

**HUBUNGAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DAN *SELF CONTROL*
DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL**

TESIS

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Magister
Program Studi Bimbingan dan Konseling

**Dosen Pembimbing
Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons.**



Oleh

**PUSPITA BAHRIDAH
NIM. 20151023**

**PROGRAM STUDI S2 BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

ABSTRACT

Puspita Bahridah. 2023. "Relationship of Peer Support and Self Control with Social Media Addiction". Guidance and Counseling Masters Study Program, Faculty of Education, Universitas Negeri Padang.

Addiction to social media is the use of social media that is very excessive and spends a lot of time and sacrifices other activities. This condition is influenced by various factors including peer support and self control . This study aims to: (1) describe the picture of peer support for students of SMA Negeri 5 Padang, (2) describe the picture of self-control of students of SMA Negeri 5 Padang, (3) describe the picture of addiction to social media students of SMA Negeri 5 Padang, (4) the relationship Peer support for social media addiction of SMA Negeri 5 Padang, (5) the relationship between self control and social media addiction from SMA Negeri 5 Padang, (6) the relationship between peer support and self control with social media addiction from SMA Negeri 5 Padang.

This research uses a quantitative approach with a descriptive correlational method. The sample in this study were students enrolled in SMA Negeri 5 Padang, the research sample was taken using a purposive sampling technique so that the total sample size was 290 students. The research instrument used a peer support questionnaire, self control and social media addiction with a Likert Scale model. Data were analyzed using correlational descriptive statistical analysis techniques.

Research findings show that: (1) peer support is in the medium category (S), (2) self control is in the medium category (S), (3) social media addiction is in the High category (T), (4) there is a negative and significant relationship between peer support and social media addiction with a correlation coefficient of -0.286, (5) there is a negative and significant relationship between self-control and social media addiction with a correlation coefficient of -0.424, (6) there is a negative and significant relationship between peer support and self-control and social media addiction with a correlation coefficient of -0.45. Research findings can be a basis for providing guidance and counseling services which can be carried out by guidance and counseling teachers by providing information services and group guidance.

Keywords : Peer Support, Self Control, Social Media Addiction.

ABSTRAK

Puspita Bahridah. 2023. “Hubungan Dukungan Teman Sebaya dan *Self Control* dengan Kecanduan Media Sosial”. Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.

Kecanduan media sosial merupakan penggunaan media sosial sangat berlebihan dan banyak menghabiskan waktu dan mengorbankan kegiatan lainnya. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya dukungan teman sebaya dan *self control*. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan gambaran dukungan teman sebaya siswa SMA Negeri 5 Padang, (2) mendeskripsikan gambaran *self control* siswa SMA Negeri 5 Padang, (3) mendeskripsikan gambaran kecanduan media sosial siswa SMA Negeri 5 Padang, (4) hubungan dukungan teman sebaya dengan kecanduan media sosial siswa SMA Negeri 5 Padang, (5) hubungan *self control* dengan kecanduan media sosial siswa SMA Negeri 5 Padang, (6) hubungan dukungan teman sebaya dan *self control* dengan kecanduan media sosial siswa SMA Negeri 5 Padang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang terdaftar di SMA Negeri 5 Padang, sampel penelitian diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga didapatkan jumlah sampel penelitian berjumlah 290 siswa. Instrumen penelitian menggunakan angket dukungan teman sebaya, *self control* dan kecanduan media sosial dengan model *Skala Likert*. Data dianalisis dengan teknik analisis statistik deskriptif korelasional.

Temuan penelitian memperlihatkan hasil bahwa: (1) dukungan teman sebaya berada pada kategori sedang (S), (2) *self control* berada pada kategori sedang (S), (3) kecanduan media sosial berada pada kategori Tinggi (T), (4) terdapat hubungan negatif dan signifikan antara dukungan teman sebaya dengan kecanduan media sosial dengan koefisien korelasi sebesar -0,286, (5) terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self control* dengan kecanduan media sosial dengan koefisien korelasi sebesar -0,424, (6) terdapat hubungan negatif dan signifikan antara dukungan teman sebaya dan *self control* dengan kecanduan media sosial dengan koefisien korelasi sebesar -0.452. Temuan penelitian dapat menjadi landasan untuk memberikan pelayanan bimbingan dan konseling dapat dilakukan oleh guru BK dengan pemberian layanan informasi dan bimbingan kelompok.

