

## The Self Control of Student in using of Social Media

### Kontrol Diri Siswa dalam menggunakan Media Sosial

Desri Fitri Agung<sup>1</sup>, Alizamar Alizamar<sup>2</sup>, Afdal Afdal<sup>3\*</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Negeri Padang

\*Corresponding author, e-mail: [afdal@konselor.org](mailto:afdal@konselor.org)

**Abstract:** Self-control is the ability of self to control the urge to do or not do something that is desirable both in terms of acting and behaving, especially in the use of social media, self-control in the use of social media referred to in this study, namely behavioral control, cognitive control, and decision control. This study aims to describe self-control in the use of social media students of SMA Negeri 5 Padang. This research is a descriptive analysis study, with a sample of 276 students obtained using proportional stratified random sampling technique. The study used a questionnaire instrument compiled using a likert scale model. The results of this study indicate that students of SMA Negeri 5 Padang in terms of behavior, cognitive and decision are in the high category and this certainly needs to be maintained so that students always control themselves in the use of social media so that students can focus more on learning both at home and at school .

**Keywords:** Self Control, Social Medi

Received January 5<sup>th</sup>, 2020;

Revised February 10<sup>th</sup>, 2020;

Accepted March 1<sup>th</sup>, 2020;

Published March 10<sup>th</sup>, 2020

#### **Conflict of Interest Disclosures:**

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2020 by author

**How to Cite:** Agung, D., Alizamar, A., & Afdal, A. (2020). The Self Control of Student in using of Social Media.. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 4(1)53-58.  
doi:<https://doi.org/10.24036/4.14352>

## Pendahuluan

Setiap individu memiliki perilaku yang berbeda, perbedaan tersebut dipengaruhi oleh berbedanya cara berfikir serta berperilaku dari individu. Individu berperilaku baik atau tidak dipengaruhi oleh kontrol diri dari individu sendiri. Menurut Istri (2017) kontrol diri adalah kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi. Kemampuan mengatur tingkah laku memiliki hubungan dengan kemampuan dari individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan (Ghufron, M. Nur., & Risnawati, 2012). Sedangkan menurut Herlina (2004) individu yang kontrol dirinya rendah yaitu individu yang tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilaku. Menurut Thalib (2010) "individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengarahkan dan mengatur tingkah lakunya, tidak mudah tergoda dengan perubahan yang terjadi dan dapat terhindar dari tingkah laku menyimpang". Perilaku yang ditampilkan seseorang menyaratkan adanya suatu informasi yang direspon kemudian ditampilkan dalam bentuk perilaku (Salmi., Hariko, Rezki., & Afdal, 2018). Individu di lapangan tidak mampu mengontrol diri dalam menggunakan media sosial dikarenakan sudah merasakan kecanduan dalam menggunakan media sosial sehingga belajar di kelas malas dan tidak memperhatikan guru menerangkan di depan kelas. Dalam penggunaan media sosial siswa terkadang lupa untuk mengatur waktu melakukan hal-hal yang selayaknya dilakukan seperti belajar.

