**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA**

***RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND SOCIAL MEDIA ADDICTION IN ADOLESCENTS***

**Ivanna Susilowaty**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[ivannasty24@gmail.com](mailto:ivannasty24@gmail.com)

083844568225

**Abstrak**

Media sosial merupakan salah satu media daring yang dimanfaatkan sebagai sarana untuk melakukan sosialisasi secara *online* di internet. Media sosial Twitter salah satu media sosial yang populer dan diminati oleh remaja, dimana usia remaja memiliki keterbatasan dalam mengendalikan diri ketika mengakses berbagai media sosial populer salah satunya Twitter. Banyaknya waktu yang remaja habiskan untuk mengakses media sosial Twitter menjadi meningkat, jika remaja tidak mampu mengontrol diri maka penggunaannya akan meningkat sehingga dapat menyebabkan kecenderungan kecanduan terhadap media sosial Twitter. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial Twitter pada remaja. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial Twitter pada remaja. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 150 remaja yang berusia dalam rentang 18-23 tahun. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu Skala Kontrol Diri dan Skala Kecanduan Media Sosial Twitter. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh menunjukkan nilai koefisien korelasi () sebesar -0,102 dan signifikansi 0,106 (p > 0,050). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial Twitter pada remaja.

**Kata kunci:**kontrol diri, kecanduan media sosial twitter, remaja

***Abstract***

*Social media is one of the media online that is used as a means to socialize online on the internet. Social media Twitter is one of the social media that is popular and in demand by adolescents, where adolescents have limitations in controlling themselves when accessing various popular social media, one of which is Twitter. The amount of time that adolescents spend accessing social media Twitter is increasing, if adolescents are not able to control themselves then their use will increase so that it can lead to a tendency to become addicted to social media Twitter. This study aims to determine the relationship between self-control and addiction to social media Twitter in adolescents. The hypothesis put forward in this study is that there is a negative relationship between self-control and addiction to social media Twitter in adolescents.* *The subjects in this study were 150 adolescents aged between 18-23 years. The data collection method in this study uses two scales, namely the Self-Control Scale and the Social Media Twitter Addiction Scale. The data analysis technique used is product moment correlation from Karl Pearson. Based on the results of the analysis of the data obtained, it shows a correlation coefficient () of -0.102 and a significance of 0.106 (p > 0.050). These results indicate that there is no relationship between self-control and addiction to social media Twitter in adolescents.*

***Key words:*** *self-control, addiction to social media twitter, adolescent*

**PENDAHULUAN**

Pada era digital saat ini perkembangan teknologi menjadi sangat penting dalam kehidupan manusia. Perkembangan teknologi yang berkembang sangat pesat salah satunya adalah internet. Internet memberikan kemudahan kepada penggunanya melalui beragam akses terhadap hiburan dan berbagai informasi dapat diperoleh dengan cara yang mudah dengan akses yang cepat karena internet dapat diakses oleh siapapun, kapanpun dan dimanapun pengguna berada (Anne dkk., 2018).

Perkembangan teknologi internet membuat munculnya berbagai macam media sosial. Menurut Kuss & Griffiths (2011) situs media sosial merupakan komunitas virtual dimana pengguna dapat membuat akun atau profil publik individu, berinteraksi dengan teman-teman dan bertemu orang lain berdasarkan minat yang sama di media sosial. Keberadaan media sosial merupakan salah satu sarana yang sangat penting saat ini untuk berkomunikasi. Media sosial memberikan berbagai informasi yang dapat disampaikan dengan cepat dan tersebar dengan luas di media sosial.

Kemudahan mengakses layanan media sosial dapat membuat pengguna terlibat dalam penggunaan *online* secara berlebihan dan berpotensi kecanduan. Kegiatan mengakses media sosial secara berlebihan dan dilakukan secara rutin serta menganggap bahwa media sosial lebih menarik, mudah, cepat dan merasakan efek apresiasi (*rewards*) setelah berinteraksi dan menjalin pertemanan dengan orang lain secara *online* dapat berpotensi menyebabkan seseorang menjadi kecanduan (Maheswari dkk., 2013).

Menurut laporan perusahaan media asal Inggris DataReportal, (2022) yaitu Digital 2022 Indonesia: Global Overview Reports mengungkapkan bahwa 68,9% total penduduk negara di Indonesia pada awal tahun 2022 telah menjadi pengguna dan memanfaatkan media sosial. Hasil analisis angka dari jumlah tersebut menunjukkan bahwa mulai tahun dari 2021 dan awal 2022, pengguna media sosial di Indonesia meningkat sebanyak 21 juta orang atau setara dengan 12,6%. Selain itu, dalam laporan We Are Social dan Hoosuite (2022) terbaru di bulan Juli tahun 2022, mengungkapkan bahwa Indonesia menempati peringkat ke-10 sebagai negara yang penduduknya paling kecanduan internet dan media sosial di dunia.