Kata kunci : Dukungan Teman Sebaya, *Self Control*, Kecanduan Media Sosial.

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Nama Mahasiswa : Puspita Bahridah

NIM : 20151023

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons.
Pembimbing



06 Juni 2023

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang

Koordinator Program Studi S2
Bimbingan dan Konseling FIP UNP




Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd.
NIP. 19630320 198803 1 002

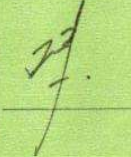



Prof. Dr. Nevivarni S., M.S., Kons.
NIP. 19551109 198103 2 003

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER PENDIDIKAN**

| No | Nama | Tanda Tangan |
|----|------|--------------|
|----|------|--------------|

| | | |
|----|--|--|
| 1. | <u>Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons.</u> <i>Ketua</i> |  _____ |
|----|--|--|

| | | |
|----|--|---|
| 2. | <u>Dr. Zadrian Ardi, S.Pd., M.Pd., Kons.</u> <i>Anggota</i> |  _____ |
|----|--|---|

| | | |
|----|---|--|
| 3. | <u>Dr. Rezki Hariko, M.Pd., Kons.</u> <i>Anggota</i> |  _____ |
|----|---|--|

Mahasiswa

Nama : Puspita Bahridah

NIM : 20151023

Tanggal Ujian : 06 Juni 2023

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis dengan judul "Hubungan Dukungan Teman Sebaya dan *Self Control* dengan Kecanduan Media Sosial" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari tim pembimbing.
3. Karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarang serta dimasukkan pada referensi.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dari pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2023
Saya yang menyatakan



Puspita Bahridah
NIM. 20151023

KATA PENGANTAR



Puji syukur kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penyusunan hasil penelitian ini, yang berjudul “**Hubungan Dukungan Teman Sebaya dan *Self Control* dengan Kecanduan Media Sosial**”. Pada penyusunan hasil penelitian ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, ucapan terimakasih peneliti sampaikan dengan segala kerendahan hati kepada yang terhormat.

1. Ibu Dr. Riska Ahmad, M.Pd, Kons. Selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak membantu dan meluangkan waktu serta memberikan bimbingan untuk menyelesaikan hasil penelitian ini.
2. Bapak Dr. Zadrian Ardi, S.Pd., M.Pd., Kons. Selaku Kontributor I yang memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penyempurnaan hasil penelitian ini.
3. Bapak Dr. Rezki Hariko, M.Pd., Kons. Selaku Kontributor II yang memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penyempurnaan hasil penelitian ini.
4. Staf Tata Usaha Program Pascasarjana FIP UNP yang telah memberikan pelayanan terbaik dan kelancaran administrasi dalam rangka penyelesaian hasil penelitian ini.
5. Kedua Orang Tua tercinta, Ayahanda dan Ibunda serta keluarga yang telah memberikan doa dan motivasi demi menyelesaikan hasil penelitian ini.

6. Seluruh rekan-rekan mahasiswa Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang khususnya PPS BK 2020 yang telah banyak memberikan motivasi dan masukan dalam penyelesaian hasil penelitian ini.

Semoga segala bantuan yang diberikan kepada penulis dibalas pahala oleh Allah SWT. Peneliti menyadari dalam penulisan hasil penelitian ini tidak luput dari kesalahan, kekurangan dan kelemahan. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca sangat diharapkan demi kesempurnaan penulisan tesis ini. Peneliti sangat berharap tesis ini dapat memberikan manfaat bagi kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang Bimbingan dan Konseling. Akhirnya peneliti serahkan diri kepada Allah SWT dan berdoa semoga kita selalu mendapat rahmat dan kasih sayang-Nya.

