbedaan yaitu pengguna dapat berbagi informasi dengan cara membagikan foto dengan pengguna lain, dan pada instagram ini memiliki fitur yang dimana foto akan dapat terlihat lebih cantik dan indah dikarenakan terdapat editor didalamnya.

Dilansir melalui portal berita Sindo News (2022), Instagram menghadapi tuntutan hukum dikarenakan hal ini dapat dinilai telah memberikan gangguan kesehatan bagi para remaja terlebih lagi kesehatan mental, dan menurut tuntutan terkait, jejaring sosial instagram ini sangat dinilai dalam melakukan dorongan diet dan olahraga ekstrim dikarenakan model foto diinstagram sangat langsing-langsing. Konten ini juga disebut memberikan dorongan kepada wanita dalam mencoba hal suicide dan dirawat pada rumah sakit sekian kali. Dalam gugatan tersebut telah menyatakan kalau instagram mengetahui bahwa terdapat beberapa orang yang telah menjadi kecanduan dalam jejaring sosial tersebut dan memberikan kecanduan terhadap penggunanya. dimana media sosial Instagram dikatakan sudah mengizinkan anak berusia 12 tahun meskipun usia minimumnya adalah 13 tahun. Media sosial Instagram juga dituduh gagal melindungi anak di bawah umur dari pesan seksual dikarenakan adanya algoritme Instagram yang merekomendasikan teman yang merupakan pengguna Instagram dewasa.

Hal tersebut menggambarkan adanya fenomena terkait penggunaan media sosial yang berkaitan dengan kontrol diri remaja yang menjadi dampak negatifnya. Penggunaan media sosial secara berlebihan dan penggunaan kebiasaan oleh remaja dapat dipatologikan dengan menggunakan instrumen skrining oleh Griffiths (2010) saat ini, aktivitas penggunaan media sosial tersebut dikategorikan sebagai 'berlebihan' dengan tidak mengakibatkan kerugian yang signifikan terhadap kehidupan individu.

Kecanduan dan ketagihan juga erat kaitannya dengan pengendalian diri merupakan salah satu keterampilan pribadi yang harus dimiliki setiap individu. Menurut pendapat Chaplin (2015), perilaku yang baik, konstruktif dan harmonis dengan orang lain dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk mengendalikan diri, juga dijelaskan bahwa penguasaan diri atau *self-restraint* adalah kemampuan untuk mengarahkan perilaku seseorang, serta kemampuan untuk mengontrol impuls atau impulsif seperti halnya perilaku untuk menekan atau memblokir keinginan-keinginan yang tidak dianggap penting. Pengertian ini mengartikan bahwa pengendalian diri adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan perilakunya sehingga dapat mengurangi atau menghindari perilaku yang merugikan dirinya. Adapun hal ini dibahas oleh Istri (2017) yang berjudul "*hubungan antara kontrol diri (Self Control) dan keterampilan sosial dengan kecanduan internet pada siswa SMK*" hal yang ditemukan dalam penelitian ini adalah korelasi hubungan antara *self control* dan kecanduan internet sebesar 34,7%.

Pada penelitian Wijayanti (2017), Marlina (2018), Wardani, Primastiwi dan Helisastri (2021) mengenai

pengaruh penggunaan media sosial terhadap kontrol diri remaja menjelaskan adanya pengaruh positif dan signifikan penggunaan media sosial terhadap kontrol diri remaja dengan penelitian yang dilakukan kepada remaja secara luas maupun remaja yang sudah dikelompokkan (berdasarkan sekolah, tempat tinggal, dan lain sebagainya), selain dari hal tersebut adanya perbedaan pada pembahasan penggunaan media sosial yakni pada jenis *platform* yang digunakan, beberapa penelitian membahas pengaruh penggunaan media sosial secara luas (berbagai jenis *platform*) dan beberapa penelitian membahas mengenai pengaruh penggunaan media sosial dari satu jenis *platform* contohnya adalah Instagram, Facebook dan lainnya. Selanjutnya pada penelitian milik Khairani (2022), Setiawati (2020), Suarti dan Astuti (2022), serta Bheo, Lerik dan Wijaya (2020) meneliti keterkaitan penggunaan media sosial dan kontrol diri remaja dengan memposisikan kontrol diri sebagai variabel independen atau yang mempengaruhi dan penggunaan media sosial menjadi variabel yang dipengaruhi atau dependen. Adanya perbedaan-perbedaan dalam penelitian mengenai pengaruh penggunaan media sosial terhadap kontrol diri remaja menjadikan penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan diatas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Self Control Remaja”**. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kebermanfaatannya dalam melihat dampak penggunaan media sosial terutama Instagram terhadap self control dan kecemasan sosial remaja.