Penduduk di Indonesia menghabiskan waktu untuk mengakses internet selama 8 jam 8 menit perhari dan mengakses media sosial selama 3 jam 19 menit perhari. Meningkatnya waktu yang digunakan untuk berselancar di dunia maya rata-rata orang lain menghabiskan waktu sekitar 6 jam 54 menit perhari dan pada umumnya orang Indonesia yang aktif menggunakan media sosial dapat menghabiskan waktu selama 3 jam 26 menit perhari (Kemp, 2022). Pengguna media sosial dapat dikatakan sangat aktif jika seseorang mengakses media sosial lebih dari 1 sampai 3 jam sehari (Juditha, 2011). Laporan tersebut, menunjukkan bahwa ketika teknologi terus berkembang lebih cepat, lebih murah, dan lebih portabel, kemungkinan besar penyalahgunaan dan kecanduan akan terus meningkat (Young & Abreu, 2017).

Menurut laporan Digital 2022 Indonesia: *Global Overview Reports* juga mengungkapkan bahwa pengguna media sosial dalam riset tersebut didominasi oleh remaja dengan penduduk Indonesia yang diantaranya dalam rentang usia 13-17 tahun hingga dengan rentang usia 18-24 tahun (DataReportal, 2022). Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun yang belum menikah. Selain itu, menurut Santrock (2003) remaja berada pada rentang usia 12-23 tahun. Kelompok usia remaja dibagi menjadi remaja awal yang berusia antara 12-17 tahun, dan remaja akhir yang berusia antara 18-23 tahun.

Berdasarkan laporan Digital 2022 Indonesia: *Global Overview Reports* juga mengungkapkan bahwa pengguna media sosial yang didominasi oleh remaja yaitu yang dimulai pada akhir masa ketika remaja berusia 18 tahun (DataReportal, 2022). Di usia tersebut, remaja berada dalam masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Menurut teori Stanley Hall (1904) remaja berada pada masa *storm and stress* yaitu masa dimana remaja pada rentang usia 12-23 tahun berada dalam proses pencarian diri dan lingkungannya.

Sifat remaja yang masih mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial di kehidupannya termasuk pada pengaruh internet yang didominasi para remaja untuk mengekspresikan dirinya melalui berbagai macam media sosial yang mudah ditemukan di internet dan mengakses media sosial untuk memenuhi kebutuhannya (Aprillia, 2019). Remaja menggunakan media sosial sebagai sarana untuk berkomunikasi dengan keluarga dan teman, mencari informasi, hiburan dan postingan menarik sehingga mereka terus menemukan pembaruan dengan hal-hal populer yang sedang terjadi. Mengakses media sosial juga dapat membuat remaja aktif dalam bersosialisasi, mengembangkan identitas diri dan keterbukaan diri yang dapat diperlihatkan dengan media sosial (Artvianti, 2016).

Media sosial yang saat ini banyak diminati oleh pengguna media sosial salah satunya adalah Twitter. Pada awal 2022 didalam laporan Digital 2022 Indonesia: *Global Overview Reports* mengungkapkan bahwa jumlah pengguna media sosial Twitterdi Indonesia mencapai 18,45 juta. Jumlah tersebut diketahui setara dengan 4,23% dari total pengguna Twitter di dunia yang mencapai 436 juta. Jumlah pengguna media sosial Twitter di Indonesia pada 2022 juga meningkat sebanyak 31,3% dibandingkan setahun sebelumnya yang mencapai sebanyak 14,05 juta pengguna media sosial Twitter. Berdasarkan laporan tersebut Indonesia menempati peringkat ke-5 sebagai negara pengguna aktif media sosial Twitter terbanyak di dunia, remaja memilih dan memanfaatkan media sosial Twitter daripada platform media sosial lainnya (DataReportal, 2022).

Media sosial Twitter menjadi populer disebabkan karena memiliki keunggulan dan ketertarikan sendiri bagi penggunanya serta menawarkan kemudahan yang membuat remaja betah berlama-lama ketika menggunakannya (Aprilia dkk., 2020). Media sosial Twitter memberikan fasilitas bagi penggunanya untuk membentuk kelompok dengan mengundang teman atau pengikut di Twitter dan mengirim pembaharuan melalui *tweet* berupa tulisan teks dengan panjang maksimal 140 karakter namun demikian pada tahun 2018 panjang maksimal karakter *tweet* telah berubah menjadi 280 karakter (Bestari, 2022). Selain itu, daya tarik media sosial Twitter berada pada tweet yang dibuat dapat dibaca dan kemudian mendapat komentar atau reaksi dari orang lain serta ketertarikan remaja terhadap berbagai macam konten yang ada di dalam Twitter termasuk pada hal-hal yang pribadi dimana remaja sebagai pengguna Twitter dapat berbagi opini, cerita dan aktivitasnya kepada orang lain (Nurhadi, 2017).

