

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN
KECANDUAN MEDIA SOSIAL *TIKTOK* PADA REMAJA DI
SMA NEGERI 1 MEDAN**

SKRIPSI

OLEH :

**SITI NADYA SALSA BILA. S
198600265**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2024**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 25/4/24

Access From (repository.uma.ac.id)25/4/24

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN
KECANDUAN MEDIA SOSIAL *TIKTOK* PADA REMAJA DI
SMA NEGERI 1 MEDAN**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area



OLEH :

SITI NADYA SALSA BILA. S

198600265

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN**

2024

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 25/4/24


1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)25/4/24

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial
Tiktok pada Remaja di SMA Negeri 1 Medan
Nama : Siti Nadya Salsa Bila. S
NPM : 198600265
Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh
Komisi Pembimbing


Findy Suri, S.Psi, M.Si
Pembimbing



Dr. Siti Ariyanti, S.Psi, M.Psi, Psikolog
Dekan

Faadhil, S.Psi., M.Psi, Psikolog
Ketua Program Studi Psikologi

Tanggal Lulus : 06 Maret 2024

HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 06 Maret 2024



Siti Nadya Salsa Bila. S

198600265

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Nadya Salsa Bila. S
NPM : 198600265
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah yang berjudul : Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial Tiktok pada Remaja di SMA Negeri 1 Medan beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan
Pada tanggal : 06 Maret 2024
Yang Menyatakan



(Siti Nadya Salsa Bila. S)

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL *TIKTOK* PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 MEDAN

Oleh:

Siti Nadya Salsa Bila. S

198600265

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial (tiktok) pada remaja di SMA Negeri 1 Medan. Sampel dalam penelitian berjumlah 145 remaja yang berada di kelas X dan XI. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik purposive sampling. Pengambilan data menggunakan skala kontrol diri dan skala kecanduan media sosial. Hasil penelitian dengan menggunakan teknik korelasi product moment $r_{xy} = -0,728$ dengan $p = 0,000$; $p < 0,05$. Hasil ini menyatakan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial, yang menunjukkan semakin tinggi kontrol diri remaja maka semakin rendah kecanduan media sosial mereka sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Sumbangan efektif kontrol diri terhadap kecanduan media sosial (tiktok) yaitu sebesar 53,1%.

Kata kunci : kontrol diri, kecanduan media sosial, remaja

THE CORRELATION BETWEEN SELF-CONTROL AND TIKTOK
SOCIAL MEDIA ADDICTION AMONG ADOLESCENTS IN
SMA NEGERI 1 MEDAN

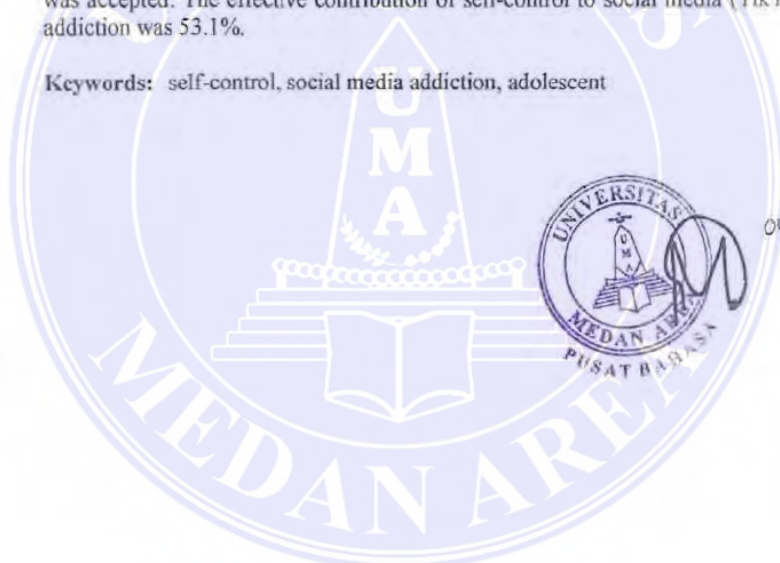
By:

Siti Nadya Salsa Bila S
198600265

ABSTRACT

This research aimed to determine the correlation between self-control and social media (TikTok) addiction among adolescents in SMA Negeri 1 Medan. The sample in the study consisted of 145 adolescents in grades X and XI. The sampling technique used was the purposive sampling technique. Data collection used self-control and social media addiction scales. The results used the product moment correlation technique $r_{xy} = -0.728$ with $p = 0.000$; $p < 0,05$. These results stated that there is a significant negative correlation between Self-Control and Social Media Addiction, which showed that the higher the self-control of adolescents, the lower their social media addiction, so the hypothesis in this study was accepted. The effective contribution of self-control to social media (TikTok) addiction was 53.1%.

Keywords: self-control, social media addiction, adolescent



RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Medan pada tanggal 11 Oktober tahun 2001 dari ayah Suyuda (Alm) dan ibu Jamilah. Penulis merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Pada tahun 2019 penulis lulus dari SMA Negeri 1 Medan dan pada tahun 2019 juga penulis terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul "**Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial Tiktok pada Remaja di SMA Negeri 1 Medan**" sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar sarjana Strata 1 (S1) Program Ilmu Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Terima kasih penulis sampaikan kepada ibu Findy Suri, S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan arahan dan saran untuk penulis dalam mengerjakan skripsi penelitian ini. Disamping itu penghargaan penulis sampaikan kepada kepala sekolah, guru, dan siswa kelas X juga XI SMA Negeri 1 Medan yang telah meluangkan waktu untuk membantu penulis melaksanakan penelitiannya. Ungkapan terima kasih juga penulis sampaikan untuk Ayah penulis, juga kepada Ibu, Kakak, serta seluruh keluarga atas segala doa dan perhatiannya. Penulis juga berterima kasih kepada sahabat-sahabat penulis, Nafissa, Nabilah, Nia, Vira, Tita, Tri, dan Sheila karena telah saling memberi dukungan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat baik untuk kalangan pendidikan maupun masyarakat.

Medan, 06 Maret 2024

Siti Nadya Salsa Bila. S

198600265

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
RIWAYAT HIDUP.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Perumusan Masalah.....	10
1.3. Tujuan Penelitian.....	10
1.4. Hipotesis Penelitian.....	10
1.5. Manfaat Penelitian.....	11
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1. Kecanduan Media Sosial.....	12
2.1.1. Definisi Kecanduan Media Sosial.....	12
2.1.2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Media Sosial..	13
2.1.3. Aspek-aspek Kecanduan Media Sosial.....	16
2.1.4. Ciri-ciri Kecanduan Media Sosial.....	19
2.2. Kontrol Diri.....	21
2.2.1. Definisi Kontrol Diri.....	21
2.2.2. Faktor-faktor Kontrol Diri.....	22
2.2.3. Aspek-aspek Kontrol Diri.....	25
2.2.4. Ciri-ciri Kontrol Diri.....	27
2.3. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial Tiktok	29
2.4. Kerangka Konseptual.....	32
III. METODE PENELITIAN.....	33
3.1. Waktu dan Tempat Penelitian.....	33
3.2. Bahan dan Alat Penelitian.....	33
3.3. Metodologi Penelitian.....	33
3.4. Identifikasi Variabel Penelitian.....	34
3.5. Definisi Operasional Penelitian.....	35
3.6. Populasi dan Sampel Penelitian.....	36

3.7. Prosedur Kerja.....	37
3.7.1. Persiapan Administrasi.....	38
3.7.2. Persiapan Alat Ukur.....	38
3.7.3. Uji Coba Alat Ukur Penelitian.....	40
3.7.4. Pelaksanaan Penelitian.....	43
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
4.1. Hasil Penelitian.....	45
4.1.1. Uji Normalitas.....	45
4.1.2. Uji Linearitas.....	46
4.1.3. Uji Hipotesis.....	47
4.1.4. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	48
4.1.5. Kriteria.....	49
4.2. Pembahasan.....	50
V. SIMPULAN DAN SARAN.....	53
5.1. Simpulan.....	53
5.2. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Distribusi Skala Kontrol Diri sebelum Uji Coba.....	38
Tabel 3.2 Skala Kecanduan Media Sosial sebelum Uji Coba.....	39
Tabel 3.3 Distribusi Skala Kontrol Diri Setelah Uji Coba.....	41
Tabel 3.4 Reliability Statistics of Kontrol Diri.....	41
Tabel 3.5 Distribusi Skala Kecanduan Media Sosial Setelah Uji Coba.....	42
Tabel 3.6 Reliability Statistics of Kecanduan Media Sosial.....	43
Tabel 4.1 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran.....	45
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Uji Linearitas.....	46
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Uji Korelasi Product Moment.....	48
Tabel 4.4 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Empirik.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Skala Penelitian.....	61
Lampiran 2 Data Penelitian.....	67
Lampiran 3 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	74
Lampiran 4 Hasil Analisis Data.....	80
Lampiran 5 Surat Bukti Penelitian.....	83



BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, pada masa remaja ini mereka mengalami perkembangan pada semua aspek ataupun fungsi untuk memasuki masa dewasa. Menurut Muang (dalam Sarwono, 2016) pada masa remaja ini terjadi peralihan dimana yang awalnya remaja tersebut memiliki ketergantungan yang penuh, menuju keadaan dimana mereka relatif menjadi lebih mandiri. Remaja, dari segi sosial maupun emosional mereka, harus mulai dapat memisahkan diri dari orang tua ataupun pengasuh serta mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan kelompok teman sebaya. Hal ini dapat ditandai dengan perubahan pola hubungan remaja dengan orang-orang di sekitar mereka, misalnya kedekatan remaja dengan orang tua yang berkurang diiringi meningkatnya keakraban mereka dengan teman sebayanya.

Dalam fase perkembangan remaja, siswa merupakan individu yang mengalami fase perkembangan ini. Masa remaja dipengaruhi oleh banyak faktor dalam kehidupan, salah satunya yaitu faktor lingkungan sosial. Hurlock (2017) menyatakan bahwa faktor lingkungan sosial merupakan tempat untuk tercapainya perkembangan remaja. Dimensi lingkungan sosial tersebut meliputi *transactions*, *energy*, *interface*, *adaptation*, *coping*, dan juga *interdependence*. *Interdependence* merupakan dimensi lingkungan sosial yang memperlihatkan hubungan yang saling ketergantungan atau kepercayaan dari seorang individu dengan individu

lain, pertemanan merupakan hal yang memainkan peran sangat penting dalam fase perkembangan remaja ini (Nurbayani, 2012).

Remaja atau siswa menghabiskan sebagian besar waktu mereka di sekolah. Namun jika berada di luar sekolah, cara mereka untuk tetap dapat berkomunikasi dengan kelompok pertemanannya yaitu dapat dilakukan dengan menggunakan teknologi. Teknologi merupakan salah satu hal yang mempengaruhi komunikasi. Seperjalanan dengan kemajuan teknologi pada saat ini, penggunaan media sudah menjadi hal yang biasa bagi semua orang. Menurut Santrock (2014), penggunaan media merupakan salah satu faktor lainnya yang dapat mempengaruhi perkembangan pada remaja. Salah satu media yang sering digunakan oleh remaja pada saat ini yaitu media sosial.

Media sosial juga merupakan suatu teknologi yang biasanya digunakan individu untuk berbagi konten maupun bertukar informasi dengan pengguna ataupun komunitas online. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika media sosial telah menjadi bagian yang cukup besar bagi kehidupan anak-anak, remaja, dewasa, maupun lansia (Mackson, dkk., 2019).

Tingginya akses penggunaan media sosial pada kelompok yang berusia remaja tidak selamanya dapat memberikan pengaruh yang buruk. Penelitian yang telah dilakukan Valkenburg dan Jochen (2009) menyatakan bahwa terdapat kemungkinan bahwa remaja lebih mudah untuk menunjukkan keterbukaan diri mereka secara *online* daripada dilakukan secara langsung. Terutama bagi remaja yang sulit untuk

berinteraksi secara langsung dan bagi mereka yang merasa lebih nyaman jika berinteraksi secara *online*. Keterbukaan inilah yang menjadi faktor penting bagi remaja dalam menjaga komunikasinya dengan teman teman mereka.

Remaja juga disebut sebagai masa *storm and stress*, dimana ketika pada fase ini emosi mereka tidak stabil, kemudian terjadi pergolakan yang penuh dengan konflik dan juga suasana hati mereka yang tidak menentu (Santrock, 2014). Remaja pada fase *storm and stress* ini sangat dipengaruhi oleh lingkungan mereka dan menggunakan internet dan media sosial sebagai cara untuk mengekspresikan diri mereka. Dengan menggunakan media sosial juga para individu dapat lebih mudah mendapatkan informasi. Dari media sosial pula seseorang mampu mengenal dan menemui berbagai macam informasi yang menjadi trend pada saat ini.

Pada saat ini terdapat berbagai jenis media sosial yang dapat diakses oleh masyarakat, diantaranya yaitu Youtube, Twitter, Facebook, Instagram, dan juga yang akhir-akhir ini sedang sangat populer yaitu Tiktok. Remaja pada saat ini banyak yang mengakses Tiktok. Dengan menggunakan Tiktok kita dapat mengetahui unggahan yang dilakukan individu lain dalam bentuk video. Hal tersebut yang dapat disebut dengan konten. Isi konten yang diberikan juga sangat beragam dan menarik sehingga Tiktok membuat orang semakin betah menggunakannya.

Tiktok merupakan platform jejaring sosial dan video musik yang berasal dari Tiongkok. Tiktok diluncurkan pada September 2016 dan

memungkinkan penggunanya untuk membuat video pendek yang didukung oleh musik yang dapat disukai oleh banyak orang (Valiana et al., 2020). Di Google Trends, Tiktok terpantau digandrungi oleh anak muda di Asia Tenggara. Rata-rata pengguna media sosial aplikasi Tiktok adalah remaja berusia di bawah 18 tahun (Batoebara, 2020).