## II. TINJAUAN LITERATUR

### A. Media Sosial

Media sosial pada penelitian ini diukur menggunakan teori dimensi sosial menurut Nasrullah (2017) yang dimana dimensi ini saling berkaitan satu sama lainnya, tiga dimensi tersebut adalah :

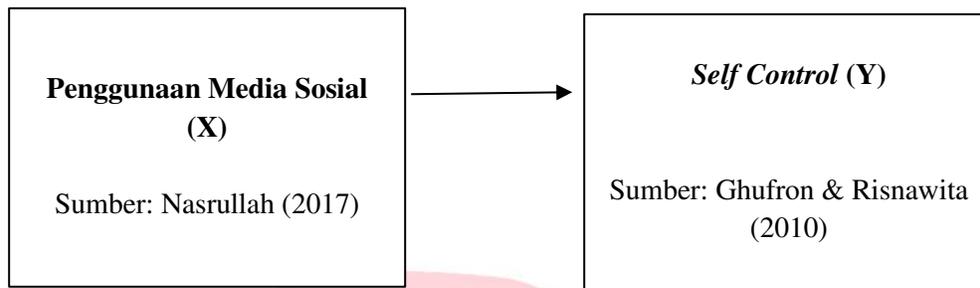
1. *Social Presence* : *Social Presence* adalah kontak kedekatan yang timbul ketika adanya proses komunikasi yang terjadi di media sosial atau interaksi media sosial dalam kata lain dipengaruhi oleh *intimacy* dan *immediacy*.
2. *Media Richness* : *Media richness* atau kekayaan media adalah sebuah fungsi media dalam mengurangi ketidak yakinan atau ketidakjelasan atas sebuah informasi yang disampaikan.
3. *Self Disclosure* : *Self disclosure* adalah pengembangan hubungan kedekatan dengan cara pengungkapan diri ataupun pikiran yang konsisten baik sadar maupun tidak yang ingin ditampilkan.

### B. Self Control

*Self control* pada penelitian ini diukur menggunakan dimensi *self control* menurut Ghufro dan Risnawita (2010), yang menjelaskan bahwa dimensi kontrol diri terdapat empat dimensi yakni sebagai berikut:

1. Kontrol Perilaku (Behavior Control) : Pada kontrol perilaku ini memiliki sebuah arti yaitu seseorang harus siap dalam merespon orang lain secara langsung dalam mengambil sebuah keputusan pada tujuan dalam menghindari situasi maupun kondisi yang tidak nyaman dan juga akan mengurangi impact dari keadaan itu. Terdapat dua komponen dalam dimensi ini yaitu sebagai berikut:
2. Kemampuan dalam mengatur sebuah pelaksanaan, kemampuan ini memiliki pemahaman bahwa adanya kemampuan seseorang dalam mengendalikan sebuah situasi atau pelaksanaan mengandalkan kemampuannya maupun kemampuan diluar dirinya ketika ia merasa tidak mampu mengendalikan.
3. Kemampuan Memodifikasi Stimulus (*stimulus modifiability*), kemampuan ini memiliki arti yaitu adanya kemampuan seseorang untuk mengontrol stimulus serta mengetahui kapan suatu stimulus harus di jauhi dan dibatasi.
4. Kontrol Kognitif (*cognitive control*) : Kontrol kognitif merupakan adanya kemampuan seseorang mengelola, menafsirkan, menilai dan menghubungkan sebuah informasi menjadi di dalam sebuah kerangka pikiran. Kontrol kognitif terbagi menjadi dua komponen yakni:
5. Memperoleh Informasi (*information gain*), memiliki pemahaman yakni kemampuan seseorang dalam mendapatkan informasi baik dari kejadian yang dialami dirinya pribadi maupun orang lain seerta dapat menggunakan informasi tersebut untuk memahami keadaan dan mengantisipasi keadaan tidak diinginkan.
6. Melakukan penilaian, memiliki artian bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk menilai dan menafsirkan keadaan yang ada dengan memperhatikan dari sudut pandang subjektif.
7. Kontrol Dalam Pengambilan Keputusan (*Decisional Control*): Memiliki arti adanya kemampuan seseorang untuk menetapkan sebuah tindakan dalam menentukan pilihan berdasarkan sesuatu yang diyakininya dan dipikirkannya olehnya.