Nazhifah (2014) dalam hasil penelitiannya mengenai pengaruh penggunaan Twitter dengan perilaku kecanduan pada remaja terhadap 187 responden ditemukan bahwa remaja pengguna aktif media sosial Twitter menggunakan media sosial Twitter secara berlebihan, menunjukkan bahwa pengguna lebih banyak menghabiskan waktunya untuk mengakses Twitter lebih dari 20 menit dalam sehari dan lebih dari 12 kali mengakses Twitter. Hasil penelitian tersebut disimpulkan bahwa pengaruh media sosial Twitter dalam kehidupan penggunanya membuat Twitter tidak pernah lepas dari kehidupan pengguna dan bahkan dapat mempengaruhi perilaku ataupun perubahan di dalam kehidupan dari pengguna itu sendiri maka artinya pengguna Twitter sendiri merasa lebih nyaman untuk berintegrasi dengan media sosial Twitter-nya ketimbang dengan dunia nyata. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hampir 84 responden atau 44,9% menyatakan cenderung tidak mampu mengurangi dan membatasi penggunaan media sosial Twitter. Berlebihan dalam menggunakan media sosial Twitter akan memberikan dampak negatif bagi perubahan perilaku penggunanya yakni perilaku kecanduan.

Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 21 April 2022 terhadap lima orang remaja yang aktif menggunakan media sosial khususnya pada remaja yang aktif menggunakan media sosial Twitter. Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa subjek menggunakan media sosial Twitter berlebihan yang dimana berpengaruh terhadap kehidupan subjek yang menjadikan media sosial Twitter termasuk pada aktivitas yang paling penting dalam kehidupan sehari-hari dan dapat mempengaruhi perilaku ataupun perubahan di dalam kehidupan subjek yang artinya subjek menjadi kecanduan dan merasa lebih nyaman untuk melakukan aktivitas *online* melalui media sosial Twitter. Hal tersebut mengarahkan pada kurangnya pengendalian diri dalam diri subjek terhadap penggunaan berlebih yang menyebabkan subjek sulit untuk mengendalikan penggunaan media sosial Twitter. Subjek menjadi sulit mengatur waktu dan cenderung menghabiskan waktu untuk bermain Twitter. Hal tersebut mengakibatkan munculnya rasa malas, mengabaikan kegiatan belajar, mengerjakan tugas dan kegiatan lainnya. Subjek merasa bosan jika mengurangi penggunaan atau ketika tidak membuka media sosial Twitter sama sekali dan akan menyebabkan subjek ingin terus mengecek *smartphone* dan media sosial Twitter miliknya. Fitur media sosial Twitter sudah dapat digunakan melalui *smartphone* yang dimana semakin menjadi tidak dapat lepas dari penggunanya dan membuat pengguna tidak berhenti untuk melaporkan aktivitasnya dan tidak sedikit dari pengguna yang lebih aktif di media sosial Twitter ketimbang di pergaulan nyata.

Munculnya kecanduan yang cenderung berasal dari interaksi antara *follower* dan *following* atau para pengguna Twitter, ketika pengguna media sosial Twitter membuat pembaharuan *tweet* dan mendapatkan berbagai respon komentar, respon suka atau menyukai postingan, memposting kembali sebuah *tweet* dari orang lain, sehingga pengguna akan merasa terlalu asik mengakses *tweet* serta ketertarikan remaja terhadap berbagai macam konten yang ada dan membuat pengguna Twitter betah berlama-lama mengakses. Penyebab lainnya yaitu, interaksi dengan orang-orang menjadi berkurang dan hubungan yang sudah terjalin menjadi menjauh, sehingga membuat interaksi secara tatap muka cenderung menurun dan membuat orang-orang menjadi kecanduan terhadap media sosial, menimbulkan konflik, munculnya masalah privasi, sehingga pada rentan terhadap pengaruh buruk orang lain (Cahyono, 2016).

Setiap individu yang menggunakan media sosial Twitter, seharusnya dapat mengontrol dirinya agar dapat menggunakan media sosial dengan bijak, digunakan sebaik-baiknya dan tidak menggunakan media sosial secara berlebihan. Sehingga kemampuan mengontrol diri yang dimiliki individu sangat diperlukan khususnya di kalangan remaja, karena dalam masa remaja akan begitu banyak dorongan-dorongan dalam diri individu (Pata dkk., 2021).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial Twitter adalah kontrol diri yaitu tidak mampu mengontrol diri dalam penggunaan media sosial Twitter yang terdapat dalam faktor-faktor yang dikemukakan oleh (Young & Abreu, 2011) yaitu faktor tidak mampu mengontrol diri merupakan suatu kondisi individu ketidakmampuan mengontrol diri terhadap penggunaan media sosial cenderung mengarahkan individu menjadi kehilangan kontrol dalam menggunakan media sosial Twitter. Berdasarkan hasil penelitian Pata, Aspin dan Pambudhi (2021) menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan kontrol diri terhadap kecanduan media sosial. Kontrol diri merupakan salah satu faktor yang memberikan sumbangan efektif terhadap kecanduan media sosial. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan Wulan (2020) tentang pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan media sosial pada remaja menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan kontrol diri terhadap kecanduan media sosial.