Padang, 24 Mei 2023

Puspita Bahridah

DAFTAR ISI

Halaman

| | |
|---|-------------|
| ABSTRACT | i |
| ABSTRAK | ii |
| SURAT PERNYATAAN | iii |
| PERSETUJUAN AKHIR TESIS | iv |
| PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS | v |
| KATA PENGANTAR | vi |
| DAFTAR ISI | viii |
| DAFTAR TABEL | x |
| DAFTAR GAMBAR | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 8 |
| C. Pembatasan Masalah | 10 |
| D. Perumusan Masalah | 10 |
| E. Tujuan Penelitian | 11 |
| F. Manfaat Penelitian | 12 |
| G. Kebaharuan dan Orisinalitas Penelitian | 13 |
| H. Defenisi Operasional | 13 |
| | |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | 15 |
| A. Kajian Teori | 15 |
| 1. Kecanduan Media Sosial | 15 |
| a. Pengertian Kecanduan Media Sosial | 15 |
| b. Jenis Kecanduan | 18 |
| c. Karakteristik Kecanduan Media Sosial | 20 |
| d. Gejala-gejala Kecanduan Media Sosial | 24 |
| e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Media Sosial | 25 |
| f. Tingkat Kecanduan Media Sosial | 29 |
| 2. Dukungan Teman Sebaya | 30 |
| a. Pengertian Dukungan Teman Sebaya | 30 |
| b. Fungsi Dukungan Teman Sebaya | 33 |
| c. Bentuk-bentuk Dukungan Teman Sebaya | 34 |
| d. Faktor-faktor Dukungan Teman Sebaya | 35 |
| e. Kaitan Dukungan Teman Sebaya Dengan Kecanduan Media Sosial | 36 |
| 3. <i>Self Control</i> | 37 |
| a. Pengertian <i>Self Control</i> | 37 |
| b. Aspek-aspek <i>Self Control</i> | 40 |
| c. Faktor-faktor <i>Self Control</i> | 43 |
| d. Kaitan <i>Self Control</i> dengan Kecanduan Media Sosial | 43 |