Berdasarkan uraian diatas kerangka pemikiran penelitian inti akan memusatkan pengamatan pada variable Penggunaan Media Sosial (X) terhadap Self Control (Y), untuk lebih jelasnya dapat digambarkan sebagai berikut:



C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian dikatakan oleh Unaradjan (2019) merupakan sebuah anggapan sementara yang ditentukan oleh peneliti atas sebuah rumusan masalah yang dijelaskan berdasarkan sejumlah kajian teori yang harus diuji kebenaran dan keabsahannya. Berdasarkan hal tersebut, berikut di bawah ini merupakan hipotesis penelitian yang dirumuskan:

Ho : Tidak terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara penggunaan media sosial terhadap *self control* pada remaja

Ha : Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara penggunaan media sosial terhadap *self control* pada remaja

III. METODE PENELITIAN

A. Populasi dan Sampel

Berdasarkan Pada tempat penelitiannya yang telah di tetapkan maka populasi yang dijadikan objek dalam penelitian ini yaitu Mahasiswa Telkom University yakni 22.348, pada penelitian ini peneliti menggunakan *simple random sampling*. Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan rumus Slovin seperti didapatkan hasilnya sebesar 99,55 maka peneliti membulatkan jumlah sampel dalam penelitian ini menjadi berjumlah 100 responden

Teknik analisis

1. Uji Validitas dan Uji Reabilitas
2. Uji Normalitas
3. Koefisien Determinasi
4. Uji Signifikan

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Uji Validitas dan Uji Reabilitas

Tabel 4. 2 Rangkuman Validitas Instrument Variabel Penggunaan Media Sosial (X)

Pernyataan	Penggunaan Media Sosial		Keterangan
	r hitung	r table	
1	0.480	0.196	Valid
2	0.538		Valid
3	0.699		Valid
4	0.683		Valid
5	0.692		Valid

6	0.645	Valid
7	0.609	Valid
8	0.663	Valid
9	0.703	Valid
10	0.714	Valid
11	0.759	Valid
12	0.646	Valid

Sumber : Data Olahan, 2022

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa 12 pertanyaan koefisien korelasi ( $r_{hitung}$ ) 12 kuesioner memiliki nilai yang lebih besar dari pada ( $r_{tabel}$ ). Dapat disimpulkan bahwa ke-12 butir pernyataan tersebut valid karena  $r_{hitung} > r_{tabel}$  untuk  $n=413$  yaitu sebesar 0,196. Butir yang memiliki validitas tertinggi ialah 0,759 dan yang terendah adalah 0,538.

Tabel 4. 4 Rangkuman Validitas Instrument Variabel Self Control (Y)

Pernyataan	Self Control		Keterangan
	r hitung	r table	
1	0.506	0,196	Valid
2	0.729		Valid
3	0.489		Valid
4	0.498		Valid
5	0.747		Valid
6	0.615		Valid
7	0.657		Valid
8	0.625		Valid
9	0.785		Valid
10	0.757		Valid
11	0.750		Valid
12	0.536		Valid

Sumber : Data Olahan, 2022

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa dari nilai keseluruhan koefisien korelasi ( $r_{hitung}$ ) terdapat lima kuesioner memiliki nilai yang lebih besar dari pada ( $r_{tabel}$ ). Dapat disimpulkan bahwa ke-12 butir pernyataan tersebut valid karena  $r_{hitung} > r_{tabel}$  untuk  $n=413$  yaitu sebesar 0,196. Butir yang memiliki validitas tertinggi ialah 0,785 dan yang terendah adalah 0,489.

1. Uji Reabilitas Penggunaan Media Sosial (X)

Tabel 4. 5 Hasil Uji Reabilitas Penggunaan Media Sosial (X) Dengan SPSS.25

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,875	12

Sumber : Pengolahan Data Dengan SPSS 25, 2022

Berdasarkan hasil perhitungan diatas, diketahui bahwa nilai *Cronbach Alpha* lebih besar dari nilai standar minimal koefisien reliabilitas yaitu 0,196 ( $0,875 > 0,196$ ), maka instrument penelitian dapat dinyatakan Reliabel.