---

Menurut Wilga (2016) media sosial merupakan sebuah media online yang mana bagi penggunaanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, sosial network atau jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual. Menurut Ghufron, M. Nur., & Risnawati (2012) cara individu dalam mengontrol serta membatasi diri dalam penggunaan media sosial serta tindakan yang selayaknya tidak harus dilakukan dan mengontrol keinginan yang berlebihan, dimana aspek dari kontrol diri adalah *behavioral control* (kontrol perilaku), *cognitive control* (kognitif kontrol), *desecional control* (kontrol keputusan). Dalam penggunaan media sosial siswa dapat belajar, karena media sosial tidak hanya untuk media hiburan saja namun juga bisa digunakan untuk mencari informasi berkaitan pembelajaran, dalam artian media sosial juga dapat menunjang kemampuan siswa dalam mendapatkan hasil belajar yang baik (Alizamar, 2016). Kemudian menurut Nasution, Jamilah Aini., Alizamar (2017) individu memiliki smartphone untuk menggunakan media sosial dikhawatirkan menjadi pemicu remaja berperilaku negatif. Kemudian menurut Watie (2011) media sosial adalah jejaring sosial yang mana merupakan bagian dari media baru. Sedangkan menurut Cahyono (2016) media sosial adalah sebuah media online, dengan para bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual. Media sosial suatu media online, yang mana dalam penggunaanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi. Media sosial ini meliputi berbagai aplikasi di zaman sekarang seperti facebook, instagram, line, BBM, path, twitter dan lain-lain yang menjadi sangat viral dikalangan remaja (Yusuf, Ahmad., Haslinda., 2019). Bimbingan dan konseling merupakan layanan yang diberikan kepada individu tertentu dengan jenis permasalahan yang berbeda, individu yang memiliki kontrol diri yang rendah dapat lakukan layanan konseling sesuai dengan jenis permasalahan yang dialami. Menurut Yendi, Frischa Meivilona., & Ardi (2013) bimbingan dan konseling yang dapat diberikan pada individu adalah layanan konseling individual, konseling kelompok, konsultasi dan mediasi. Menurut Prayitno & Erman (2004) layanan bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli kepada individu yang sedang mengalami suatu permasalahan yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli serta dapat memanfaatkan berbagai potensi yang dimiliki, sehingga individu dapat memahami dirinya sendiri untuk mencapai perkembangan yang optimal. Menurut Sari, Ayu Permata., Ilyas, Asmidir., & Ifdil (2018) guru BK/konselor juga dapat berperan dalam pengentasan masalah yang dilakukan untuk menurunkan tingkat kecanduan yang dialami oleh remaja. Kemudian menurut Prayitno (2002) individu perlu mengontrol diri sendiri dalam penggunaan media sosial agar dalam kesehatan tidak mengalami kes-t.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada tanggal 18 sampai 22 November 2019 di SMA Negeri 5 Padang dengan guru BK dan wali kelas diperoleh data bahwa guru merasa kewalahan dengan siswa yang sering main media sosial dan siswa hanya sibuk bermain dengan media sosial sehingga siswa tidak mampu mengontrol diri dalam pemakaian media sosial. Kemudian berdasarkan observasi di SMA Negeri 5 Padang ditemukan di dalam kelas beberapa siswa menghabiskan waktu belajar untuk bermain media sosial bahkan di saat guru sudah masuk kelas siswa tidak memperdulikan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Astuti, Resti Fauzul Muna (2014) adanya sumbangan efektif sebesar 15,1% yang diberikan kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan, sedangkan sisanya 84,9 % dipengaruhi oleh faktor lain. Kemudian penelitian yang dilakukan Herlina (2004) kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 4.12% terhadap kecenderungan kecanduan internet.

Berdasarkan fenomena-fenomena yang telah didapatkan, hasil penelitian terdahulu dan wawancara serta observasi yang telah dilakukan kepada siswa, permasalahan kontrol diri dalam penggunaan media sosial yang dialami oleh siswa membuat peneliti tertarik untuk menganalisis kontrol diri dalam penggunaan media sosial di SMA Negeri 5 Padang.

## Metode

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran yang akurat tentang fenomena yang diteliti, menggambarkan proses yang terjadi, serta menyajikan berbagai informasi penting tentang variabel yang akan diteliti. Subjek penelitian berjumlah 276 siswa dari siswa

kelas X 4 kelas dan dari siswa kelas XI 4 kelas dengan masing-masing kelas di ambil 2 MIPA kelas X dan XI kemudian 2 IPS kelas X dan XI dengan menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Penelitian menggunakan instrument angket yang disusun dengan menggunakan model skala likert mengenai kontrol diri dalam penggunaan media sosial dari aspek perilaku, aspek kognitif dan aspek keputusan, kemudian data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif.

## Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan data, maka hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 5 Padang dapat dijelaskan sebagai berikut

### Kontrol diri dalam menggunakan Media Sosial

Berdasarkan kriteria pengolahan data yang digunakan, dapat digambarkan kontrol diri dalam penggunaan media sosial SMA Negeri 5 Padang dapat dilihat pada tabel 1:

Tabel 1 Deskripsi Kontrol Diri dalam menggunakan Media Sosial n=276

KATEGORI	INTERVAL	f	%
<b>Sangat Tinggi</b>	$\geq 136$	2	1
<b>Tinggi</b>	110-135	174	63
<b>Sedang</b>	84-109	100	36
<b>Rendah</b>	58-83	0	0
<b>Sangat Rendah</b>	32-57	0	0
<b>JUMLAH</b>		276	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui kontrol diri dalam menggunakan media sosial siswa SMA Negeri 5 Padang berada pada kategori tinggi sebanyak 174 orang dengan frekuensi 63% dalam artian siswa SMA Negeri 5 Padang sebagian besar sudah mampu mengontrol diri dalam penggunaan media sosial. Kemudian kategori sedang sebanyak 100 orang dengan 36% dalam artian siswa masih kurang mampu dalam mengontrol diri dalam penggunaan media sosial. Jadi dapat disimpulkan kontrol diri siswa SMA Negeri 5 Padang dalam penggunaan media sosial berada pada kategori tinggi.

Sejalan dengan hasil tersebut menurut Suhartanti (2016) hasil penelitian ini memaparkan mayoritas berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 70 siswa (55,12%). Sementara sebanyak 17 siswa (13,39%) memiliki tingkat kontrol diri yang sangat tinggi, sebanyak 32 siswa (25,20%) memiliki tingkat kontrol diri rendah, dan sebanyak 8 siswa (6,30%) memiliki tingkat kontrol diri sangat rendah.

Selanjutnya, untuk melihat lebih rinci mengenai kontrol diri dalam penggunaan media sosial siswa SMA Negeri 5 Padang berikut ini akan dideskripsikan kontrol diri dalam penggunaan media sosial dilihat dari 3 aspek yaitu: kontrol perilaku (behavior control dalam penggunaan media sosial), kontrol kognitif (cognitive control dalam penggunaan media sosial, kontrol keputusan (decision control dalam penggunaan media sosial)

### Kontrol perilaku (behavior control) dalam menggunakan media sosial

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui kontrol diri dalam menggunakan media sosial siswa SMA Negeri 5 Padang dari aspek perilaku berada pada kategori tinggi sebanyak 141 orang dengan 51% artinya siswa dalam aspek perilaku saat menggunakan media sosial sudah mampu mengontrol diri, kemudian kategori sedang sebanyak 128 orang dengan 46% artinya siswa masih kurang mampu mengontrol perilakunya sendiri dalam penggunaan media sosial. Selanjutnya kategori rendah sebanyak 3 orang dengan 1% artinya siswa hanya sedikit yang tidak mampu melakukan kontrol perilaku dalam menggunakan media sosial. Jadi dapat disimpulkan kontrol diri siswa SMA Negeri 5 Padang pada aspek perilaku dalam penggunaan media sosial berada pada kategori tinggi.

Tabel 2 Kontrol Diri dalam menggunakan Media Sosial dari Aspek Kontrol Perilaku n=276

KATEGORI	INTERVAL	F	%
<b>Sangat Tinggi</b>	$\geq 47$	4	1
<b>Tinggi</b>	38-46	141	51
<b>Sedang</b>	29-37	128	46
<b>Rendah</b>	20-28	3	1
<b>Sangat Rendah</b>	$\geq 11-19$	0	0
<b>JUMLAH</b>		276	100

Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri, Megawati Silvia (2017) secara rata-rata perilaku membolos siswa kelas X dan XI SMA Negeri 7 Padang sebesar 19,86 jam pelajaran dalam 2 bulan, kemudian secara rata-rata kontrol diri siswa kelas X dan XI SMA Negeri 7 Padang sebesar 108,24 berada pada kategori tinggi, dan terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan perilaku membolos siswa. kemudian penelitian yang dilakukan oleh Anggreini, Ririn., & Mariyanti (2014) kontrol diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk memodifikasi perilaku atau mengendalikan perilaku yang ada dalam dirinya sendiri perilaku dalam menahan diri dalam penggunaan media sosial.