Menurut fakta yang ditemukan pada Februari 2020 oleh Donny Eryastha, Kepala Kebijakan Publik Tiktok Indonesia, mayoritas pengguna di Indonesia berusia 14 hingga 24 tahun (Rakhmayanti, 2020). Pada bulan Juli 2021, penggunaan Tiktok meningkat sebanyak tiga kali lipat. Saat ini, sebanyak 92,2 juta orang di Indonesia menggunakan Tiktok. Data tambahan juga menunjukkan bahwa banyak individu mengakses Tiktok sebanyak dua belas kali setiap harinya. Tiktok sebagian besar digunakan oleh remaja, bahkan remaja usia 13 tahun sudah mulai banyak ditemukan yang aktif menggunakan Tiktok (Ahmad, 2021).

Para remaja percaya bahwa mengakses Tiktok dapat menghilangkan bosan dan mengurangi stres, bahkan beberapa merasa gelisah ketika tidak dapat mengaksesnya. Hal yang sering dijumpai pada saat ini yaitu para remaja yang sibuk sendiri dengan *smartphone* mereka masing-masing untuk menonton konten video Tiktok bahkan saat mereka berjalan bersama teman-temannya. Hal itu diakibatkan karena Tiktok adalah kebutuhan bagi mereka para remaja.

Tiktok memiliki efek negatif terutama jika digunakan secara berlebihan. Efek negatif yang terlihat dari penggunaan Tiktok dalam hal pendidikan yaitu, seperti siswa sering larut dalam bermain sampai

melupakan kegiatan mereka sebagai siswa, bermain Tiktok dapat menjadikan mereka tidak kenal waktu, tidak dapat mengontrol, mengurangi, atau menghentikan penggunaan, menjadi malas dalam belajar atau malas melakukan kegiatan yang diharuskan, seperti mengerjakan tugas dikarenakan mereka lebih tertarik untuk membuka Tiktok daripada mengerjakan tugas tersebut. Oleh karena itu, remaja dapat menjadi kecanduan Tiktok jika mereka menggunakannya tanpa batas dan tidak ingat waktu. Kecanduan pada media sosial itu termasuk ke dalam *Internet Addiction* yang termasuk ke dalam situs pertemanan di dunia maya atau *Cyber Relational Addiction* (Young, 2011). Hal tersebut yang dapat memberikan efek negatif pada dunia pendidikan seperti penurunan minat siswa dan penurunan kinerja akademik.

Menurut Van den Eijnden, dkk (2016), adiksi media sosial atau kecanduan media sosial merupakan penggunaan media sosial secara berlebihan dan menyebabkan individu tersebut mengakses media sosial secara berulang kali, yang pada akhirnya dapat menyebabkan terjadinya gangguan perilaku serta munculnya berbagai permasalahan baik itu pada masalah sosial maupun masalah emosional yang terjadi dalam kehidupan penggunanya. Kemudian pula menurut Greenfield (dalam Young, 2011) menyatakan bahwa individu yang mengalami kecanduan media sosial merasakan perpindahan ketika berada di media sosial dan tidak mampu mengelola aspek-aspek penting dari kehidupan mereka karena keasyikan berada di media sosial. Individu tersebut mulai kehilangan waktu yang penting di tempat kerja, juga pula menghabiskan lebih sedikit waktu

dengan keluarga. Individu tersebut pula mengabaikan hubungan sosial dengan teman-teman mereka, rekan kerja, dan dengan komunitasnya, dan akhirnya hidup mereka menjadi tidak terkendali.

Seseorang dapat mengontrol dirinya agar tidak terpengaruh oleh internet sehingga dapat menghindari kecanduan media sosial tersebut. Seperti yang dinyatakan oleh Shirinkan (dalam Putri, 2023) bahwa sebagian besar proses perilaku kecanduan tersebut disebabkan oleh kurangnya kontrol atas perilaku adiktif dan terhabituasi. Menurut Akin (dalam Putri, 2023) Kontrol diri adalah mekanisme yang disengaja dan juga disertai dengan niat sehingga hal tersebut dapat mengubah perilaku, menahan godaan, mengubah suasana hati, dan bertindak untuk mencapai tujuan pribadi. Sejalan dengan apa yang dinyatakan oleh Borba (dalam Haryani & Herwanto, 2015) yang menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan dalam mengendalikan perasaan, pikiran dan tindakan agar dapat menahan dorongan dari dalam maupun luar diri sehingga seseorang mampu bertindak dengan benar.

Menurut Averill (Kusumadewi, 2012) kontrol diri adalah variabel psikologis yang mencakup kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak penting maupun yang penting juga kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan yang diyakininya. Sedangkan menurut Papalia, dkk, (2004) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk dapat menyesuaikan tingkah laku mereka dengan apa yang dianggap diterima secara sosial oleh masyarakat.

Kontrol diri juga dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku memiliki makna yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan untuk bertindak. Selain itu pula, kontrol diri adalah kemampuan untuk mengontrol dan mengelola perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi sehingga dapat menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi untuk mengendalikan perilaku, menarik perhatian, mengubah perilaku sesuai dengan lingkungan sosial, menyenangkan orang lain dan menutupi perasaannya (Rahayuningsih, 2011).

Dari beberapa pendapat tersebut maka dapat diketahui bahwa kontrol diri merupakan saat seseorang dapat mengendalikan diri dan tingkah lakunya. Kontrol diri adalah hal yang sangat penting untuk dimiliki oleh seseorang agar dapat menahan godaan dan nafsu dari dalam diri. Kemampuan seseorang dalam menahan godaan dan nafsu dari dalam diri sendiri ini dapat membantu individu tersebut dalam melakukan tindakan bermoral yang sesuai dengan lingkungan sosial. Kontrol diri dapat membuat individu mampu menahan diri dari hawa nafsu sehingga mereka dapat berperilaku sesuai dengan hati dan pikiran. Borba (dalam Haryani & Herwanto, 2015) menyatakan bahwa kontrol diri menyadarkan individu terhadap konsekuensi bahaya atas tindakan yang dilakukan sehingga dapat mengontrol emosinya. Pernyataan ini didukung dengan pendapat yang dinyatakan oleh Santrock (2014) yang mengatakan bahwa individu yang dapat mengontrol diri akan dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sosial.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Putri (2023) yang berjudul “Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Remaja di SMA Negeri 4 Medan”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non-eksperimen, dan metode yang digunakan yaitu metode survei. Subjek yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 242 siswa dari jumlah populasi sebanyak 650 siswa di SMA Negeri 4 Medan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *convenience sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan internet. Artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecanduan internet. Secara umum hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri dalam kategori rendah dan kecanduan internet dalam kategori tinggi.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Mile, dkk (2023) dengan judul penelitian “Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial (Tiktok) pada Remaja di SMPN 4 Tilamuta” menyatakan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri pada remaja di SMPN 4 Tilamuta rata-rata mendapatkan kontrol diri sedang dilihat dari karakteristik usia 14-15 dengan kecanduan media sosial (Tiktok) sedang. Sehingga peneliti mengharapkan remaja dapat mengikuti kegiatan sosial lain seperti kegiatan sekolah dan bakti sosial lainnya untuk meningkatkan kontrol diri pada remaja.

Menurut hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu siswa kelas X di SMAN 1 Medan menyatakan bahwa ia sering membuka aplikasi

Tiktok. Kemudian ia menyatakan bahwa dikarenakan isi *for you page* Tiktok sudah disesuaikan dengan apa yang ia suka, ia sering lupa waktu jika sudah bermain Tiktok. Karena isi *for you page* yang menarik dan seperti tidak ada habisnya tersebut, ia menyatakan bahwa jika di malam ia bermain Tiktok, ia tidak sadar kalau nanti tiba tiba sudah subuh. Menurutnya bermain Tiktok adalah kegiatan yang *addictive* untuknya.

Kemudian pula berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan salah satu siswa lainnya menyatakan bahwa mereka boleh membawa *smartphone* atau *handphone* mereka ke sekolah. Hampir rata-rata dari guru mereka melarang bermain *handphone* mereka saat pelajaran berlangsung kecuali jika menyangkut tugas yang mengharuskan mereka untuk *searching* mengenai pelajaran mereka. Ia juga mengatakan bahwa hal yang pertama kali ia lakukan ketika bel istirahat berbunyi adalah untuk membuka *handphone*. Menurutnya sudah menjadi kebiasaan baginya untuk selalu check *handphone* miliknya walau tidak ada pesan atau notifikasi baru yang masuk. Ia juga menyatakan bahwa dirinya dan teman-temannya senang untuk membuat video Tiktok yang sedang *trend* ketika berada di sekolah.

Berdasarkan dari hasil wawancara tersebut diketahui bahwa siswa tersebut bermain *Tiktok* dalam jumlah yang berlebihan yang mengakibatkan ia mengalami gangguan pada pola tidurnya. Ia juga menggambarkan *Tiktok* sebagai suatu hal yang '*addictive*' yang dimana hal tersebut menunjukkan adanya ketergantungan pada aplikasi tersebut. Kemudian siswa tersebut dan teman-temannya menggunakan waktu di

sekolah untuk membuat video *Tiktok* yang sedang trend, yang mungkin hal tersebut dapat mengganggu fokus dan produktivitas mereka dalam proses belajar.

Maka dari itu, berdasarkan dari fenomena dan dari berbagai penelitian yang telah dilakukan maka peneliti tertarik untuk mengangkat Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial *Tiktok* pada Remaja di SMAN 1 Medan sebagai judul penelitiannya.

1.2. Perumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan diatas maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial *Tiktok* pada remaja di SMAN 1 Medan?”

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah yang telah diuraikan diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial *Tiktok* pada remaja di SMAN 1 Medan.

1.4. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan analisis teori di atas dan uraian permasalahan yang dikemukakan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan media

sosial (Tiktok) pada remaja, dengan asumsi dimana semakin tinggi kontrol diri seseorang maka kecanduan media sosial (Tiktok) akan semakin rendah. Sebaliknya dimana semakin rendah kontrol diri seseorang, maka kecanduan media sosial (Tiktok) akan semakin tinggi.

1.5. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk dapat memberikan kontribusi pada bidang psikologi, khususnya psikologi perkembangan, mengenai wawasan akan kontrol diri pada remaja serta kecanduan bermedia sosial *Tiktok* yang dialami remaja yang merupakan media sosial yang sedang ramai digunakan oleh setiap orang terutama remaja pada saat ini. Penelitian ini juga diharapkan bisa menjadi bahan pertimbangan untuk para remaja di SMA Negeri 1 Medan agar mereka dapat lebih bijaksana dalam menggunakan media sosial serta agar dapat mengetahui pentingnya kontrol diri dalam bermedia sosial.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kecanduan Media Sosial

2.1.1. Definisi Kecanduan Media Sosial

Kecanduan merupakan suatu istilah yang digunakan untuk menggambarkan ketergantungan yang dimiliki individu baik secara fisik dan psikologis dalam sebuah aktivitas, meminum minuman keras ataupun obat-obatan yang berada dibawah kontrol kesadaran (Mark, et al., 2018).

Kecanduan media sosial diartikan oleh Nurfajri (dalam Nurmandia, 2013) adalah gangguan psikologis dimana pengguna media sosial menambahkan jumlah penggunaannya sehingga dapat membangkitkan kesenangan yang dapat menimbulkan kecemasan, gangguan afeksi (sulit menyesuaikan diri, depresi) dan terganggunya kehidupan sosial.

Pemakaian media sosial yang berlebihan (*excessive use*) adalah bagian dari kecanduan yang menampilkan emosi yang diungkapkan lewat media sosial sehingga dapat menular tanpa disadari oleh pengguna media sosial saat membaca atau melihat konten dari pengguna yang lain. Ini merupakan suatu kondisi dimana individu merasa bahwa dunia maya lebih menarik daripada kehidupan nyata (Orzack, dalam Mukodim, dkk., 2004). Kemudian menurut Chou dan Hsiao (2000) (dalam Krisnadi dan Adhandayani, 2022) individu yang bermasalah dalam mengontrol penggunaan media sosial

mereka akan menggunakannya lebih dari 3 sampai 5 jam per hari dan merasa senang saat berada *online*.

Dari beberapa definisi tersebut, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kecanduan media sosial merupakan perilaku kompulsif dan ketergantungan individu akan penggunaan media sosial yang berbasis internet, dimana media sosial tersebut merupakan tempat yang dapat menghubungkan dari satu individu dengan individu atau bahkan kelompok lainnya tanpa harus bertatap muka secara langsung. Seseorang dapat mengalami kecanduan media sosial jika menggunakannya lebih dari 3 jam per hari.

2.1.2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Media Sosial

Media sosial merupakan salah satu aplikasi yang berbasis internet, maka dari itu faktor penyebab individu mengalami kecanduan media sosial sama dengan penyebab kecanduan internet. Young (2011) mengatakan bahwa kecanduan media sosial termasuk ke dalam *Internet Addiction* yang termasuk dalam *Cyber-Relational Addiction* (kecanduan terhadap situs pertemanan di dunia maya). Young (2011) juga menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan internet diantaranya adalah sebagai berikut :

a) Gender

Gender mempengaruhi jenis aplikasi yang digunakan dan penyebab individu tersebut mengalami kecanduan internet.

Laki-laki lebih sering mengalami kecanduan terhadap game

online, situs porno, dan perjudian online, sedangkan perempuan lebih sering mengalami kecanduan terhadap chatting dan berbelanja secara online

b) Kondisi psikologis

Kecanduan internet timbul akibat masalah-masalah emosional seperti depresi dan gangguan kecemasan dan sering menggunakan dunia fantasi di internet sebagai pengalihan secara psikologis terhadap perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan atau situasi yang menimbulkan stress.

c) Tujuan dan waktu penggunaan internet

Tujuan menggunakan internet akan menentukan sejauh mana individu tersebut akan mengalami kecanduan internet, terutama dikaitkan terhadap banyaknya waktu yang dihabiskannya sendirian di depan komputer. Individu yang menggunakan internet untuk tujuan pendidikan, misalnya pada pelajar dan mahasiswa akan lebih banyak menghabiskan waktunya menggunakan internet. Umumnya, individu yang menggunakan internet untuk tujuan pendidikan mengalami kemungkinan yang lebih kecil untuk mengalami kecanduan internet. Hal ini diakibatkan tujuan penggunaan internet bukan digunakan sebagai upaya untuk mengatasi atau melarikan diri dari masalah masalah yang dihadapinya di kehidupan nyata atau sekedar hiburan.