2. Uji Reabilitas Self Control (Y)

Tabel 4. 6 Hasil Uji Reabilitas Self Control (Y) Dengan SPSS.25

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
,862	12

Sumber : Pengolahan Data Dengan SPSS 25, 2022

Berdasarkan hasil perhitungan diatas, diketahui bahwa nilai *Cronbach Alpha* lebih besar dari nilai standar minimal koefisien reliabilitas yaitu 0,196 ( $0,862 > 0,196$ ), maka instrument penelitian dapat dinyatakan Reliabel.

Tabel 4. 7 Uji Reabilitas

Variabel	Nilai Reliabilitas	r <sub>tabel</sub>	Status
Penggunaan Media Sosial	0,875	0,196	<b>Reliabel</b>
Self Control	0,862	0,196	<b>Reliabel</b>

Sumber : Data yang diolah tahun 2022

B. Uji Normalitas

Uji Normalitas merupakan salah satu bagian dari uji persyaratan analisis data atau uji asumsi klasik, artinya sebelum melakukan analisis statistic untuk uji hipotesis dalam hal ini adalah analisis regresi, maka data penelitian tersebut harus di uji kenormalan distribusinya.

Dasar pengambilan keputusan dalam Uji Normalitas yaitu:

1. Jika nilai signifikasi (Sig.) lebih besar dari 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal.
2. Sebaliknya, jika nilai signifikasi (Sig.) lebih kecil dari 0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		413
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	5,51890091
Most Extreme Differences	Absolute	,087
	Positive	,040
	Negative	-,087
Test Statistic		,087
Asymp. Sig. (2-tailed)		,150 <sup>c</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan tabel output SPSS tersebut, diketahui bahwa nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.150 lebih besar dari 0,05. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas Kolmogorov-smirnov diatas, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi atau persyaratan normalitas dalam model regresi sudah terpenuhi

#### C. Koefisien Determinasi

Sedangkan untuk mengetahui besar presentase kontribusi antara Penggunaan Media Sosial (X) terhadap Self Control (Y), diukur dengan koefisien determinasi atau koefisien penentu dengan pengolahan data menggunakan SPSS 25 sebagai berikut:

Tabel 4. 13 Perhitungan Koefisien Determinasi SPSS 25

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,496 <sup>a</sup>	,246	,244	5,526

a. Predictors: (Constant), Media Sosial

Sumber : Pengolahan Data Dengan SPSS 25, 2022

Berdasarkan table output SPSS “Model Summary” diatas, diketahui nilai koefisien determinasi atau R Square sebesar 0,246. Besarnya angka koefisien determinasi (R Square) adalah 0,246 atau sama dengan 24.6%. Angka tersebut mengandung arti bahwa variabel Penggunaan Media Sosial (X) berpengaruh terhadap variabel Self Control (Y) sebesar 24.6% sedangkan sisanya (100% - 24.6% = 75.4%) dipengaruhi oleh variabel lain diluar persamaan regresi ini atau variabel yang tidak diteliti.

#### D. Uji Signifikan

##### 1. Merumuskan Hipotesis

H1 = Terdapat pengaruh yang signifikan antara Penggunaan Media Sosial (X) terhadap Self Control (Y) .

H2 = Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara Penggunaan Media Sosial (X) terhadap Self Control (Y)

## 2. Perhitungan Statistik Sampel Dengan SPSS 25

Tabel 4. 14 Table Output Coefficients SPSS 25

		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	29,312	1,571		18,663	,000
	Media Sosial	,415	,036	,496	11,572	,000

a. Dependent Variable: Self Control

Sumber : Pengolahan Data Dengan SPSS 25, 2022

Dari tabel output SPSS “Coefficients” diatas, kita akan melakukan uji untuk mengetahui apakah variabel Penggunaan Media Sosial (X) berpengaruh terhadap variabel Self Control (Y).

Untuk melakukan uji hipotesis penelitian diatas, maka lebih dahulu kita harus mengetahui dasar pengambilan keputusan dalam uji t parsial. Dalam hal ini ada dua acuan yang dapat kita pakai sebagai dasar pengambilan keputusan, pertama dengan melihat nilai signifikansi (Sig), dan kedua membandingkan antara nilai t hitung dengan t tabel.