Berdasarkan uraian faktor-faktor di atas faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial Twitter adalah kontrol diri. Kontrol diri sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial Twitter yaitu hal ini berdasarkan pada beberapa hasil penelitian sebelumnya. Faktor yang dikemukakan oleh (Young & Abreu, 2011) dijelaskan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan media sosial Twitteradalah faktor kontrol diri yang terdapat dalam faktor tidak mampu mengontrol diri yaituindividu tidak mampu mengontrol terhadap penggunaan media sosial. Kontrol diri dapat berpengaruh terhadap kecanduan media sosial Twitter pada perilaku remaja untuk menunjukkan bahwa kontrol diri berperan positif dan mengarahkan perilaku yang dapat membawa remaja ke arah konsenkuensi positif (Ghufron & Risnawati, 2017). Kontrol diri didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti nilai, moral dan aturan dalam masyarakat agar mengarah pada perilaku yang positif (Tangney dkk., 2004).

Hubungan kontrol diri dengan kecanduan media sosial yaitu terlihat pada kontrol diri yang merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilaku dan kemampuan dalam mengendalikan diri sendiri untuk dapat mengarahkan bentuk perilaku individu ke arah yang positif. Pada dasarnya kontrol diri berperan dalam diri remaja, jika remaja tidak mampu mengontrol dirinya maka yang dapat terjadi yaitu seperti kurang baiknya kontrol diri dalam diri remaja akan membuat perilaku yang ditimbulkan cenderung menyimpang dan tidak mampu memilih tindakan yang tepat sehingga akan mengarah pada perilaku yang tidak dapat dikontrol dan berbagai permasalahan yang muncul diakibatkan oleh ketidakmampuan dalam mengendalikan diri (Marsela & Mamat, 2019). O’Keeffe (2011) menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dikarenakan pada usia remaja belum berpengalaman dan memiliki keterbatasan dalam mengendalikan diri. Jika remaja tidak mampu dalam mengontrol penggunaannya, maka waktu dalam penggunaan media sosial akan meningkat dan dapat menyebabkan kecanduan terhadap media sosial (Thakkar, 2006).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri dapat mempengaruhi kecanduan media sosial khususnya media sosial Twitter pada remaja karena kurang baiknya kontrol diri atau rendahnya kontrol diri di dalam diri remaja, karena kecanduan itu berasal dari interaksi antara pengikut dan pengguna lain yang diikuti, ketika pengguna Twitter melakukan *update* pada halaman beranda maka akan mendapatkan respon komentar, sukai, dan memposting kembali sebuah cuitan, dan pengguna juga akan terlalu asik membaca *update*, topik, trend yang sedang terjadi dari bebagai *follower*.

Hasil penelitian Muna dan Astuti (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial, terdapat nilai negatif pada koefisien korelasi yang menunjukkan bahwa semakin rendah kemampuan kontrol diri yang dimiliki remaja, maka kecenderungan kecanduan media sosial akan semakin tinggi. Sebaliknya, semakin tinggi kemampuan kontrol diri yang dimiliki remaja, maka kecenderungan kecanduan media sosial akan semakin rendah. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari (2014) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara penggunaan jejaring sosial *Twitter* dengan pengendalian diri. Hal ini berarti semakin tinggi penggunaan jejaring sosial Twitter maka semakin rendah pengendalian diri seseorang dalam penggunaan jejaring sosial Twitter. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan permasalahan yang diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial Twitter pada remaja?”