Selain faktor-faktor yang dikemukakan oleh Young (2011) terdapat Faktor lain yang dapat mempengaruhi kecanduan internet yang dijabarkan oleh Montag & Reuter (2015) yaitu :

a) Faktor sosial

Kesulitan dalam melakukan komunikasi interpersonal atau individu yang mengalami permasalahan sosial dapat menyebabkan penggunaan internet yang berlebih. Hal tersebut disebabkan individu merasa kesulitan dalam melakukan komunikasi dalam *situasi face to face*, sehingga individu akan lebih memilih menggunakan internet untuk melakukan komunikasi karena dianggap lebih aman dan lebih mudah daripada dilakukan secara *face to face*. Rendahnya kemampuan komunikasi dapat juga menyebabkan rendahnya harga diri, mengisolasi diri menyebabkan permasalahan dalam hidup seperti kecanduan terhadap internet.

b) Faktor psikologis

Kecanduan internet dapat disebabkan karena individu mengalami permasalahan psikologis seperti depresi, kecemasan, *obsessive compulsive disorder* (OCD), penyalahgunaan obat-obat terlarang dan beberapa sindrom yang berkaitan dengan gangguan psikologis. Internet memungkinkan individu untuk melarikan diri dari kenyataan, menerima hiburan atau rasa senang dari internet. Hal ini akan menyebabkan individu

terdorong untuk lebih sering menggunakan internet sebagai pelampiasan dan akan membuat kecanduan.

c) Faktor biologis

Penelitian yang dilakukan oleh Montag & Reuter (2015) dengan menggunakan *functional magnetic resonance image* (fMRI) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan fungsi otak antara individu yang mengalami kecanduan internet dengan yang tidak.

Individu yang mengalami kecanduan internet menunjukkan bahwa dalam memproses informasi jauh lebih lambat, kesulitan dalam mengontrol dirinya dan memiliki kecenderungan kepribadian depresif.

Berdasarkan dari faktor-faktor penyebab kecanduan media sosial yang telah dijabarkan oleh beberapa para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi seseorang untuk kecanduan media sosial secara garis besar adalah; faktor sosial, faktor psikologis, dan juga faktor biologis. Sedangkan secara spesifik faktor yang mempengaruhi seseorang untuk kecanduan media sosial/internet yaitu; gender, kondisi psikologis, kondisi sosial ekonomi, tujuan dan waktu penggunaan internet.

2.1.3. Aspek-aspek Kecanduan Media Sosial

Menurut Kuss dan Griffiths (2011), terdapat berbagai macam fitur yang ada pada situs jejaring sosial dapat menjadi salah satu penyebab kecanduan situs media sosial, terutama meningkatnya

waktu penggunaan situs media sosial tersebut. Individu dapat dikatakan menggunakan media sosial dalam intensitas yang tinggi bahkan kecanduan jika memenuhi aspek-aspek kecanduan yang dinyatakan oleh Griffiths (2000) (dalam Hariadi, 2018) sebagai berikut :

a) *Salience*

Hal ini terjadi ketika penggunaan internet menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan individu, mendominasi pikiran individu (preokupasi atau gangguan kognitif), perasaan (merasa sangat butuh) dan tingkah laku (kemunduran dalam perilaku sosial). Individu akan selalu memikirkan internet, meskipun tidak sedang mengakses internet.

b) *Mood modification*

Hal ini mengarah pada pengalaman individu sendiri, yang menjadi hasil dari bermain internet, dan dapat dilihat sebagai strategi coping.

c) *Tolerance*

Hal ini merupakan proses dimana terjadinya peningkatan jumlah penggunaan internet untuk mendapatkan efek perubahan dari mood.

d) *Withdrawal symptoms*

Hal ini merupakan perasaan tidak menyenangkan yang terjadi karena penggunaan internet dikurangi atau tidak dilanjutkan (misalnya mudah marah, cemas atau gemetar).

e) *Conflict*

Hal ini mengarah pada konflik yang terjadi antara pengguna internet dengan lingkungan sekitarnya (konflik interpersonal), konflik dalam tugas lainnya (pekerjaan, tugas, kehidupan sosial, hobi) atau konflik yang terjadi dalam dirinya sendiri (konflik intrafisik atau merasa kurangnya kontrol) yang diakibatkan karena terlalu banyak menghabiskan waktu bermain internet.

f) *Relapse*

Hal ini merupakan kecenderungan berulangnya kembali pola penggunaan internet setelah adanya kontrol.

Sedangkan menurut Young (2011) (dalam Aprillia, 2019), kecanduan situs media sosial termasuk kedalam kelompok adiksi atau kecanduan internet dalam jenis *dependent*. Aspek-aspek kecanduan media sosial menurut Young (2011) yaitu :

a) Penggunaan yang berlebihan (*Excessive Use*)

Dikaitkan dengan penggunaan waktu atau pengabaian kebutuhan-kebutuhan dasar dalam kehidupannya.

b) Antisipasi (*Anticipation*)

Internet digunakan sebagai strategi coping dari masalah, yaitu sebagai sarana untuk melarikan diri atau mengabaikan permasalahan yang terjadi di kehidupan nyata.

c) Ketidakmampuan Mengontrol Diri (*Lack Of Control*)

Ketidakmampuan dalam mengontrol diri sendiri mengakibatkan bertambahnya waktu yang digunakan untuk melakukan aktivitas

dengan internet, dalam hal frekuensi maupun durasi waktu penggunaan.

d) Mengabaikan Kehidupan Sosial (*Neglect to Social Life*)

Individu mengabaikan kehidupannya, yaitu dengan sengaja mengurangi kegiatan sosial. Individu akan menggunakan waktunya untuk melakukan aktivitas yang ada kaitannya dengan internet dan mengurangi aktivitasnya di luar yang berkaitan dengan internet.

Berdasarkan dari beberapa aspek yang telah dipaparkan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa menurut Griffiths terdapat enam aspek seseorang dinyatakan kecanduan yaitu; *Saliency, Mood modification, Tolerance, Withdrawal symptoms, Conflict,* dan *Relapse*. Sedangkan menurut Young dapat disimpulkan bahwa terdapat aspek-aspek dari kecanduan media sosial yaitu penggunaan yang berlebihan, antisipasi, ketidakmampuan mengontrol diri dan mengabaikan kehidupan sosial.

2.1.4. Ciri-ciri Kecanduan Media Sosial

Young (2011) mengungkapkan bahwa kecanduan teknologi merupakan sebuah subset kecanduan perilaku. Salah dari kecanduan internet dalam hal ini juga yaitu kecanduan media sosial, ciri-ciri individu yang mengalami kecanduan tersebut yaitu :

a) Memikirkan aktivitas di saat online

- b) Ingin menggunakan internet dalam waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan.
- c) Tidak dapat mengontrol, mengurangi atau menghentikan penggunaan
- d) Merasa gelisah, murung, tertekan atau lekas marah ketika mengurangi aktivitas penggunaan media sosial
- e) Sebagai *coping* dari permasalahan.

Sedangkan menurut Andreassen (2015) terdapat enam ciri seseorang kecanduan Media Sosial, yaitu sebagai berikut:

- a) Menghabiskan banyak waktu untuk berpikir atau/dan merencanakan apa yang akan dilakukan di media sosial.
- b) Merasa sangat ingin/terdesak untuk menggunakan media sosial.
- c) Menggunakan media sosial untuk lari dari atau melupakan masalah pribadi.
- d) Pernah mencoba untuk mengurangi penggunaan media sosial, tetapi gagal.
- e) Gelisah dan terganggu ketika dilarang menggunakan media sosial.
- f) Terlalu sering menggunakan media sosial sehingga mengganggu pekerjaan atau pendidikan.

Berdasarkan dari ciri-ciri yang telah dipaparkan oleh para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kecanduan media sosial yaitu memikirkan aktivitas ketika online dan menghabiskan banyak waktu untuk berpikir apa yang akan dilakukan di media

sosial, ingin menggunakan internet dalam waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan, tidak dapat mengontrol penggunaan juga merasa sangat terdesak untuk menggunakan media sosial, merasa gelisah, murung, tertekan atau lekas marah ketika mengurangi aktivitas penggunaan media sosial, online lebih lama dari waktu yang diharapkan, menggunakan media sosial atau internet sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah atau sebagai *coping* dari permasalahan, serta terlalu sering menggunakan media sosial sehingga mengganggu pekerjaan atau pendidikan.

2.2. Kontrol Diri

2.2.1. Definisi Kontrol Diri

Kontrol merupakan salah satu kata kerja yang digunakan saat kita ingin mengendalikan sesuatu. Kontrol artinya pengawasan, pemeriksaan dan pengendalian (KBBI, 2008). Kontrol dapat diterapkan pada diri kita. Dengan kita mengontrol diri, kita dapat mengendalikan diri dari stimulus yang ada.

Menurut Tangney, et al., (dalam Marsela & Supriatna, 2019) kontrol diri didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menentukan perilakunya sendiri sesuai dengan norma tertentu seperti moral, nilai dan aturan dalam masyarakat agar mengarah pada perilaku positif. Untuk mencapai kontrol diri yang matang, seseorang harus berpartisipasi dalam interaksi dengan orang lain dan dengan lingkungannya. Ini diperlukan karena ketika seseorang

dipaksa untuk memunculkan perilaku baru mereka dapat mempelajari perilaku tersebut dengan baik.

Kontrol diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengontrol pemikiran (kognitif), perilaku (*behavior*) dan dapat mengambil keputusan secara tepat sehingga dapat menekan perilaku impulsif (Anzani, et al., 2020). Sedangkan menurut Averill (dalam Ghufon dan Risnawita, 2010) kontrol diri disebut sebagai kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini.

Dari beberapa definisi tersebut, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, juga kemampuan dirinya dalam menentukan perilaku yang sesuai dengan norma dan aturan dalam masyarakat.

2.2.2. Faktor-faktor Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengambil keputusan serta menentukan perilakunya Menurut Averill (Ghufon dan Risnawati, 2010), kontrol diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu sebagai berikut :

- a) Faktor Internal, faktor internal yang berperan dalam pengendalian diri adalah usia dan kedewasaan. Faktor ini berperan terhadap kontrol diri, karena semakin bertambahnya usia individu, maka akan semakin baik pula kemampuan mengontrol dirinya.
- b) Faktor Eksternal, faktor eksternal ini meliputi lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga, khususnya orang tua, menentukan bagaimana kemampuan individu dalam mengendalikan diri. Orang tua akan menerapkan sikap disiplin pada anaknya sejak dini dan jika orang tua tetap konsisten dengan segala konsekuensi yang dilakukan anak apabila menyimpang dari yang sudah diterapkan, maka sikap kekonsistenan pada anak sudah terbentuk lalu kemudian akan menjadi kontrol diri baginya.

Menurut Saputra (dalam Aprillia, 2019) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kontrol diri, yaitu sebagai berikut :

- a) Kepribadian, kepribadian mempengaruhi kontrol diri dalam konteks bagaimana seseorang dengan tipikal tertentu bereaksi dengan tekanan yang dihadapinya dan berpengaruh pada hasil yang akan diperolehnya. Setiap orang mempunyai kepribadian yang berbeda (unik) dan hal inilah yang akan membedakan pola reaksi terhadap situasi yang dihadapi.
- b) Situasi, situasi merupakan faktor yang berperan penting dalam proses kontrol diri. Setiap orang mempunyai strategi yang

berbeda pada situasi tertentu, dimana strategi tersebut memiliki karakteristik yang unik. Situasi yang dihadapi akan dipersepsi berbeda oleh setiap orang, bahkan terkadang situasi yang sama dapat dipersepsi yang berbeda pula sehingga akan mempengaruhi cara memberikan reaksi terhadap situasi tersebut. Setiap situasi mempunyai karakteristik tertentu yang dapat mempengaruhi pola reaksi yang akan dilakukan oleh seseorang.

- c) Etnis, etnis atau budaya mempengaruhi kontrol diri dalam bentuk keyakinan atau pemikiran, dimana setiap kebudayaan tertentu memiliki keyakinan atau nilai yang membentuk cara seseorang berhubungan atau bereaksi dengan lingkungan. Budaya telah mengajarkan nilai-nilai yang akan menjadi salah satu penentu terbentuknya perilaku seseorang, sehingga seseorang yang hidup dalam budaya yang berbeda akan menampilkan reaksi yang berbeda dalam menghadapi situasi yang menekan, begitu pula strategi yang digunakan.
- d) Pengalaman, pengalaman akan membentuk proses pembelajaran pada diri seseorang. Pengalaman yang diperoleh dari proses pembelajaran lingkungan keluarga juga memegang peran penting dalam kontrol diri seseorang, khususnya pada masa anak-anak. Pada masa selanjutnya seseorang bereaksi dengan menggunakan pola pikir yang lebih kompleks dan pengalaman terhadap situasi sebelumnya untuk melakukan tindakan, sehingga pengalaman yang positif akan mendorong seseorang

untuk bertindak yang sama, sedangkan pengalaman negatif akan dapat merubah pola reaksi terhadap situasi tersebut.

- e) Usia, bertambahnya usia pada dasarnya akan diikuti dengan bertambahnya kematangan dalam berpikir dan bertindak. Hal ini dikarenakan pengalaman hidup yang telah dilalui lebih banyak dan bervariasi, sehingga akan sangat membantu dalam memberikan reaksi terhadap situasi yang dihadapi.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri diantaranya yaitu faktor internal (kepribadian, usia) dan faktor eksternal (situasi, etnis, dan pengalaman).

2.2.3. Aspek-aspek Kontrol Diri

Menurut Averill (Ghufron & Risnawati, 2010) terdapat tiga aspek dalam kontrol diri yaitu :

- a) Kontrol perilaku (*behavior control*), merupakan kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, kemampuan ini terdiri dari kemampuan untuk mengontrol perilaku yaitu kemampuan menentukan siapa yang mengendalikan situasi. Dimana individu yang memiliki kontrol diri yang baik akan mampu mengatur perilakunya dengan kemampuannya, jika tidak mampu maka individu akan menggunakan sumber eksternal untuk mengatasinya.
- b) Kontrol kognitif (*cognitive control*), merupakan kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan

dengan cara menafsirkan, mengevaluasi, atau menggabungkan suatu peristiwa dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan.