#### Kontrol kognitif (cognitive control dalam menggunakan media sosial)

Berdasarkan kriteria pengolahan data yang digunakan, dapat digambarkan kontrol diri dalam penggunaan media sosial dari aspek kognitif siswa SMA Negeri 5 Padang dapat dilihat pada tabel:

Tabel 3 Kontrol Diri dalam menggunakan Media Sosial dari Aspek Kontrol Kognitif n=276

KATEGORI	INTERVAL	F	%
<b>Sangat Tinggi</b>	$\geq 47$	7	3
<b>Tinggi</b>	38-46	173	63
<b>Sedang</b>	29-37	96	35
<b>Rendah</b>	20-28	0	0
<b>Sangat Rendah</b>	$\geq 11-19$	0	0
<b>JUMLAH</b>		276	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui kontrol diri dalam menggunakan media sosial siswa SMA Negeri 5 Padang dari aspek kognitif berada pada kategori tinggi sebanyak 173 dengan 63% artinya siswa sudah mampu mengendalikan pikiran ketika menggunakan media sosial dan tidak terpengaruh dengan media sosial, kemudian kategori sedang sebanyak 96 orang dengan 35% artinya siswa masih ada yang kurang mampu dalam mengontrol pikiran disaat menggunakan media sosial dan kategori rendah tidak ada. Hasil ini mengungkapkan kontrol diri dalam penggunaan media sosial dilihat dari aspek kognitif berada pada kategori tinggi karena sebagian besar siswa sudah bisa mengontrol kognitif.

Sejalan dengan penelitian tersebut Ekasari, Agustina., & Yuliyana (2012) kontrol diri adalah suatu kemampuan menyusun, membimbing, mengatur, mengarahkan perilaku, kecakapan membaca situasi, dan kemampuan membentuk diri sendiri. Individu yang tidak mampu membimbing serta mengarahkan perilaku

yang baik maka siswa menggunakan media sosial secara berlebihan sehingga terlihat siswa tidak mampu mengontrol diri dalam penggunaan media sosial. Sedangkan kontrol diri yang rendah yaitu, tidak bisa mengontrol perilaku dengan baik, tidak bisa mengontrol kognitif atau cara berpikir yang baik, tidak bisa mengambil keputusan dan tindakan untuk penyelesaian suatu masalah yang terjadi

#### **Kontrol keputusan (decision control) dalam menggunakan media sosial.**

Berdasarkan kriteria pengolahan data yang digunakan, dapat digambarkan kontrol diri dalam penggunaan media sosial dari aspek keputusan siswa SMA Negeri 5 Padang pada tabel 4:

Tabel 4 Kontrol Diri dalam menggunakan Media Sosial dari Aspek Kontrol Keputusan n=276

KATEGORI	INTERVAL	F	%
<b>Sangat Tinggi</b>	$\geq 42$	34	12
<b>Tinggi</b>	34-41	177	64
<b>Sedang</b>	26-33	62	22
<b>Rendah</b>	18-25	3	1
<b>Sangat Rendah</b>	$\geq 10-17$	0	0
<b>JUMLAH</b>		276	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui kontrol diri dalam menggunakan media sosial siswa SMA Negeri 5 Padang dari aspek keputusan berada pada kategori tinggi sebanyak 117 orang dengan 64% artinya siswa sudah mampu mengambil keputusan yang baik saat menggunakan media sosial dan tidak terpengaruh dengan hal-hal negative yang ada di dalam media sosial, kemudian kategori sedang sebanyak 62 orang dengan 22% artinya masih terdapat sebagian siswa belum mampu mengambil keputusan secara baik disaat siswa menggunakan media sosial dan kategori rendah 3 orang dengan 1%. Jadi dapat disimpulkan siswa SMA Negeri 5 Padang pada aspek keputusan sudah mampu melakukan kontrol diri dengan baik.