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial Twitter pada remaja. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecanduan media sosial Twitter. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecanduan media sosial Twitter.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan skala sebagai metode pengumpulan data. Jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah model skala *likert*. Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu Skala Kontrol Diri dan Skala Kecanduan Media Sosial. Skala kontrol diri disusun berdasarkan aspek-aspek kontrol diri yang dikemukakan oleh Tangney, Baumeister dan Boone (2004) yang terdiri dari lima aspek yaitu disiplin diri (*self-disipline*), tindakan non-impulsif(*deliberate/non impulsive action*), kebiasaan sehat (*healthy habits*), dan keandalan (*reliability*). Skala kecanduan media sosial disusun berdasarkan pada aspek-aspek kecanduan media sosial yang dikemukakan oleh Griffiths (2005) yang terdiri dari enam aspek yaitu arti penting *(salience*)*,* daya tahan(*tolerance*)*,* modifikasi suasana hati (*mood modification*)*,* gejala *(withdrawal*),kambuh kembali (*relapse*),dankonflik (*conflict*). Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh Karl Pearson*.* Peneliti menggunakan teknik analisis korelasi bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Kontrol Diri sebagai variabel bebas dengan Kecanduan Media Sosial sebagai variabel tergantung. Analisis dalam mengolah data dilakukan dengan menggunakan bantuan dari program SPSS 21.0 (*Statistical of package for Social Science* 21.0*)* *for windows*.

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja dengan rentang usia 18-23 tahun. Aktif mengakses media sosial Twitter lebih dari 1-3 jam perhari. Penggunaan media sosial dapat dikatakan aktif jika seseorang mengakses media sosial selama 1 sampai 3 jam dalam sehari (Juditha, 2011). Berdasarkan hasil penelitian Kemp (2021) pengguna aktif media sosial pada orang Indonesia menghabiskan waktu selama 1-3 jam 26 menit perhari untuk mengakses media sosial dengan subjek dalam penelitian ini berjumlah 150 remaja.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* dari Karl Pearson diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0.102 dengan nilai p = 0,106 (p>0,050). Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan negatif yang signifikan, yang berarti hipotesis dalam penelitian ini ditolak yaitu tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial Twitter pada remaja.

Hasil hipotesis dalam penelitian ini ditolak karena beberapa hal yang memberikan pengaruh atau adanya faktor lain yang mempengaruhi hasil signifikansi terhadap variabel-variabel tersebut dan hal-hal yang dapat menyebabkan hasil hipotesis penelitian ditolak yaitu salah satunya terkait pada beberapa aitem yang digunakan pada skala kontrol diri dan kecanduan media sosial Twitter yang masih kurang mencakup dan menggambarkan aspek-aspek yang dikemukakan. Sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi jawaban hubungan antara kontrol diri dan media sosial Twitter. Selain itu, perbedaan dalam menentukan subjek dalam penelitian ini dengan subjek pada penelitian sebelumnya, yang dimana pada penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penggunaan jejaring sosial Twitter dengan pengendalian diri pada mahasiswa fakultas Psikologi di Universitas Muhammadiyah Surakarta (Sari, 2014). Jika diperhatikan bahwa subjek yang digunakan oleh penelitian sebelumnya adalah pengguna jejaring sosial Twitter pada mahasiswa di fakultas Psikologi di Universitas Muhammadiyah Surakarta, dimana subjek dan lokasi penelitiannya menjadi lebih spesifik sedangkan, dalam penelitian ini peneliti menggunakan subjek remaja secara umum dengan kriteria rentang usia 18-23 tahun dan pengguna aktif media sosial Twitter. Berdasarkan uraian yang telah disampaikan merupakan asumsi peniliti mengenai tidak ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial Twitter pada remaja.

Berdasarkan hasil hipotesis dalam penelitian ini ditolak, hal ini sesuai dengan hasil penelitian terdahulu yang relevan dilakukan oleh Rahayuning (2009) dengan judul “Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Siswa Sekolah Menengah Pertama di Surakarta” yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada siswa sekolah menengah pertama di Surakarta sehingga kontrol diri tidak dapat dijadikan prediktor terhadap variabel kecanduan internet dan diketahui hasil kategori pada kontrol diri tergolong tinggi, sedangkan pada kategori kecanduan internet tergolong sedang.

Selain itu, ditemukan hasil penelitian sebelumnya yang relevan yaitu pada penelitian yang dilakukan oleh Iftikhar dan Tariq (2014) yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri, kecenderungan narsistik dan kecanduan internet pada remaja. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri, kecenderungan narsistik dan kecanduan internet. Hasil lain yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan oleh Iftikhar dan Tariq (2014) menyatakan bahwa remaja menggunakan koneksi nirkabel yang dimana memudahkan seseorang untuk mengakses internet namun mendapatkan skor kontrol diri yang tinggi.

Berdasarkan data yang telah diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan variabel kecanduan media sosial memiliki *mean* empirik (RE) sebesar 84,30 dan *mean* hipotetik (RH) 82,5. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa kategori kecanduan media sosial Twitterpada remaja tergolong pada kategori sedang. Ditunjukkan dari kategorisasi tersebut diketahui bahwa terdapat 4 orang (2,7%) termasuk dalam kategori rendah, 75 orang (50,0%) yang termasuk dalam kategori sedang dan 71 orang (47,3%) termasuk dalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil perbandingan antara RE, RH, dan jumlah presentase terbanyak berada dalam kategori sedang.