- c) Kontrol pengambilan keputusan (*decision control*), merupakan kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan oleh suatu hal yang diyakini atau disetujui. Kontrol pribadi dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Sedangkan menurut Tangney, et al., (dalam Chaq & Suharnan, 2018) terdapat lima aspek kontrol diri, yaitu :

- a) Disiplin diri, aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk mendisiplinkan diri. Dengan kata lain, seseorang dapat berkonsentrasi saat menyelesaikan tugas. Orang yang memiliki disiplin diri dapat menahan diri untuk melakukan hal-hal lain yang mengganggu konsentrasinya.
- b) Sadar (tidak impulsif), merupakan kecenderungan orang untuk melakukan pertimbangan tertentu agar berhati-hati dan tidak terburu-buru. Seseorang yang tidak impulsif dapat bertindak atau mengambil keputusan dengan tenang.
- c) Kebiasaan sehat, merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur perilaku sehingga menjadi kebiasaan yang baik dan sehat bagi orang tersebut. Seseorang yang memiliki kebiasaan sehat akan menolak hal-hal yang dapat berdampak negatif bagi

dirinya, meskipun itu sangat menyenangkan. Prioritaskan hal-hal lain yang akan berdampak positif padanya, bahkan jika tidak akan berdampak langsung.

- d) Etos kerja, merupakan evaluasi pengaturan diri terhadap etika individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Orang yang memiliki etos kerja akan mampu melaksanakan tugasnya tanpa dipengaruhi oleh faktor eksternal. Maka, dapat fokus pada tugas yang ada.
- e) Keandalan, aspek ini mengacu pada penilaian kemampuan seseorang untuk membuat rencana agar mencapai tujuan tertentu. Orang ini akan secara konsisten mengatur perilaku mereka untuk mencapai tujuan dari rencana mereka.

Berdasarkan dari beberapa aspek yang telah dipaparkan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa menurut Averill aspek-aspek kontrol diri terdiri dari kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*). Sedangkan menurut Tangney, et al., aspek-aspek kontrol diri terdiri dari disiplin diri, sadar (tidak impulsif), kebiasaan sehat, etos kerja, dan keandalan.

2.2.4. Ciri-ciri Kontrol Diri

Menurut Thompson (dalam Smet, 1994) ciri-ciri kontrol diri antara lain:

- a) Mampu untuk mengontrol perilaku

Kemampuan untuk mengontrol perilaku atau tingkah laku impulsif yang dimana ditandai dengan kemampuan individu menghadapi stimulus yang tidak diinginkan dengan cara mencegah stimulus yang sedang berlangsung, kemampuan untuk membuat perencanaan dalam hidup, mampu mengatasi frustrasi dan ledakan emosi serta kemampuan untuk menentukan siapa yang mengendalikan perilaku, dalam hal ini bila individu tidak mampu mengontrol dirinya sendiri maka individu menggunakan faktor eksternal.

b) Mampu menunda kepuasan

Dalam hal ini tujuannya adalah untuk keberhasilan mengatur perilaku dengan mencapai sesuatu yang lebih berharga atau lebih diterima dalam masyarakat.

c) Mampu mengantisipasi peristiwa

Yaitu kemampuan untuk mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan secara relatif objektif. Hal ini didukung dengan adanya informasi yang dimiliki individu.

Sedangkan menurut Logue dan Forzano (dalam Aroma, 2012) ciri-ciri dari orang yang mampu mengontrol diri yaitu :

- a) Tekun dan tetap fokus pada tugas yang harus dilakukan meskipun menghadapi banyak hambatan.
- b) Dapat mengubah perilaku tindakannya dengan menyesuaikan pada aturan yang berlaku dimana ia berada.

- c) Tidak memperlihatkan perilaku yang emosional atau meledak-ledak.
- d) Memiliki sifat yang toleran atau dapat menyesuaikan diri terhadap situasi yang tidak dikehendaki.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri individu yang memiliki kemampuan dalam mengontrol diri adalah individu yang mampu menunda kepuasan, mampu mengantisipasi peristiwa, tekun dan fokus terhadap tugasnya walaupun banyak hambatan, mampu mengatur perilaku atau tingkah laku impulsif, mampu menyesuaikan perilakunya dengan aturan yang ada, mampu bersifat toleran atau dapat menyesuaikan diri terhadap situasi yang tidak dikehendaki juga tidak menunjukkan perilaku yang emosional.

2.3. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial Tiktok

Perkembangan media sosial beberapa tahun belakangan sangat pesat. Banyak kemudahan yang ditawarkan oleh media sosial sehingga orang-orang hanya perlu menggunakan *smartphone* untuk melakukan apapun yang diinginkan, apa yang ingin diketahui, berkomunikasi dengan siapapun tanpa harus bepergian kemana-mana, seperti Instagram, Twitter, Whatsapp, Line, Tiktok, dan media sosial lainnya. Salah satu media sosial yang sedang menjadi trend pada kalangan remaja pada saat ini yaitu Tiktok. Tiktok merupakan aplikasi berbasis video yang menyajikan

berbagai macam jenis video yang menarik dan beragam sehingga dapat membuat penggunanya menjadi semakin betah menggunakannya.

Indonesia merupakan salah satu negara pengguna media sosial terbanyak. Berdasarkan survey *Australian Psychological Society* (APS) (2015) menemukan bahwa remaja bisa mengakses media sosial mereka 5 kali atau lebih dalam sehari. Remaja lebih banyak menghabiskan waktunya untuk melakukan pengecekan, mererefresh ataupun menggunakan media sosial ketika mereka akan tidur, setelah terjaga, ketika sedang makan, berjalan kaki, berada di kelas bahkan ketika sedang mengemudi (dalam Akbar, dkk 2018).

Media sosial Tiktok memiliki efek negatif terutama jika digunakan secara berlebihan. Remaja dapat menjadi kecanduan Tiktok jika mereka menggunakannya tanpa batas dan tidak ingat waktu. Kecanduan pada media sosial itu termasuk ke dalam *Internet Addiction* yang termasuk ke dalam situs pertemanan di dunia maya atau *Cyber Relational Addiction* (Young, 2011). Hal tersebut yang dapat memberikan efek negatif pada dunia pendidikan seperti penurunan minat siswa dan penurunan kinerja akademik. Menurut Van den Eijnden, dkk (2016), kecanduan media sosial merupakan penggunaan media sosial secara berlebihan dan menyebabkan individu tersebut mengakses media sosial secara berulang kali, yang pada akhirnya dapat menyebabkan terjadinya gangguan perilaku serta munculnya berbagai permasalahan baik itu pada masalah sosial maupun masalah emosional yang terjadi dalam kehidupan penggunanya.

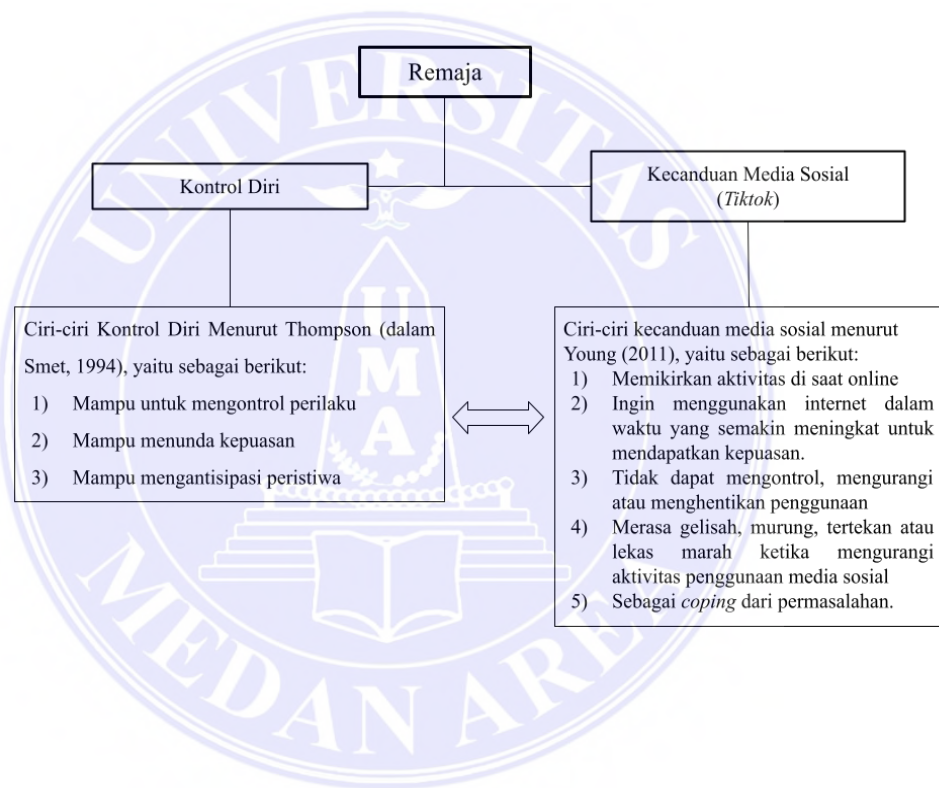
Seseorang dapat mengontrol dirinya agar tidak terpengaruh oleh internet sehingga dapat menghindari kecanduan media sosial tersebut. Seperti yang dinyatakan oleh Anzani (2020) bahwa kontrol diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengontrol pemikiran (kognitif), perilaku (*behavior*) dan dapat mengambil keputusan secara tepat sehingga dapat menekan perilaku impulsif. Maka sebab itu remaja yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan mampu mengendalikan perilakunya, lalu sebaliknya jika seorang remaja tidak memiliki kontrol diri yang tinggi, maka ia akan sulit mengendalikan dirinya, dan ia akan terpengaruh dengan situasi.

Terdapat beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan terdahulu yang mendukung penelitian ini. Dimana salah satunya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Putri (2023) pada siswa di SMA Negeri 4 Medan, menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan internet. Yang memiliki arti bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecanduan internet. Secara umum hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri dalam kategori rendah dan kecanduan internet dalam kategori tinggi.

Berdasarkan hasil uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial Tiktok pada remaja. Tidak terdapatnya kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*) dan kontrol pengambilan keputusan (*decision control*) yang merupakan aspek-aspek pada kontrol diri, dapat berpengaruh bagi individu pada remaja agar terus menggunakan media sosial sehingga individu merasa terpenuhi kebutuhannya. Hal tersebut

menunjukkan adanya peningkatan jumlah waktu dalam menggunakan media sosial dan perasaan-perasaan tak nyaman ketika tidak dapat mengakses media sosial tersebut. Maka penelitian ini berfokus untuk mengetahui kemungkinan adanya hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial *Tiktok* pada remaja.

2.4. Kerangka Konseptual



BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 11 Agustus 2023 di SMA Negeri 1 Medan yang beralamat di Jalan Teuku Cik Dik Tiro No. 1, Medan, Sumatera Utara.

3.2. Bahan dan Alat Penelitian

Agar dapat melancarkan penelitian di lapangan, peneliti memerlukan peralatan untuk mendukung penelitian ini. Maka dari itu adapun peralatan dan bahan yang digunakan yaitu meliputi; *handphone* beserta internet dikarenakan kuesioner yang penulis berikan dalam bentuk google form, serta spidol untuk menuliskan link kuesioner di papan tulis.

3.3. Metodologi Penelitian

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, kemudian pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2021). Penelitian kuantitatif merupakan metode untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti antar variabel. Variabel-variabel ini diukur dengan instrumen penelitian sehingga data yang terdiri dari angka-angka dapat dianalisis berdasarkan prosedur statistik (Noor, 2016).

Penelitian ini merupakan tipe penelitian korelasional. Menurut Anhar (2014) penelitian korelasional merupakan penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada. Bentuk penelitian ini dipilih oleh penulis karena tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara Kontrol Diri dengan kecanduan Media Sosial *Tiktok* pada remaja.

3.4. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2021) variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja seperti suatu atribut/sifat/nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variabel tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut yang kemudian dapat ditarik kesimpulan.

Variabel bebas (*independent variable*) merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel ini biasa disimbolkan dengan X, sedangkan variabel terikat (*dependent variable*) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel ini biasanya disimbolkan dengan Y (Sugiyono, 2021).

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- a. Variabel bebas (*independent variable*) : Kontrol Diri
- b. Variabel terikat (*dependent variable*) : Kecanduan Media Sosial

3.5. Definisi Operasional Penelitian

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengarahkan variabel penelitian agar dapat sesuai dengan metode pengukuran yang dirumuskan nantinya. Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

3.5.1. Kontrol Diri

Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku memiliki makna yaitu untuk melakukan pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan untuk bertindak. Dalam penelitian ini menggunakan ciri-ciri kontrol diri yang diungkapkan oleh Thompson (dalam Smet, 1994) yaitu mampu mengontrol perilaku, mampu menunda kepuasan dan mampu mengantisipasi peristiwa.

3.5.2. Kecanduan Media Sosial

Kecanduan media sosial merupakan perilaku kompulsif dan ketergantungan individu akan penggunaan media sosial yang berbasis internet, dimana media sosial tersebut merupakan tempat yang dapat menghubungkan dari satu individu dengan individu atau bahkan kelompok lainnya tanpa harus bertatap muka secara langsung. Dalam penelitian ini menggunakan ciri-ciri kecanduan media sosial yang diungkapkan oleh Young (2011) yaitu memikirkan aktivitas disaat online, ingin menggunakan internet dalam waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan, tidak dapat

mengontrol; mengurangi; atau menghentikan penggunaan, merasa gelisah; murung; tertekan; atau lekas marah ketika mengurangi aktivitas penggunaan media sosial, dan sebagai *coping* permasalahan.

3.6. Populasi dan Sampel Penelitian

3.6.1. Populasi

Menurut Sugiyono (2021) populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dapat dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun subjek pada penelitian ini adalah remaja yang duduk di bangku menengah atas atau SMA dengan rentang usia 15-18 tahun sesuai dengan hasil fenomena yang diperoleh oleh peneliti. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Atas atau SMA kelas X dan XI yang masih berstatus aktif bersekolah di SMA Negeri 1 Medan dengan jumlah total sebanyak 840 siswa.