Hasil ini mengungkapkan kontrol diri dalam penggunaan media sosial dilihat dari aspek keputusan berada pada kategori tinggi sebanyak 117 orang dengan 64%. Jadi dapat disimpulkan kontrol diri siswa SMA Negeri 5 Padang dalam penggunaan media sosial berada pada kategori tinggi.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 5 Padang tentang kontrol diri siswa dalam penggunaan media sosial pada umumnya berada pada kategori tinggi, baik dari aspek kontrol perilaku 51%, kontrol kognitif 63% serta kontrol keputusan 64%. Penelitian ini menunjukkan siswa perlu mempertahankan kontrol diri dalam penggunaan media sosial sehingga tidak terpengaruh kepada dampak negatif yang ada dalam media sosial.

## **Daftar Rujukan**

- Alizamar. (2016). *Teori Belajar & Pembelajaran: Implementasi dalam bimbingan kelompok belajar si perguruan tinggi*. Yogyakarta: Media Akademik.
- Anggreini, Ririn., & Mariyanti, S. (2014). Hubungan antara Kontrol Diri dan Perilaku Konsumtif. *Jurnal Psikologi*, 12(1).
- Astuti, Resti Fauzul Muna., & T. P. (2014). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Remaja Akhir. *Jurnal Empati*, 3(4), 481–491.

- 
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh Media Sosial terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia. *Jurnal Publiciana*, 140–157.
- Ekasari, Agustina., & Yuliyana, S. (2012). Kontrol Diri dan Dukungan Teman Sebaya dengan Coping Stress pada Remaja. *Jurnal Soul*, 5(2).
- Ghufron, M. Nur., & Risnawati, R. (2012). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-ruzz Media.
- Herlina, D. (2004). Kontrol Diri dan Kecendrungan Kecanduan Internet. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 1(1), 6–16.
- Istri, D. (2017). Hubungan antara Kontrol Diri dan Keterampilan Sosial dengan Kecanduan Internet pada Siswa SMK. *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu Di Era Revolusi Informasi*, 1–9.
- Nasution, Jamilah Aini., Alizamar., & N. (2017). Motif Siswa Memiliki Smartphone dan Penggunaannya. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 3(2), 15–29.
- Prayitno. (2002). *Seri Pemandu Bimbingan dan Konseling di Sekolah (Buku III)*. Padang: Bina Sumber Daya MIPA.
- Prayitno & Erman, A. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putri, Megawati Silvia., D. & Z. (2017). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Membolos Siswa. *Ejournal*, 6(1), 1–5.
- Salmi., Hariko, Rezki., & Afdal. (2018). Hubungan kontrol diri dengan perilaku bullying Siswa, 8(November), 88–99. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i2.2693>
- Sari, Ayu Permata., Ilyas, Asmidir., & Ifdil. (2018). Tingkat Kecanduan Internet pada Remaja Awal, 3, 110–117.
- Suhartanti, L. (2016). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Narcissistic Personality Disorder pada Pengguna Instagram di SMA N 1 Seyegan. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 184–195.
- Thalib, S. B. (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Watie, E. D. S. (2011). Komunikasi dan Media Sosial (Communications and Social Media ). *Journal The Messenger*, III, 69–75.
- Wilga, D. (2016). Pengaruh Media Sosial terhadap Perilaku Remaja. In *Prociding KS: Riset & PKM* (pp. 1–154).
- Yendi, Frischa Meivilona., & Ardi, Z. (2013). Pelayanan Konseling untuk Remaja Putri Usia Pernikahan. *Jurnal Konselin Dan Pendidikan*, 109–114.
- Yusuf, Ahmad., Haslinda., & H. (2019). Implementasi Teknik Self Control Terhadap Kecanduan Media Sosial Siswa. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 3(1).