Pada hasil tersebut diperoleh kategori kecanduan media sosial Twitter tergolong pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan pada bahwa remaja tidak mencapai pada kecanduan media sosial Twitter yang tinggi dan remaja dapat mempertahankan kontrol dirinya dengan baik. Menurut Aviyah, (2014) individu yang memiliki kontrol diri yang baik dapat mempertahankan kontrol dirinya dengan baik akan membawa individu tersebut ke arah yang positif. Sebaliknya, individu yang memiliki kontrol diri yang rendah akan membawa individu tersebut ke arah konsekuensi yang negatif. Setiap individu memiliki kepribadian yang berbeda-beda, begitu juga halnya dengan kontrol diri. Pada individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi, ada juga individu memiliki kontrol diri yang rendah. Hal ini didukung oleh pendapat LaRose (2008) bahwa adanya penggunaan internet dan media sosial berlebih pada kebanyakan individu yang mampu mempertahankan kontrol diri yang efektif dan dapat memulihkan kembali pada saat kontrol dirinya ternganggu.

Berdasarkan data yang telah diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan variabel kontrol diri memiliki *mean* empirik (RE) sebesar 76,69 dan *mean* hipotetik (RH) sebesar 75. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa kontrol diri pada remaja tergolong pada kategori sedang. Ditunjukkan dari kategorisasi tersebut diketahui bahwa terdapat 5 orang (3,3%) termasuk dalam kategori rendah, 85 orang (56,7%) termasuk dalam kategori sedang dan 60 orang (40,0%) termasuk dalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil perbandingan antara RE, RH, dan jumlah presentase terbanyak berada dalam kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja pengguna media sosial Twitter memiliki kontrol diri dalam tingkat yang sedang.

Hasil dari besaran persentase variabel kontrol diri, menunjukkan bahwa kontrol diri pada remaja pengguna media sosial Twitter berada pada kategori sedang yang artinya remaja mampu dan dapat mengarahkan diri untuk mengendalikan perilaku, kognitif, mengelola keputusan dalam mengakses media sosial Twitter sesuai dengan kebutuhannya dan remaja mampu membatasi intensitas stimulusnya (Khairat & Afrelia, 2022). Menurut Widiana (2004) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan menggunakan internet (kecanduan berhubungan dalam dunia situs internet dan media) secara sehat dan sesuai dengan kebutuhan individu. Hal ini menunjukkan bahwa remaja tidak mengalami ketergantungan dan memanfaatkan fitur media sosial Twitter dengan baik.

Berdasarkan hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada faktor lain yang lebih berpengaruh terhadap kontrol diri berdasarkan faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini yang pertama adalah faktor gender, dimana pengguna internet gender laki-laki lebih cenderung menjadi kecanduan pada game online dan situs web porno, sedangkan pengguna interenet gender perempuan lebih cenderung bergantung pada obrolan, percakapan online, dan situs web belanja. Yang kedua faktor kondisi psikologis, dimana terjadi sebagai akibat dari masalah emosional termasuk kecemasan, stres, dan depresi untuk mengalihkan perasaan negatif atau perasaan yang tidak menyenangkan. Yang ketiga faktor tujuan dan waktu, dimana individu menggunakan internet dan menghabiskan waktunya untuk mendapatkan hiburan dan melepaskan diri dari kesulitan yang individu alami (Young, 2011)

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis uji korelasi menunjukkan bahwa tidak ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial Twitter pada remaja. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kontrol diri tidak diikuti dengan rendahnya kecanduan media sosial Twitter pada remaja dan sebaliknya, semakin rendahnya kontrol diri tidak diikuti dengan semakin tingginya kecanduan media sosial Twitter pada remaja. Sehingga, pada penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti ditolak.

Adapun saran yang disampaikan kepada remaja diharapkan dapat tetap mempertahankan dan meningkatkan kemampuan kontrol diri yang dimiliki. Disarankan remaja dapat meningkatkan kemampuan kontrol diri yang lebih baik dengan mengarahkan diri pada kegiatan yang positif dan bermanfaat sehingga remaja dapat menggunakan media sosial dengan bijak, memanfaatkan media sosial dengan baik sesuai dengan kebutuhan serta bijak dalam mengatur waktu *online* sehingga tidak menggunakan media sosial secara berlebihan dan kepada peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian dengan tema sejenis, diharapkan untuk menggali lebih banyak sumber serta mencari faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan media sosial Twitter contohnya seperti kesepian, narsistik, kecemasan, atau stress akademik.