3.6.2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel tersebut harus memiliki ciri dan sifat yang sama agar hasil penelitian terhadap sampel dapat digeneralisasikan kepada seluruh populasi (Sugiyono, 2021). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* merupakan teknik

penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang nantinya diperoleh nantinya bisa lebih representatif (Sugiyono, 2021). Alasan memilih teknik *purposive sampling* karena sampel yang nantinya akan dijadikan sampel pada penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang bertujuan untuk melihat hubungan Kontrol Diri dengan kecanduan menggunakan media sosial *Tiktok* pada remaja.

Pada penelitian ini jumlah sampel yang digunakan adalah 145 siswa dengan karakteristik sampel sebagai berikut :

- a. Remaja kelas X-XI
- b. Remaja yang mempunyai *smartphone*
- c. Remaja yang memiliki akun media sosial *Tiktok*
- d. Remaja yang aktif menggunakan media sosial *Tiktok*
- e. Remaja yang mengakses media sosial *Tiktok* lebih dari 3 jam/harinya.

3.7. Prosedur Kerja

Prosedur kerja diantaranya terdiri dari persiapan administrasi, yaitu tentang perizinan penelitian secara formal yang kemudian dilanjutkan dengan pengurusan surat pengantar penelitian. Selain itu prosedur kerja ini juga membahas tentang persiapan alat ukur penelitian, uji coba alat ukur penelitian serta pelaksanaan penelitian.

3.7.1. Persiapan Administrasi

- 1) Peneliti meminta surat izin penelitian dari Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang akan ditujukan kepada kepala sekolah SMA Negeri 1 Medan
- 2) Melalui surat tersebut, peneliti menemui pihak sekolah untuk meminta kesediaan agar memberi izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Medan
- 3) Setelah mendapatkan izin dari pihak sekolah, peneliti kemudian melaksanakan penelitian sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan oleh pihak SMA Negeri 1 Medan.

3.7.2. Persiapan Alat Ukur

Persiapan yang dimaksud adalah mempersiapkan alat ukur yang nantinya akan digunakan dalam penelitian, seperti skala Kontrol Diri dan juga skala Kecanduan Media Sosial.

1) Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri ini disusun oleh peneliti berdasarkan ciri-ciri kontrol diri yang diungkapkan oleh Thompson (dalam Smet, 1994) yaitu mampu mengontrol perilaku, mampu menunda kepuasan dan mampu mengantisipasi peristiwa.

Tabel 3.1
Distribusi Skala Kontrol Diri sebelum Uji Coba

Dimensi	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
	Favorable	Unfavorable	
Mampu mengontrol perilaku	1, 2, 3, 4	13, 14, 15, 16	8

Mampu menunda kepuasan	5, 6, 7, 8	17, 18, 19, 20	8
Mampu mengantisipasi	9, 10, 11, 12	21, 22, 23, 24	8
Jumlah	12	12	24

2) Skala Kecanduan Media Sosial

Skala kecanduan media sosial ini disusun oleh peneliti berdasarkan ciri-ciri kecanduan media sosial yang diungkapkan oleh Young (2011) yaitu memikirkan aktivitas disaat online, ingin menggunakan internet dalam waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan, tidak dapat mengontrol; mengurangi; atau menghentikan penggunaan, merasa gelisah; murung; tertekan; atau lekas marah ketika mengurangi aktivitas penggunaan media sosial, dan sebagai *coping* permasalahan.

Tabel 3.2
Skala Kecanduan Media Sosial sebelum Uji Coba

Dimensi	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
	Favorable	Unfavorable	
Memikirkan aktivitas disaat online	1, 2, 3	16, 17, 18	6
Ingin menggunakan internet dalam waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan	4, 5, 6	19, 20, 21	6
Tidak dapat mengontrol, mengurangi atau menghentikan penggunaan	7, 8, 9	22, 23, 24	6

Merasa gelisah, murung tertekan atau lekas marah ketika mengurangi aktivitas penggunaan media sosial	10, 11, 12	25, 26, 27	6
Sebagai <i>coping</i> dari permasalahan	13, 14, 15	28, 29, 30	6
Jumlah	15	15	30

3.7.3. Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Sistem yang dipakai dalam pengambilan data untuk penelitian ini yaitu menggunakan *try out* terpakai, *try out* terpakai merupakan dimana data yang dipakai pada saat uji coba itu sekaligus menjadi sampel penelitian. Oleh sebab itu dimulainya pelaksanaan uji coba ini juga bersamaan dengan dimulainya penelitian.

Uji coba alat ukur ini dilaksanakan pada tanggal 11 Agustus 2023 pada siswa siswi kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Medan. Setelah data terkumpul maka akan langsung dilaksanakan skoring pada skala tersebut yang kemudian dilanjutkan dengan pengolahan data untuk mengetahui validitas dan reliabilitas skala.

Ketika pelaksanaan di lapangan, peneliti memberikan link yang berisikan skala ukur kepada responden. Sebelum memberikan link skala ukur tersebut, peneliti sebelumnya menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian, kemudian peneliti memberikan link skala ukur tersebut dengan menuliskannya di papan tulis di setiap kelas yang peneliti datangi, lalu peneliti menjelaskan bagaimana cara pengisian skala tersebut kepada siswa siswi di SMA Negeri 1 Medan tersebut.

3.7.3.1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kontrol Diri

Berdasarkan hasil uji coba skala Kontrol Diri yang dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dari 24 jumlah aitem yang diuji terdapat 23 aitem yang memenuhi indeks diskriminasi $r_{ix} > 0,30$. Azwar (2016) menyatakan bahwa semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya pembedanya dianggap semakin memuaskan. Setelah uji coba, sebanyak 1 aitem dinyatakan gugur yaitu butir nomor 7. Berikut di bawah ini merupakan tabel distribusi skala kontrol diri setelah uji coba :

Tabel 3.3
Distribusi Skala Kontrol Diri Setelah Uji Coba

No	Ciri Kontrol Diri	Nomor Aitem				Jumlah Valid
		Favorable		Unfavorable		
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1	Mampu mengontrol perilaku	4	0	4	0	8
2	Mampu menunda kepuasan	3	1	4	0	7
3	Mampu mengantisipasi	4	0	4	0	8
Total						23

Tabel 3.4
Reliability Statistics of Kontrol Diri

Cronbach's Alpha	N of Items
,892	23

Setelah selesai melakukan pengujian validitas aitem, kemudian dilanjutkan dengan analisis reliabilitas. Teknik uji

reliabilitas skala kontrol diri ini menggunakan metode *Alpha Cronbach's*. Indeks reliabilitas yang diperoleh sebesar = 0,892.

3.7.3.2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kecanduan Media Sosial

Berdasarkan hasil uji coba skala Kecanduan Media Sosial yang dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dari 30 jumlah aitem yang diuji terdapat 29 aitem yang memenuhi indeks diskriminasi $r_{ix} > 0,30$. Azwar (2016) menyatakan bahwa semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya pembedanya dianggap semakin memuaskan. Setelah uji coba, sebanyak 1 aitem dinyatakan gugur yaitu butir nomor 16. Berikut di bawah ini merupakan tabel distribusi skala kecanduan media sosial setelah uji coba :

Tabel 3.5
Distribusi Skala Kecanduan Media Sosial Setelah Uji Coba

No	Ciri Kecanduan Media Sosial	Nomor Aitem				Jumlah Valid
		Favorable		Unfavorable		
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1	Memikirkan aktivitas disaat online	3	0	2	1	5
2	Ingin menggunakan internet dalam waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan	3	0	3	0	6
3	Tidak dapat mengontrol, mengurangi atau menghentikan penggunaan	3	0	3	0	6
4	Merasa gelisah, murung	3	0	3	0	6

	tertekan atau lekas marah ketika mengurangi aktivitas penggunaan media sosial					
5	Sebagai <i>coping</i> dari permasalahan	3	0	3	0	6
Total						29

Tabel 3.6
Reliability Statistics of Kecanduan Media Sosial

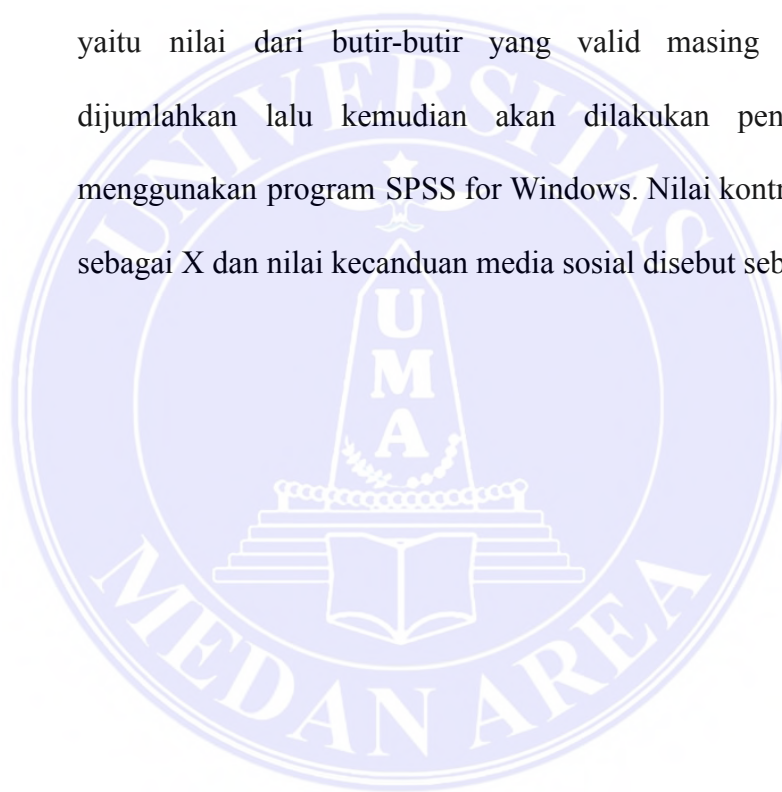
Cronbach's Alpha	N of Items
,929	29

Setelah selesai melakukan pengujian validitas aitem, kemudian dilanjutkan dengan analisis reliabilitas. Teknik uji reliabilitas skala kecanduan media sosial ini menggunakan metode *Alpha Cronbach's*. Indeks reliabilitas yang diperoleh sebesar = 0,929.

3.7.4. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini menggunakan try out terpakai yang artinya data yang sudah diambil untuk uji coba skala ukur, digunakan kembali sebagai data untuk pengujian hipotesis. Hal ini dilakukan untuk mempertimbangkan efektivitas waktu pengumpulan data agar lebih singkat dan juga agar tidak terlalu mengganggu proses pembelajaran murid serta proses kerja guru. Dengan data uji coba skala alat ukur yang tidak memenuhi syarat validitas, reliabilitas, normalitas dan linieritas maka penelitian tersebut tidak dapat dilanjutkan.

Berdasarkan hasil uji coba skala Kontrol Diri diketahui bahwa terdapat 1 aitem yang gugur dan 23 aitem yang valid. Kemudian pada hasil uji coba skala Kecanduan Media Sosial terdapat 1 aitem yang gugur dan 29 aitem yang valid. Kedua skala yang dilakukan itu juga dinyatakan reliabel dalam mengukur kontrol diri dan kecanduan media sosial. Maka dari itu, butir-butir yang valid pada kedua skala tersebut diambil dan digunakan sebagai data penelitian. Maksudnya yaitu nilai dari butir-butir yang valid masing masing akan dijumlahkan lalu kemudian akan dilakukan pengolahan data menggunakan program SPSS for Windows. Nilai kontrol diri disebut sebagai X dan nilai kecanduan media sosial disebut sebagai Y.



BAB V **SIMPULAN DAN SARAN**

5.1. Simpulan

Berdasarkan dari hasil-hasil dan pembahasan yang telah dibuat, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,728$ $p = 0,000$; $p < 0,05$. Artinya semakin tinggi kontrol diri remaja maka kecanduan media sosial akan semakin rendah. Sebaliknya dimana semakin rendah kontrol diri remaja, maka kecanduan media sosial akan semakin tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini, dinyatakan diterima.
2. Angka koefisien determinasi yang didapatkan dalam penelitian ini yaitu sebesar $r^2 = 0,531$. Angka tersebut memiliki arti bahwa dalam penelitian ini Kontrol Diri mempunyai sumbangan efektif sebesar 53,1% terhadap Kecanduan Media Sosial. Dari persentase sumbangan tersebut maka diketahui bahwa masih terdapat 46,9% pengaruh dari faktor-faktor lain terhadap Kecanduan Media Sosial pada remaja, dimana faktor-faktor lain tersebut tidak diungkap dalam penelitian ini.
3. Kontrol diri yang dimiliki oleh remaja di SMA Negeri 1 Medan ini tergolong tinggi. Hal ini diperoleh dari mean hipotetik kontrol diri (57,5) lebih kecil dari mean empiriknya (6,17), dengan selisih SD = 9,722 menunjukkan para remaja memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi. Kemudian para remaja memiliki kecanduan media sosial yang rendah

dengan mean hipotetik (72,5) lebih besar daripada mean empirik (58,40) dengan selisih SD = 13,080.

5.2. Saran

Berdasarkan dari pembahasan yang telah dibuat dalam penelitian ini, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi remaja

Peneliti menyarankan kepada remaja untuk mempertahankan kontrol diri yang mereka miliki untuk dapat mengendalikan dan mengatur perilaku mereka dalam penggunaan media sosial *Tiktok* agar tidak menjadikan bermain *Tiktok* itu sebagai suatu kebutuhan pokok.

2. Bagi keluarga

Peneliti mengharapkan orang tua agar tetap mengawasi dan memperhatikan anak-anak mereka ketika berada di rumah terutama dengan memberikan batasan dalam penggunaan *smartphone* untuk bermain media sosial seperti *Tiktok* di malam hari agar terhindar dari kecanduan media sosial.