### 1. Berdasarkan Nilai Signifikansi (Sig.)

- Jika nilai Signifikansi (Sig). < probabilitas 0,05 maka ada pengaruh variabel Penggunaan Media Sosial (X) terhadap variabel Self Control (Y) atau hipotesis diterima.
- Jika nilai Signifikansi (Sig). > probabilitas 0,05 maka tidak ada pengaruh variabel Penggunaan Media Sosial (X) terhadap variabel Self Control (Y) atau hipotesis ditolak.

Berdasarkan tabel output SPSS “Coefficients” diatas diketahui nilai Signifikansi (Sig) Variabel Penggunaan Media Sosial (X) adalah sebesar 0,000. Karena nilai Sig. 0,000 < probabilitas 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa Hipotesis pertama diterima, artinya Terdapat pengaruh Penggunaan Media Sosial (X) terhadap Self Control (Y).

### 2. Berdasarkan Perbandingan Nilai t hitung dengan t tabel

- Jika nilai t hitung > t tabel maka ada pengaruh variabel Penggunaan Media Sosial (X) terhadap variabel Self Control (Y) atau hipotesis diterima.
- Jika nilai t hitung < t tabel maka tidak ada pengaruh variabel Penggunaan Media Sosial (X) terhadap variabel Self Control (Y) atau hipotesis ditolak.

Berdasarkan output SPSS diatas nilai t hitung variabel Penggunaan Media Sosial (X) adalah sebesar 11.572 > t tabel 2.249. maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima dan Hipotesis kedua ditolak. Artinya terdapat pengaruh Penggunaan Media Sosial (X) terhadap Self Control (Y).

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dimana telah dilakukan mengenai pengaruh banyak penguasaan media sosial terhadap self control maka dapat ditarik kesimpulan yaitu hipotesis pertama diterima dan Hipotesis kedua ditolak. Artinya terdapat pengaruh banyak penguasaan media sosial (X) terhadap self control (Y).

### B. Saran

Berdasarkan hasil analisis dan kesimpulan penelitian yang dimana penulis lakukan, maka penulis memberikan saran yang dimana diharapkan bermanfaat antara lain sebagai berikut : Dari hasil koefisien determinasi dapat

diketahui pada nilai yaitu koefisien determinasi sebuah variabel yang banyak penggunaan media sosial (X) berpengaruh terhadap sebuah variabel yang self control (Y) memiliki nilai sebanyak 24.6% sedangkan sisanya ( $100\% - 24.6\% = 95.4\%$ ) dipengaruhi oleh sebuah variabel yang lain diluar persamaan regresi ini atau sebuah variabel yang yang dimana tidak diteliti maka perlu adanya penilaian dengan kriteria berbeda seperti pengaruh lingkungan, teman sebaya dan lainnya untuk melihat factor mana yang dimana paling besar untuk dijadikan sebagai acuan dalam pengaruh self control.

#### REFERENSI

- Ahmad, Z. R. (2013). Social axienty in adolescent: does Self-esteem matter. *Asian journal of sosial sciences & humanities*, 1-12. (Selasa 06 April 2021)
- Ali, M. (2011). *Psikologi Remaja dan Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara. ( Kamis 8 April 2021)
- Amalia, L., & Setiaji, K. (2017). Pengaruh penggunaan media sosial instagram, teman sebaya dan status sosial ekonomi orangtua terhadap perilaku konsumtif siswa (Studi Kasus Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang). *Economic Education Analysis Journal*, 6(3), 835-842.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive behaviors*, 64, 287-293.
- Anggun, P. A. (Yogyakarta). Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Dampak Seks Bebas Dengan Perilaku Seksual Remaja di Desa Kweni. *Jurnal Karya Tulis Ilmiah*, 124-139. (Senin 12 April 2021)
- Atmoko, T. (2016). *Standar Operasional Prosedur (SOP) dan Akuntabilitas Kinerja Pemerintah*. Jakarta: Unpad. (Rabu 14 April 2021)
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201-210.
- Baltaci, O., & Hamarta, E. (2013). Analizing The Relationships Between Social Anxiety, Social Support And Problem Solving. *Education and Science*, 226-240. (Jumat 16 April 2021)
- Bheo, D. L., Lerik, M. D. C., & Wijaya, R. P. C. (2020). Self-Control with Social Media Addiction in Students of SMA Negeri 3 Kota Kupang. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(4), 290-304.
- Chaplin, J. P. (2015). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Grafindo. (Selasa 20 April 2021)