**DAFTAR PUSTAKA**

Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M., & Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *Australian Educational and Developmental Psychologist*, *31*(1), 18–31. https://doi.org/10.1017/edp.2014.2

Al-Menayes, J. (2015). Psychometric Properties and Validation of the Arabic Social Media Addiction Scale. *Journal of Addiction*, *2015*, 1–6. https://doi.org/10.1155/2015/291743

Andreassen, C. S., TorbjØrn, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a facebook addiction scale. *Psychological Reports*, *110*(2), 501–517. https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517

Anne, G., Maswita, D., Nirawaty, N., Nurbae, R., Syefriani, D., Gita Nur, P., Sumarti, Hario, B., Widuri, Laila Ayu, K., & Bukik, S. (2018). *Mendidik Anak di Era Digital* (1st ed). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. https://gln.kemdikbud.go.id/glnsite/mendidik-anak-di-era-digital/

Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, *3*(1), 41–53. https://doi.org/10.24198/JNC.V3I1.26928

Aprillia, A. D. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial (Instagram) Pada Remaja Di SMA Harapan 1 Medan. Universitas Medan Area.

Aroma, I. S., & Suminar, D. R. (2012). Hubungan antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, *1*(2), 1–6.

Artvianti, E. I. D. (2016). Identitas diri Mahasiswa Heavy User Media Sosial. *Journal Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran*.

Averill, J. R. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli And Its Relationship To Stress 1. *Psychological Bulletin* (Vol. 80, Issue 4).

Aviyah, E., & Farid, M. (2014). Religiusitas, Kontrol Diri Dan Kenakalan Remaja (Vol. 3, Issue 02).

Azwar, S. (2012). Penyusunan Skala Psikologi (2nd ed). Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.

Azwar, S. (2017). Metode Penelitian Psikologi (2nd ed). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bestari, N. P. (2022, 4 Februari). Pengguna Twitter Bisa Ngetweet Lebih Dari 280 Karakter? *CNBC Indonesia*. Diakses dari https://www.cnbcindonesia.com/tech/20220204151456-37312947/pengguna-twitter-bisa-ngetweet-lebih-dari-280-karakter

Bulan, M. A. I. C., & Wulandari, P. Y. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Cyberbullying Pada Remaja Pengguna Media Sosial Anonim. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, *1*(1), 497–507. https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.25127

Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia. *Journal Unita Publiciana*, *9*(1), 140–157. https://journal.unita.ac.id/index.php/publiciana/article/view/79

Calhoun, J. F., & Acocella, J. Ross. (1990). *Psychology of adjustment and human relationships* (3rd ed.). New York: McGrawHill.

Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, *16*(12),939–944. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x

Ghufron Nur, M., & Rini Risnawati, S. (2017). *‬*TEORI-TEORI PSIKOLOGI (2nd ed). Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2017.

Goldfried, M. R., & Merbaum, M. (1973). *Behavior change through self-control. Marvin R. Goldfried and Michael Merbaum, editors.* Holt Rinehart and Winston.

Hurlock, E. (1999). *Psikologi Perkembangan, Suatu Rentang Kehidupan* (6th ed., Vol. 1). Jakarta: Erlangga.

Iftikhar, M., & Tariq, S. (2014). Self-control, Narcissistic Tendencies and Internet Addiction among Adolescents. In *Journal of Arts and Social Sciences*.

Juditha C. (2011). Hubungan Penggunaan Situs Jejaring Sosial Facebook Terhadap Perilaku Remaja di Kota Makasar. *Jurnal Penelitian IPTEK-KOM*, *13*(1), 23.

Juju, D. (2009). *Twitter* (1st ed). PT Elex Media Komputindo.

Kemp S. (2021). *Digital 2021: Global Overview Report — DataReportal – Global Digital Insights*. DATAREPORTAL. https://datareportal.com/reports/digital-2021-global-overview-report

Khairat, M., & Afrelia, N. D. (2022). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan TikTok Dengan Kontrol Diri Pada Remaja. *Jurnal Spirits*, *12*(2).

Kırık, A. M., Arslan, A., Çetinkaya, A., & Gül, M. (2015). A Quantitative Research on the Level of Social Media Addiction AmongYoung People in Turkey. *International Journal of Science Culture and Sport*, *3*(3),122. https://doi.org/10.14486/IntJSCS444

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction-A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *8*(9), 3528–3552. https://doi.org/10.3390/ijerph8093528

LaRose, R. (2008). Habituation. *The International Encylopedia of Communication*, *5*, 2045–2047.

Madden, M., Lenhart, A., Cortesi, S., Gasser, U., Duggan, M., Smith, A., & Beaton, M. (2013). Teens, Social Media, and Privacy. *Pew Research Center*, 113–147. https://doi.org/10.1007/978-3-030-82786-1\_7

Maheswari, J., Dwiutami, L., & Korespondensi, A. (2013). Pola Perilaku Dewasa Muda Yang Kecenderungan Kecanduan Situs Jejaring Sosial. *Sosial Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, *2*(1). https://doi.org/10.21009/JPPP

Mark Griffiths. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, *10*(4), 191–197.