3. Bagi pihak sekolah

Saran yang dapat diberikan kepada pihak sekolah yaitu untuk tetap membuat larangan dan tidak mengizinkan murid untuk menggunakan *smartphone* pada saat jam pelajaran. Juga guru harus tetap mengawasi murid mereka dan membuat kesepakatan bersama akan pelanggaran jikalau murid kedapatan menggunakan

smartphone saat jam pembelajaran berlangsung. Hal tersebut dilakukan agar para siswa dapat tetap terjaga kontrol dirinya.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Saran peneliti bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti hubungan kontrol diri dengan kecanduan media sosial diharapkan dapat menggali lagi informasi yang lebih banyak, sehingga dapat mengungkapkan faktor-faktor lain yang kiranya juga dapat mempengaruhi kecanduan media sosial.



DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A. (2021). Pengguna TikTok di Indonesia Mengalami Peningkatan Tiga Kali Lipat Selama Satu Tahun. *Diakses dari <https://bogor.suara.com/read/2021/10/23/1a0736/pengguna-tiktok-diindonesia-mengalami-peningkatan-tiga-kali-lipat-selama-satutahun>*.
- Akbar, R. S., Aulya, A., Apsari, A., & Sofia, L. (2018). Ketakutan akan Kehilangan Momen (FoMO) Pada Remaja Kota Samarinda. *Jurnal Psikologi*, 38-47.
- Andreassen, C., Pallese, S., & D. Griffiths, M. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293. <https://doi.org/10.1016/J.ADDBEH.2016.03.006>
- Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction reports*, 2, 175-184.
- Anhar, R. (2014). *Hubungan Kecanduan Game Online dengan Keterampilan Sosial Remaja Di 4 Game Centre di Kecamatan Klojen Kota Malang*. UIN Malik Ibrahim.
- Anzani, D., Sudjiwanati, S., & Kristianty, E. (2020). Hubungan Kontrol Diri dengan Smartphone Addiction pada Mahasiswa Pengguna Smartphone di Program Studi S1 Teknik Elektro Universitas Negeri Malang. *Psikovidya*, 23(2), 190-202. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v23i2.147>
- Aprillia, A. D. (2019). *Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial (instagram) pada remaja di SMA Harapan 1 Medan*. Universitas Medan Area.
- Arikunto, S. (2013). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Aroma, I.S., & Suminar, D. R. 2012. Hubungan Antara Self Control Dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja. *Jurnal Pendidikan dan Perkembangan*. 1(2), 1-6.
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Belajar .
- Batoebara, M. U. (2020). Aplikasi tik-tok seru-seruan atau kebohohan. *Jurnal Network Media*, 3(2), 59–65
- Chaq, M. C., Suharnan, S., & Rini, A. P. (2018). Religiusitas, Kontrol Diri dan Agresivitas Verbal Remaja. *FENOMENA*, 27(2).
- Chou, C., & Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers and Education*, 35(1), 65–80. <https://doi.org/10.1016>.

- Ghufron, N. M., & Risnawati, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Griffiths, Mark. (2000). Internet Addiction: Time to be Taken Seriously?. *Addiction Research*, 8:5, 413-418, DOI: [10.3109/16066350009005587](https://doi.org/10.3109/16066350009005587)
- Hariadi, A. F. (2018). *Hubungan antara Fear of Missing Out (FOMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja*. Fakultas Psikologi dan Kesehatan: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Haryani, I., & Herwanto, J. (2015). Hubungan konformitas dan kontrol diri dengan perilaku konsumtif terhadap produk kosmetik pada mahasiswi. *Jurnal psikologi*, 11(1), 5-11.
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- KBBI. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kelima*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA DEWASA AWAL: APAKAH DAMPAK DARI KESEPIAN?. *JCA of Psychology*, 3(01).
- 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.
- Kusumadewi, S. Tuti, H., & Aditya, N. P. (2012). Hubungan antara dukungan sosial peer group dan kontrol diri dengan kepatuhan terhadap peraturan pada remaja putri di Pondok Pesantren Modern Islam As-Salam Sukoharjo. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajawa*, 1(2), 1-10.
- Mackson, S. B., Brochu, P. M., & Schneider, B. A. (2019). Instagram: friend or foe? The application's association with psychological well-being. *New Media and Society*, 21(10), 2160–2182. <https://doi.org/10.1177/1461444819840021>
- Mark, D.F., Murray, M., Evans, B. & Willig, C. (2018). *Health Psychology: Theory, Research and Practice*. London: Sage Publication Ltd.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 65-69.
- Mile, A. C., Firmawati, F., & Febriyona, R. (2023). Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial (Tiktok) pada Remaja do SMPN 4 Tilamuta. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), 198-207.

- Montag, C., & Reuter, M. (Eds.). (2015). *Internet addiction: Neuroscientific approaches and therapeutical interventions*. Springer Science+Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-07242-5>
- Mukodim, D., Ritandiyono, & Sita, H. R. 2004. *Peranan Kesenian dan Kecenderungan Internet Addiction Disorder Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Gunadarma*. Jurnal Psikologi. Hal 111-120.
- Noor, Juliansyah. (2016). *Metode Penelitian*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Nurbayani, S. (2012). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Remaja dalam Mencapai Tugas Perkembangan Selama Pubertas Di SMPN 2 Karanglewas*. Skripsi: UNSOED. Diakses pada 25 November 2022, dari http://eprints.undip.ac.id/view/subjects/RA0421.html#group_S.
- Nurmandia, H., Wigati, D., & Masluchah, L. (2013). Hubungan antara kemampuan sosialisasi dengan kecanduan jejaring sosial. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2), 107-119.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. 2004. *Human development (9th ed.)*. USA: McGraw Hill.
- Putri, T. P. S. (2023). *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Remaja di SMA Negeri 4 Medan*. Universitas Medan Area.
- Rahayuningsih, Yulia, D. (2011). *Jurnal Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa*. Surakarta : Fakultas Psikologi UMS.
- Rakhmayanti, I. (2020). Pengguna TikTok di Indonesia Didominasi Generasi Z dan Y. *Diakses dari: www.sindonews.com website: https://tekno.sindonews.com/berita/152369, 2, 207*.
- Santoso, S. (2015). *SPSS 20 Pengolahan Data Statistik di Era Informasi*. Jakarta: PT.Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia.
- Santrock, John W. (2014). *Life-span development, Fifteenth Edition*. New York: McGraw Hill.
- Sarwono, S.W. (2016). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Smet, Bart. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Surbakti, N. R. O. (2023). *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Konsumtif pada Penggemar K-Pop Usia Dewasa Awal di Kota Medan*. Universitas Medan Area.
- 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>
- Valiana, L., Suriana, & Fazilla, S. (2020). Dampak Penggunaan Aplikasi Tik Tok Terhadap Perkembangan Karakter Siswa Kelas Vi Min 1 Aceh Utara. *Genderang Asa: Journal Of Primary Education*, 1(2), 75–84. <https://ejurnal.iainlhokseumawe.ac.id/index.php/genderang-asa/article/view/1073>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Social Consequences of the Internet for Adolescents: A Decade of Research. *Current Directions in Psychological Science*, 18(1), 1–5. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01595.x>
- Van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). *The Social Media Disorder Scale*. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>.
- Young, K. S. (2011). *Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment*. Canada: John Wiley & Sons, Inc.



Lampiran 1

Skala Penelitian

INFORMASI

Salam hormat,

Perkenalkan nama saya Siti Nadya Salsa Bila. S, saya merupakan mahasiswi Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Saat ini, saya sedang melakukan penelitian tugas akhir yang dimana merupakan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Sarjana Psikologi.

Saya mengharapkan kesediaan saudara/i untuk menjadi responden skala penelitian saya dengan meluangkan waktu 5-10 menit untuk mengisi skala berikut ini.

Adapun kriteria responden yang dibutuhkan dalam penelitian ini, yaitu :

1. Remaja kelas X-XI
2. Remaja yang mempunyai *smartphone*
3. Remaja yang memiliki akun media sosial *Tiktok*
4. Remaja yang aktif menggunakan media sosial *Tiktok*
5. Remaja yang mengakses media sosial *Tiktok* lebih dari 3 jam/harinya

Apabila saudara/i memiliki kriteria yang sesuai dari apa yang telah disebutkan di atas, saya memohon ketersediaannya untuk berpartisipasi dalam mengisi skala penelitian ini. Data yang terkumpul akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Atas perhatian dan waktu yang saudara/i berikan dalam ketersediaan untuk mengisi skala penelitian ini, saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,

Siti Nadya Salsa Bila. S

SKALA KONTROL DIRI**Data diri**

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Kelas :

Berilah tanda checklist (✓) pada pernyataan dibawah ini yang sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya. Berikut keterangan pilihan jawaban :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Ketika sedang belajar, saya <i>logout</i> dari aplikasi <i>Tiktok</i> agar dapat fokus belajar				
2	Saya menghapus aplikasi <i>Tiktok</i> saat masa ujian berlangsung				
3	Saya dapat mengabaikan video <i>Tiktok</i> yang dikirim teman saya ketika sedang mengerjakan tugas				
4	Saya membatasi bermain <i>Tiktok</i> 1 jam/hari				
5	Saya tidak bermain <i>Tiktok</i> ketika sedang di sekolah				
6	Saya berhenti untuk mengikuti perkembangan yang sedang <i>up to date</i> di <i>Tiktok</i> saat sedang ujian				
7	Saya bermain <i>Tiktok</i> ketika sudah tidak ada lagi tugas atau PR				
8	Saya bermain <i>Tiktok</i> ketika sudah di rumah saja				
9	Saya tidak bermain <i>Tiktok</i> hingga larut malam				
10	Saya akan berhenti bermain <i>Tiktok</i> ketika sedang berkumpul dengan keluarga				

11	Saya tidak bermain <i>Tiktok</i> ketika guru sedang menerangkan				
12	Saya berhenti bermain <i>Tiktok</i> ketika masa ujian sedang berlangsung				
13	Saya rela mengambil uang tabungan saya agar dapat membeli paket kuota untuk bermain <i>Tiktok</i>				
14	Walaupun tidak ada notifikasi pemberitahuan <i>Tiktok</i> yang baru, saya tetap membuka aplikasi tersebut				
15	Saya merasa gelisah jika tidak bermain <i>Tiktok</i> 1 hari pun				
16	Saya membeli kuota internet yang banyak agar dapat bermain <i>Tiktok</i>				
17	Saya tidak tahan untuk tidak bermain <i>Tiktok</i> walaupun saya sedang mengerjakan tugas				
18	Saya selalu menyempatkan diri untuk bermain <i>Tiktok</i>				
19	Saya sering menunda mengerjakan tugas jika sudah keasyikan bermain <i>Tiktok</i>				
20	Saya tidak bisa belajar jika tidak bermain <i>Tiktok</i> terlebih dahulu				
21	Saat sedang berkendara saya menyempatkan diri untuk bermain <i>Tiktok</i>				
22	Saya sering kurang tidur karena keasyikan bermain <i>Tiktok</i>				
23	Ketika sedang berjalan saya sering sambil bermain <i>Tiktok</i>				
24	Saya lebih memilih bermain <i>Tiktok</i> daripada belajar saat ujian				

SKALA KECANDUAN MEDIA SOSIAL**Data diri**

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Kelas :

Berilah tanda checklist (✓) pada pernyataan dibawah ini yang sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya. Berikut keterangan pilihan jawaban :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

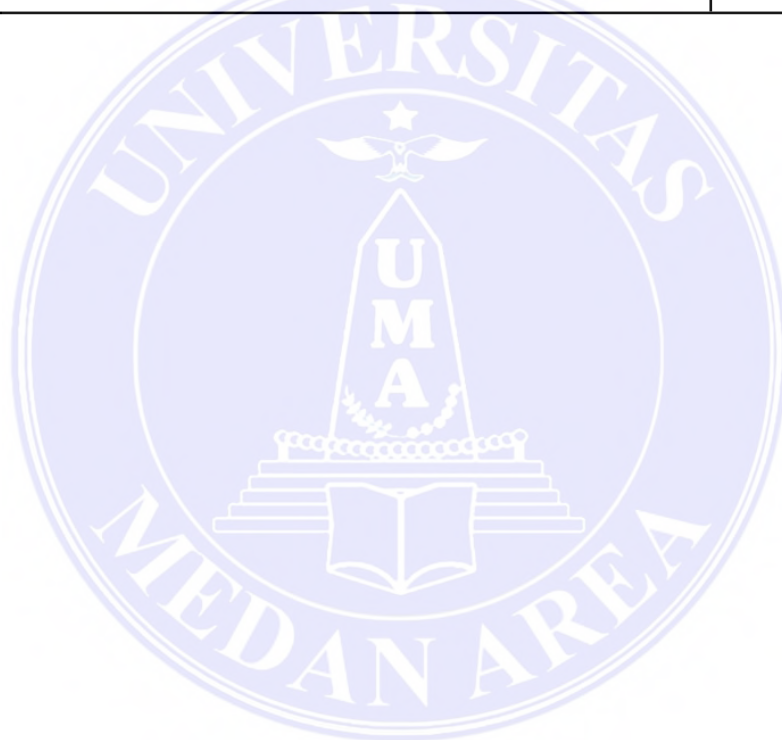
TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya selalu berpikir untuk bermain <i>Tiktok</i> bahkan ketika tidak memiliki akses internet.				
2	Walaupun saya sedang belajar atau mengerjakan tugas, saya sering berpikir untuk bermain <i>Tiktok</i>				
3	Ketika sedang makan saya selalu memikirkan untuk bermain <i>Tiktok</i>				
4	Saya banyak mendapat kepuasan dari bermain <i>Tiktok</i>				
5	Ketika ada suatu video <i>Tiktok</i> yang sangat menarik perhatian saya, saya akan menghabiskan banyak waktu untuk melihat video lainnya dari akun tersebut				
6	Karena sangat menikmati bermain <i>Tiktok</i> , saya menambah waktu bermain sampai lupa tidur				
7	Ketika guru sedang mengajar, saya sering tidak tahan untuk tidak bermain <i>Tiktok</i>				
8	Saya pernah mencoba untuk mengurangi bermain <i>Tiktok</i> namun tidak berhasil				
9	Waktu berjalan semakin cepat ketika saya bermain <i>Tiktok</i>				

10	Ketika aplikasi <i>Tiktok</i> bermasalah saya menjadi frustrasi				
11	Saya merasa bosan dan gelisah ketika paket internet saya habis dan saya tidak bisa bermain <i>Tiktok</i>				
12	Saya senang ketika ada guru yang tidak masuk dan saya bisa bermain <i>Tiktok</i>				
13	Saya bermain <i>Tiktok</i> untuk memperbaiki <i>mood</i> suasana hati				
14	Saya bermain <i>Tiktok</i> untuk melupakan masalah pribadi yang saya hadapi				
15	Ketika ada tugas yang membingungkan, saya lebih memilih untuk bermain <i>Tiktok</i> daripada menyelesaikan tugas tersebut				
16	Ketika sedang berkumpul dengan teman, saya lebih senang mengobrol dengan mereka daripada bermain <i>Tiktok</i>				
17	Saya lebih senang membaca buku daripada bermain <i>Tiktok</i>				
18	Saya tidak tergoda untuk bermain <i>Tiktok</i> ketika saya sedang belajar				
19	Bermain <i>Tiktok</i> terlalu lama membuat saya jenuh				
20	Konten-konten yang ada di <i>Tiktok</i> menjadi tidak menarik jika terus-terusan saya membukanya				
21	Saya lebih senang dan merasa puas jika menghabiskan waktu saya dengan membaca buku daripada bermain <i>Tiktok</i>				
22	Ketika orang tua saya meminta saya untuk mengurangi bermain <i>Tiktok</i> saya dapat melaksanakannya				
23	Saya tidak bermain <i>Tiktok</i> sama sekali ketika masa ujian sedang berlangsung				
24	Saya dapat mengatur waktu saya dalam bermain <i>Tiktok</i>				
25	Saya akan melakukan aktivitas lain jika aplikasi <i>Tiktok</i> sedang bermasalah dan tidak dapat digunakan				

26	Saya tidak akan marah dan akan mematuhi jika guru melarang bermain <i>Tiktok</i> ketika sedang di dalam kelas				
27	Saya memperbanyak melakukan interaksi sosial di kehidupan nyata				
28	Saya lebih senang membaca buku untuk memperbaiki <i>mood</i> suasana hati				
29	Saya mengurangi bermain <i>Tiktok</i> ketika sedang banyak pikiran				
30	Ketika sedang dihadapi masalah saya akan menghadapi dan menyelesaikan masalah tersebut				



Lampiran 2

Data Penelitian

Skoring Skala Kontrol Diri

No	SKALA X																				TOTAL X				
	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20		X21	X22	X23	X24
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	93
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	93
4	4	2	4	2	3	2	4	4	4	4	4	1	4	1	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	79
5	4	2	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	88
6	3	1	4	4	2	4	3	2	3	3	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	81
7	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	90
8	3	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	96
10	4	2	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	89
11	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	92
12	4	2	3	2	2	3	4	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	74
13	3	2	3	3	1	4	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	79
14	4	2	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	85
15	1	1	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88
16	4	2	4	4	2	3	4	4	4	3	1	4	4	2	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	82
17	3	2	4	2	2	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	73
18	3	2	2	2	3	2	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	2	2	2	3	4	3	4	3	73
19	2	2	4	4	2	3	4	3	4	2	4	2	3	1	3	3	2	1	3	2	2	3	3	3	65
20	2	2	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	79
21	1	2	4	2	3	4	3	2	2	4	4	3	4	1	4	4	2	2	3	4	4	3	4	4	73
22	3	2	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	79
23	3	2	4	2	3	4	3	2	2	4	4	3	4	2	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	79
24	3	1	4	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	82
25	1	1	3	2	2	3	4	2	2	2	3	2	4	2	4	4	3	2	2	4	3	3	4	3	65
26	4	1	4	1	4	1	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	81
27	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	84
28	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	84
29	3	2	4	3	4	2	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	84
30	2	2	4	2	2	4	4	2	1	4	3	3	3	1	2	4	3	1	4	1	2	2	4	3	63
31	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	86
32	3	2	4	3	4	3	3	3	4	2	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	76
33	2	1	4	2	2	4	4	3	3	3	4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	79
34	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	92
35	4	2	3	2	2	4	4	4	2	2	3	4	2	2	4	2	3	2	3	4	3	2	3	3	69
36	2	1	4	1	3	2	4	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	78
37	1	1	1	2	2	2	4	4	3	4	3	4	3	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	67
38	3	1	3	1	1	2	3	2	2	4	4	4	4	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	67
39	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	79
40	3	3	3	3	3	3	1	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	83
41	3	2	3	2	2	3	4	2	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	71

42	4	2	4	2	2	2	4	4	2	3	3	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	2	3	4	77
43	3	3	4	3	2	2	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	83
44	4	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	82
45	3	2	4	3	3	4	2	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	85
46	3	1	3	1	2	3	2	4	2	2	4	4	4	1	4	4	4	2	2	2	4	2	4	3	67
47	4	2	4	2	4	4	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	78
48	1	1	3	1	1	3	4	2	2	2	3	2	4	2	3	3	4	2	2	4	4	3	3	4	63
49	3	1	4	2	3	4	4	2	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	84
50	3	2	3	2	2	1	3	4	1	4	3	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	76
51	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60
52	3	2	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	84
53	4	2	4	4	4	4	3	3	4	1	4	4	1	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	84
54	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	1	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	61
55	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	91
56	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	92
57	3	1	1	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	1	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	79
58	1	1	4	1	2	2	4	1	1	4	4	1	4	1	4	4	4	2	1	4	4	2	4	4	64
59	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	69
60	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	1	1	2	3	3	2	4	4	4	4	2	4	77
61	1	1	3	2	3	1	2	1	3	2	4	2	4	1	2	4	3	1	2	4	2	4	2	4	58
62	4	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	65
63	4	1	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	1	3	77
64	3	1	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	4	2	4	2	4	3	3	3	4	2	4	3	66
65	3	1	3	2	2	1	4	2	4	2	4	2	4	1	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	72
66	3	1	3	1	2	2	2	2	2	3	4	4	4	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	66
67	4	1	3	2	2	2	1	4	3	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	78
68	3	2	3	4	2	2	4	2	1	4	3	4	4	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	4	70
69	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	62
70	1	1	1	2	2	2	4	4	3	3	3	4	4	2	2	4	4	3	3	3	4	3	2	4	68
71	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	63
72	4	2	3	1	3	2	4	2	3	4	4	2	3	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	69
73	1	3	4	4	3	3	3	2	1	4	3	1	1	1	2	2	3	1	4	2	4	2	1	1	56
74	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	82
75	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	4	2	4	4	3	2	2	4	4	4	3	3	68
76	2	1	3	2	3	3	3	3	2	3	4	4	3	2	3	3	4	2	2	4	3	3	4	3	69
77	3	2	4	2	2	3	4	2	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	74
78	4	1	4	2	3	3	3	2	3	4	4	3	4	2	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	76
79	2	2	4	2	4	3	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	4	3	2	3	4	3	3	4	78
80	2	2	3	1	1	3	4	2	1	4	4	4	4	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	66
81	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	4	2	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	78
82	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	85
83	4	2	4	3	2	3	4	3	2	3	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	72
84	4	2	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	4	4	3	3	3	74
85	3	2	4	1	2	3	3	1	2	2	3	4	4	2	3	3	2	2	2	3	3	4	2	3	63
86	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
87	2	2	3	2	2	3	4	2	2	3	4	2	4	2	4	3	3	2	2	4	4	4	4	4	71
88	4	2	4	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	79
89	3	2	3	3	2	1	4	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	64
90	3	1	3	3	2	1	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	64
91	4	2	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	61

142	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
143	1	3	4	1	1	4	4	3	1	1	4	3	4	1	2	4	2	3	2	4	4	2	4	1	63
144	3	1	4	3	4	2	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	85	
145	1	1	3	1	1	1	1	1	1	4	3	1	3	1	1	2	2	1	1	1	4	2	3	2	42



Skoring Skala Kecanduan Media Sosial

No	SKALA Y																														TOTAL Y		
	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Y22	Y23	Y24	Y25	Y26	Y27	Y28	Y29	Y30			
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32	
4	1	1	1	3	4	1	1	1	4	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	41	
5	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	36	
6	1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35	
7	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	47	
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32	
11	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	4	3	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	39	
12	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	51	
13	3	1	1	2	2	2	1	3	3	3	3	2	3	1	2	2	1	3	3	4	2	1	4	2	1	1	1	1	1	1	1	60	
14	2	3	1	3	1	1	2	1	1	1	1	3	3	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	46	
15	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	39	
16	2	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	46	
17	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	54	
18	1	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	1	3	3	1	1	1	2	3	2	1	1	1	2	1	1	1	65	
19	2	2	2	4	2	3	2	3	4	2	2	3	4	4	3	2	1	3	1	1	1	2	3	1	1	1	2	2	1	1	1	65	
20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	49	
21	2	3	2	3	2	2	1	2	4	1	1	2	4	2	2	2	3	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	56	
22	2	2	2	2	3	2	1	2	3	1	2	2	3	2	2	2	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	3	1	1	52	
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	3	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	3	1	1	3	1	1	1	43	
24	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	40	
25	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	1	3	3	4	2	2	3	2	1	3	3	2	3	2	2	1	3	3	1	1	1	70	
26	4	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	4	4	1	4	1	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	4	1	57	
27	1	1	4	4	4	1	1	1	4	1	1	1	4	4	1	1	4	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	4	4	1	63	
28	1	1	4	4	4	1	1	1	4	1	1	1	4	4	1	1	4	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	4	4	1	63	
29	2	1	3	4	4	2	1	4	4	1	1	3	4	4	1	1	4	3	4	4	3	2	3	2	1	1	1	4	4	1	1	77	
30	4	3	4	4	2	4	3	4	4	4	3	3	4	4	1	1	4	3	1	1	3	3	3	3	1	2	2	3	4	1	1	86	
31	1	1	3	3	2	1	1	2	1	1	1	1	4	2	1	4	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	49	
32	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	55	
33	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	38	
34	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	45	
35	3	2	2	2	2	2	1	2	3	1	2	3	3	3	1	1	3	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	4	2	1	1	58	
36	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	3	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	41	
37	2	2	2	3	3	2	2	2	3	1	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	60	
38	3	2	2	3	2	1	1	2	3	1	1	1	4	4	1	1	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	1	2	2	1	1	57	
39	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	3	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	44	
40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	38	
41	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	58
42	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	2	1	3	3	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	46	
43	1	2	2	3	2	1	1	2	1	1	1	2	3	2	2	3	3	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	52	
44	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	3	3	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	47	
45	1	1	1	1	2	1	1	1	3	2	1	1	3	3	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	46	
46	3	3	3	3	2	3	1	2	3	3	1	2	4	4	2	1	2	1	1	1	2	2	3	2	1	1	2	2	2	1	1	63	
47	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	50	
48	1	3	1	2	3	1	2	2	3	1	1	3	3	3	1	1	3	3	1	1	3	1	3	1	1	1	1	1	3	2	1	56	
49	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	2	1	2	1	3	2	3	1	1	1	1	3	2	1	1	44	
50	1	1	3	2	3	1	1	1	4	1	1	2	3	3	1	1	3	4	1	2	3	2	1	2	1	2	1	3	2	1	1	57	

51	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	4	2	2	2	2	1	1	4	1	2	3	2	1	46	
52	2	1	2	3	1	1	1	1	1	2	1	2	4	4	1	1	2	1	2	1	2	4	2	1	1	1	1	1	1	3	1	51
53	1	1	1	2	3	1	1	1	3	1	2	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	3	1	46	
54	2	3	3	2	4	2	2	3	3	2	3	3	4	4	3	2	3	3	1	2	3	2	3	3	1	1	1	1	3	1	73	
55	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	3	1	37
56	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	3	1	38
57	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	4	3	1	1	2	1	1	4	2	2	1	1	1	1	2	1	3	1	47	
58	1	1	1	3	4	3	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	3	1	1	4	1	2	1	1	1	1	4	3	1	54	
59	2	3	1	3	3	1	2	2	3	1	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	3	3	3	3	2	1	2	4	3	1	64	
60	2	2	2	4	3	2	2	4	4	1	1	1	4	4	1	4	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	3	1	61	
61	3	1	1	4	3	2	1	3	4	2	2	3	4	4	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	1	1	2	2	3	1	66	
62	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	70	
63	2	2	2	3	4	4	1	1	3	2	2	3	4	4	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	3	1	60	
64	1	3	3	4	4	3	1	2	3	1	1	3	4	4	2	1	4	2	2	3	4	2	3	1	1	1	1	3	3	1	71	
65	1	1	1	2	4	1	2	1	4	1	1	2	4	4	2	1	2	1	1	1	2	1	2	3	1	2	1	3	3	1	56	
66	2	2	3	3	2	1	1	2	4	2	3	3	3	3	3	1	3	1	2	2	3	2	1	2	1	1	2	3	3	1	65	
67	1	1	2	3	3	1	1	2	3	1	2	4	4	2	2	1	3	2	1	1	3	1	4	1	2	1	2	3	3	1	61	
68	2	2	3	3	2	2	1	3	3	2	3	3	4	3	1	1	4	3	1	3	3	2	3	3	2	1	2	3	3	1	72	
69	2	2	2	2	3	2	2	3	3	1	1	1	4	4	2	1	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	1	68	
70	3	2	3	3	3	2	1	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	4	3	3	2	1	3	2	2	2	3	3	1	73	
71	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1	1	2	2	3	3	3	2	3	3	2	4	70	
72	2	2	2	3	4	2	1	2	3	3	2	2	4	4	2	1	3	1	2	2	3	2	3	2	2	1	3	3	3	4	73	
73	3	4	1	4	2	4	4	1	4	3	2	4	1	4	3	3	4	1	3	2	1	1	2	1	3	1	2	4	1	2	75	
74	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	39
75	1	1	1	2	2	3	1	1	3	1	1	2	4	3	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	49	
76	1	2	2	3	3	3	1	2	4	1	3	3	3	1	1	2	3	1	2	3	3	2	1	2	1	1	3	2	1	2	62	
77	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	2	62
78	2	2	2	2	4	2	1	2	4	3	1	2	3	3	2	2	3	3	1	1	3	2	2	1	1	1	2	4	4	2	67	
79	2	2	3	3	4	1	1	2	4	2	1	2	4	4	2	4	3	3	2	1	3	2	3	1	1	1	2	3	4	2	72	
80	3	2	3	4	2	3	1	2	4	1	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	1	3	1	2	2	3	4	2	74	
81	1	2	3	3	3	2	1	2	4	3	2	3	4	4	2	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	2	2	59	
82	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	54	
83	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	1	3	2	3	2	2	1	1	1	2	1	2	2	62	
84	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	60	
85	3	3	2	3	3	1	1	1	3	1	1	1	3	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	51	
86	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	4	4	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	63	
87	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	63	
88	1	2	2	2	3	1	1	2	3	1	1	2	3	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	3	2	2	1	2	2	2	53	
89	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	64	
90	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	64	
91	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	75	
92	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	75	
93	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	59	
94	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	67	
95	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	68	
96	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	4	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	70	
97	2	3	2	3	4	3	2	3	4	2	2	3	3	2	1	1	3	2	1	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	69	
98	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	69	
99	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	83	
100	3	3	4	4	2	3	2	3	4	4	2	4	3	4	3	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	2	79	
101	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	3	68	
102	2	2	3	2	1	2	1	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2	58	
103	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	3	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	3	2	54	
104	3	3	3	4	3	1	1	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	1	2	3	2	2	72	
105	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	73	