Marks, D. F., Murray, M., Brian, E., & Estacio, E. V. (2004). *Health Psychology: Theory, Research and Practice* (3rd ed.). Sage Publication Ltd.

Marsela, R. D., & Mamat, S. (2019). Konsep Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, *3*(2), 65–69.

Montag, C., & Reuter, M. (2015). *Internet addiction* (2nd ed.). Springer International Publishing Switzerland 2015. https://doi.org/10.1177/0002764204270278

Muna, R. F., & Astuti, T. P. (2015). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Akhir. *Jurnal EMPATI*, *3*(4), 481–491.

Nazhifah. (2014*).* Terhadap perilaku kecanduan mahasiswa ilmu komunikasi fakultas ilmu sosial dan ilmu politik universitas riau. Universitas Muhammadiyah Riau. *2*(1), 1–15.

Norlina. (2019). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Kontrol Diri Dengan Smartphone Addiction Pada Mahasiswa Angkatan 2018 Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fkip Universitas Lambung Mangkurat. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, *2*(4), 192–199.

Nurhadi, Z. F. (2017). Model Komunikasi Sosial Remaja Melalui Media Twitter. *Jurnal ASPIKOM*, *3*(3), 539. https://doi.org/10.24329/aspikom.v3i3.154

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). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, *127*(4), 800–804. https://doi.org/10.1542/PEDS.2011-0054

Pata, A., Aspin, A., & Pambudhi, Y. A. (2021). Kontrol Diri Siswa Terhadap Kecanduan Media Sosial. *Jurnal Sublimapsi*, *2*(2), 20. https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i2.16279

Prof. Dr. Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta R&D. *Alfabeta, CV* (Issue April).

Rahayuning, D. D. W. (2009). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Reza, S., Rezeki, I., Restiviani, Y., & Zahara, R. (2020). Penggunaan Sosial Media Twitter dalam Komunikasi Organisasi. *Journal of Islamic and Law Studies*, *04*(02), 63–78. https://doi.org/https://dx.doi.org/ 10.18592/jilsv4i2.3812

Roberts, J. A., & Pirog, S. F. (2013). A preliminary investigation of materialism and impulsiveness as predictors of technological addictions among young adults. *Journal of Behavioral Addictions*, *2*(1), 56–62. https://doi.org/10.1556/JBA.1.2012.011

Sahin, C. (2018). Social Media Addiction Scale - Student Form: The Reliability and Validity Study. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, *17*(1), 169–182. https://doi.org/10.1007/BF01895851

Santrock John W. (2003). Adolescence: Perkembangan Remaja. Erlangga.

Sapitri, R. (2020). Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual dengan Kontrol Diri Remaja Madrasah Tsanawiyah Darul Hikmah Pekanbaru. UIN, Riau.

Sari, A. A. (2014). Hubungan antara penggunaan jejaring sosial Twitter dengan pengendalian diri pada mahasiswa. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, *3*(1),41–53. https://jurnal.unpad.ac.id/jnc/article/view/26928

Stanley Hall, G. (1904). Adolescence its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology sex, crime, religion and education, Vol. I. *Adolescence Its Psychology and Its Relations to Physiology, Anthropology, Sociology Sex, Crime, Religion and Education*, *II*. https://doi.org/10.1037/10616-000

Sugiyono. (2015). Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D / Sugiyono. Bandung: Alfabeta, 2015.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, *72*(2), 271–324. https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x

Thakkar, V. (2006). *Addiction (Psychological Disorders)*. Chelsea House Publications.

Tiara, R. (2018). Hubungan Kepribadian Narsistik dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja. Unika Soegijapranata, Semarang.

We Are Social and Hoosuite. (2022). *The Global State of Digital in July 2022 | Part Two*. https://wearesocial.com/uk/blog/2022/07/the-global-state-of-digital-in-july-part-two/

Widiana, H. S., Retnowati, S., & Hidayat, R. (2004). Kontrol diri dan kecenderungan kecanduan internet. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, *1*(1).

Wirawanda, Y., & Wibowo, T. O. (2018). TWITTER: Expressing Hate Speech Behind Tweeting. *Profetik: Jurnal Komunikasi*, *11*(1), 5. https://doi.org/10.14421/pjk.v11i1.1378

Wulan, T. M. (2020). Pengaruh kontrol diri terhadap pengungkapan diri remaja akhir yang kecanduan media sosial. *Ir-perputakaan,* Universitas Airlangga Surabaya.

Young, K. S., & Abreu, C. N. de. (2011). Internet Addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment, Hoboken. NJ: John Wiley & Sons, Inc. https://doi.org/10.1037/H0034845

Young, K. S., & Abreu, C. N. de. (2017). *Kecanduan Internet* (1st ed). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.