106	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	71
107	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	69
108	1	2	2	3	3	1	2	3	3	1	1	2	3	3	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	63
109	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	72
110	1	1	3	3	1	1	1	3	4	1	1	3	4	4	4	1	1	3	1	1	2	2	1	3	1	1	1	1	3	59
111	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	4	3	2	2	3	3	1	2	3	2	3	2	2	2	2	1	3	72
112	2	2	2	3	3	4	2	1	4	2	2	3	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	1	4	87
113	3	2	3	3	3	2	2	1	4	2	1	1	4	4	1	1	2	2	2	1	3	2	3	2	1	1	1	2	3	64
114	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	3	46
115	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	66
116	2	2	3	3	3	2	2	3	4	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	1	2	2	2	2	2	3	70
117	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	63
118	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	68
119	2	2	1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	73
120	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4	4	2	1	2	3	1	2	2	1	3	2	1	3	2	2	3	71
121	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	72
122	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	1	3	2	1	1	2	3	3	3	3	2	3	2	3	70
123	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	4	2	1	2	3	2	2	3	2	3	3	1	1	1	3	3	75
124	1	3	3	3	4	2	2	2	3	1	3	2	4	4	2	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	3	3	71
125	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	1	3	79
126	2	3	2	3	4	2	3	3	4	3	2	2	3	3	2	4	3	3	2	1	3	2	3	2	2	1	2	3	3	77
127	2	2	2	3	3	3	1	2	3	2	2	2	4	4	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	1	2	3	3	73
128	1	2	2	4	1	2	2	2	4	1	1	2	4	2	2	1	3	2	1	1	3	2	3	2	1	2	2	3	3	63
129	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	70
130	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	73
131	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	1	4	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	74
132	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	1	4	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	74
133	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	1	4	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	74
134	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	1	3	2	2	3	2	2	2	3	3	69
135	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	74
136	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	77
137	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	78
138	3	3	4	4	4	3	1	3	4	3	3	3	4	3	3	1	4	4	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	90
139	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	4	3	1	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	74
140	2	2	2	3	3	1	1	2	3	1	1	2	4	2	1	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	3	3	63
141	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	3	3	2	1	3	2	2	2	3	2	3	3	1	2	3	3	3	66
142	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	74
143	1	1	3	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	1	3	2	1	1	1	3	3	1	1	1	1	2	1	56
144	1	1	1	2	2	1	1	1	3	1	1	2	2	3	1	1	3	1	2	2	3	1	1	2	1	1	2	3	4	53
145	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	82

Lampiran 3

Uji Validitas dan Reliabilitas

Reliability

Scale: KONTROL DIRI

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	145	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	145	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.892	23

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
KD1	2.87	.922	145
KD2	1.99	.821	145
KD3	3.30	.708	145
KD4	2.38	.859	145
KD5	2.57	.896	145
KD6	2.81	.890	145
KD7	3.22	.845	145
KD8	2.72	.911	145
KD9	2.86	.905	145
KD10	3.15	.819	145
KD11	3.46	.634	145
KD12	3.03	.893	145
KD13	3.52	.708	145
KD14	2.13	.784	145
KD15	3.23	.779	145
KD16	3.34	.709	145
KD17	3.28	.692	145
KD18	2.65	.821	145
KD19	2.85	.819	145
KD20	3.29	.696	145
KD21	3.54	.589	145
KD22	3.21	.754	145
KD23	3.30	.728	145
KD24	3.36	.684	145

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
KD1	69.17	94.519	.470	.889
KD2	70.05	98.255	.300	.893
KD3	68.74	96.622	.480	.888
KD4	69.66	95.170	.471	.888
KD5	69.47	93.140	.571	.886
KD6	69.23	95.399	.438	.889
KD7	68.82	101.301	.105	.898
KD8	69.32	94.998	.449	.889
KD9	69.19	92.416	.607	.885
KD10	68.89	95.988	.445	.889
KD11	68.59	97.883	.440	.889
KD12	69.01	96.618	.364	.891
KD13	68.52	98.432	.347	.891
KD14	69.91	97.193	.388	.890
KD15	68.81	94.514	.573	.886
KD16	68.70	95.099	.593	.886
KD17	68.77	95.056	.613	.885
KD18	69.39	93.365	.615	.885
KD19	69.19	92.851	.651	.884
KD20	68.75	95.730	.557	.887
KD21	68.50	97.849	.481	.888
KD22	68.83	94.597	.589	.886
KD23	68.74	96.344	.485	.888
KD24	68.68	95.385	.595	.886

$$24 - 1 = 23 \times 4 + 23 \times 1/2 = 57,5$$

Reliability

Scale: KECANDUAN MEDIA SOSIAL

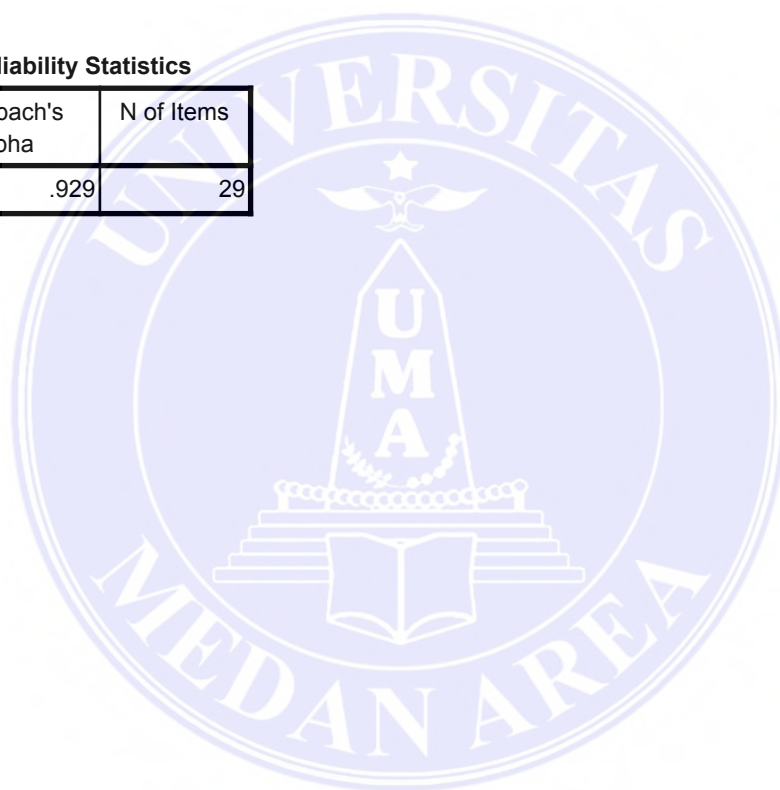
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	145	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	145	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.929	29



Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
KM1	1.88	.759	145
KM2	1.91	.745	145
KM3	2.08	.851	145
KM4	2.50	.875	145
KM5	2.42	.940	145
KM6	1.88	.807	145
KM7	1.61	.689	145
KM8	1.97	.777	145
KM9	2.83	.913	145
KM10	1.73	.766	145
KM11	1.78	.795	145
KM12	2.10	.797	145
KM13	2.99	.866	145
KM14	2.77	.911	145
KM15	1.72	.712	145
KM16	1.62	.842	145
KM17	2.30	.859	145
KM18	1.88	.821	145
KM19	1.68	.694	145
KM20	1.83	.802	145
KM21	2.31	.795	145
KM22	1.81	.645	145
KM23	2.08	.932	145
KM24	1.83	.736	145
KM25	1.54	.601	145
KM26	1.42	.536	145
KM27	1.65	.618	145
KM28	2.30	.869	145
KM29	2.28	.872	145
KM30	1.57	.610	145

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
KM1	58.40	171.089	.594	.926
KM2	58.37	170.860	.619	.926
KM3	58.21	168.735	.634	.926
KM4	57.79	168.044	.646	.926
KM5	57.86	168.634	.571	.927
KM6	58.41	169.590	.629	.926
KM7	58.67	173.001	.551	.927
KM8	58.32	169.510	.661	.926
KM9	57.45	169.874	.536	.927
KM10	58.55	171.805	.552	.927
KM11	58.50	170.238	.608	.926
KM12	58.18	169.982	.618	.926
KM13	57.30	173.238	.416	.929
KM14	57.51	171.002	.488	.928
KM15	58.56	172.262	.573	.927
KM16	58.66	176.586	.276	.931
KM17	57.99	169.625	.586	.926
KM18	58.40	170.908	.554	.927
KM19	58.60	174.714	.451	.928
KM20	58.46	174.277	.403	.929
KM21	57.97	171.083	.565	.927
KM22	58.47	173.459	.564	.927
KM23	58.20	168.939	.564	.927
KM24	58.45	171.152	.611	.926
KM25	58.74	177.789	.332	.929
KM26	58.86	175.925	.510	.928
KM27	58.63	175.442	.467	.928
KM28	57.98	171.409	.497	.928
KM29	58.00	171.389	.496	.928
KM30	58.72	175.176	.490	.928

$$30 - 1 = 29 \times 4 + 29 \times 1 / 2 = 72,5$$

Lampiran 4

Hasil Analisis Data

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		kontrol diri	kecanduan media sosial
N		145	145
Normal Parameters ^a	Mean	69.17	58.40
	Std. Deviation	9.722	13.080
Most Extreme Differences	Absolute	.092	.096
	Positive	.092	.073
	Negative	-.057	-.096
Kolmogorov-Smirnov Z		1.106	1.156
Asymp. Sig. (2-tailed)		.173	.138

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
kecanduan media sosial *	145	100.0%	0	.0%	145	100.0%
kontrol diri						

Report

kecanduan media sosial

kontrol diri	Mean	N	Std. Deviation
41	79.00	1	.
43	87.00	1	.
46	79.00	1	.
55	75.25	4	7.274
57	63.00	4	12.728
58	70.33	3	1.155
59	64.00	6	17.573
60	62.33	3	12.503
61	69.82	11	6.369
62	62.50	6	6.804
63	62.60	5	6.107
64	64.30	10	9.696
65	67.83	6	6.401
66	58.80	5	7.294
67	64.29	7	6.499
68	58.00	2	2.828
69	61.00	4	4.899
70	59.71	7	6.849
71	60.50	2	.707
72	60.00	3	5.568
73	54.20	5	5.630
74	54.00	2	8.485
75	50.83	6	10.265
76	52.43	7	11.043
77	48.25	4	8.382
78	40.25	4	5.188
79	39.00	1	.
80	51.40	5	10.877
81	52.60	5	13.050
82	48.50	2	4.950
83	48.00	1	.
84	35.00	1	.
85	31.00	1	.
86	32.00	1	.
87	37.00	2	1.414
88	47.00	4	15.556
89	30.00	2	1.414
92	30.00	1	.
Total	58.40	145	13.080

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kecanduan media sosial * kontrol diri	Between Groups	(Combined)	15747.542	37	425.609	5.123	.000
		Linearity	13074.694	1	13074.694	157.380	.000
		Deviation from Linearity	2672.848	36	74.246	.894	.641
	Within Groups		8889.258	107	83.077		
	Total		24636.800	144			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
kecanduan media sosial * kontrol diri	-.728	.531	.799	.639

Correlations

Correlations

		kontrol diri	kecanduan media sosial
kontrol diri	Pearson Correlation	1	-.728**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	145	145
kecanduan media sosial	Pearson Correlation	-.728**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	145	145

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



Lampiran 5

Surat Bukti Penelitian



UNIVERSITAS MEDAN AREA FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 1602/FPSI/01.10/VII/2023
Lampiran : -
Hal : Penelitian

11 Juli 2023

Yth. Bapak/Ibu Kepala Sekolah
SMA Negeri 1 Medan
di
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Siti Nadya Salsabila S
NPM : 198600265
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di SMA Negeri 1 Medan, Jl. Teuku Cik Ditiro No. 1 Madras Hulu, Kec. Medan Polonia, Kota Medan, Sumatera Utara guna penyusunan skripsi yang berjudul "*Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial Tiktok Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Medan*".

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat



Lady Laila, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip





PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 1 MEDAN
Jalan T. Cik Ditiro No. 1 Kode Pos 20152 Kec. Medan Polonia Kota Medan
Telepon 061- 4511765 Email : smansamedan@yahoo.com

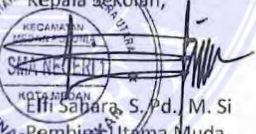
SURAT KETERANGAN

Nomor : 074 / 1337 / 2023

Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Medan Kota Medan Provinsi Sumatera Utara menerangkan bahwa :

NO	NAMA	NPM	PROGRAM STUDI	FAKULTAS
1	Siti Nadya Salsabila S.	198600265	Ilmu Psikologi	Psikologi, UMA

Benar telah melaksanakan penelitian dengan judul "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial Tiktok Pada Remaja di SMA Negeri 1 Medan pada tanggal 11 Agustus 2023 di SMA Negeri 1 Medan.

Medan, 16 Agustus 2023
Kepala Sekolah,

Eli Sabara S., Pd., M. Si
Pembina Utama Muda
NIP. 19720312 109702 2 002