| | |
|---|------------|
| B. Penelitian yang Relevan..... | 46 |
| C. Kerangka Konseptual..... | 47 |
| D. Hipotesis Penelitian | 48 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 49 |
| A. Jenis Penelitian | 49 |
| B. Populasi dan Sampel | 49 |
| C. Instrumen penelitian | 54 |
| D. Teknik Pengumpulan Data | 60 |
| E. Teknik Analisis Data | 61 |
| F. Jadwal Penelitian | 68 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 70 |
| A. Deskripsi Data | 70 |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis | 76 |
| C. Uji Hipotesis | 78 |
| D. Pembahasan | 89 |
| E. Keterbatasan Penelitian | 106 |
| BAB V PENUTUP | 108 |
| A. Simpulan | 108 |
| B. Saran | 109 |
| C. Implikasi | 111 |
| REFERENSI | 113 |
| LAMPIRAN | 119 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|---|----------------|
| 3.1 Populasi Penelitian | 50 |
| 3.2 Sampel Penelitian | 53 |
| 3.3 Kisi-kisi Instrumen Kecanduan Media Sosial | 54 |
| 3.4 Kisi-kisi Instrumen Dukungan Teman Sebaya | 55 |
| 3.5 Kisi-kisi Instrumen <i>Self Control</i> | 55 |
| 3.6 Skor Kecanduan Media Sosial | 56 |
| 3.7 Skor Dukungan Teman Sebaya | 56 |
| 3.8 Skor <i>Self Control</i> | 57 |
| 3.9 Rangkuman Hasil Uji Validasi Instrumen Tryout (Uji Coba) Terpakai | 59 |
| 3.10 Hasil Uji Reliabel Instrumen Penelitian | 60 |
| 3.11 Klasifikasi Kategori Skala Instrumen Dukungan Teman Sebaya | 62 |
| 3.12 Klasifikasi Kategori Skala Instrumen <i>Self Control</i> | 63 |
| 3.13 Klasifikasi Kategori Skala Instrumen Kecanduan Media Sosial | 64 |
| 3.14 Jadwal Pelaksanaan Penelitian | 69 |
| 4.1 Distribusi Frekuensi dan Kategori Dukungan Teman Sebaya | 70 |
| 4.2 Deskripsi Dukungan Teman Sebaya Berdasarkan Indikator | 71 |
| 4.3 Distribusi Frekuensi dan Kategori Skor <i>Self Control</i> | 72 |
| 4.4 Deskripsi <i>Self Control</i> Berdasarkan Indikator | 73 |
| 4.5 Distribusi Frekuensi dan Kategori Skor Kecanduan Media Sosial | 74 |
| 4.6 Deskripsi Kecanduan Media Sosial Berdasarkan Indikator | 74 |
| 4.7 Hasil Uji Normalitas Dukungan Teman Sebaya, <i>Self Control</i> dan Kecanduan Media Sosial | 76 |
| 4.8 Hasil Uji Linieritas Dukungan Teman Sebaya, <i>Self Control</i> dan Kecanduan Media Sosial | 77 |
| 4.9 Hasil Uji Multikolinieritas Dukungan Teman Sebaya dan <i>Self Control</i> .. | 78 |
| 4.10 Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana Dukungan Teman Sebaya dengan Kecanduan Media Sosial | 80 |
| 4.11 Hasil Uji Signifikansi Dukungan Teman Sebaya dengan Kecanduan Media Sosial | 80 |
| 4.12 Hasil Analisis Regresi Sederhana Dukungan Teman Sebaya dengan Kecanduan Media Sosial | 81 |
| 1.13 Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana <i>Self Control</i> dengan Kecanduan Media Sosial | 82 |
| 4.14 Hasil Uji Signifikansi <i>Self Control</i> dengan Kecanduan Media Sosial | 83 |
| 4.15 Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana <i>Self Control</i> dengan Kecanduan Media Sosial | 83 |
| 4.16 Hasil Analisis Regresi Linier Ganda Dukungan Teman Sebaya, <i>Self</i> <i>Control</i> dengan Kecanduan Media Sosial | 85 |
| 4.17 Hasil Uji Signifikansi Dukungan Teman Sebaya dan <i>Self Control</i> dengan Kecanduan Media Sosial | 86 |
| 4.18 Hasil Uji Koefisien Regresi Ganda Dukungan Teman Sebaya, <i>Self</i> <i>Control</i> dengan Kecanduan Media Sosial | 87 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|----------------|
| 2.1 Kerangka Konseptual | 47 |
| 4.13 Hubungan Variabel Dukungan Teman Sebaya dan <i>Self Control</i> dengan Kecanduan Media Sosial..... | 87 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|---|----------------|
| Lampiran 1. Rekapitulasi Judge Instrumen Penelitian | 119 |
| Lampiran 2. Rekapitulasi Instrumen Uji Coba Dukungan Teman Sebaya, <i>Self Control</i> dan Kecanduan media Sosial | 137 |
| Lampiran 3. Hasil Uji Validitas dan Realibilitas Instrumen Dukungan Teman Sebaya, <i>Self Control</i> dan Kecanduan Media Sosial | 159 |
| Lampiran 4. Instrumen Penelitian Dukungan Teman Sebaya, <i>Self control</i> Dan Kecanduan Media Sosial | 179 |
| Lampiran 5. Tabulasi Data Keseluruhan Dukungan Teman Sebaya, <i>Self Control</i> dan Kecanduan Media Sosial | 199 |
| Lampiran 6. Tabulasi Data Berdasarkan Aspek Dukungan Teman Sebaya, <i>Self Control</i> dan Kecanduan Media Sosial | 236 |
| Lampiran 7. Uji Linieritas, Normalitas dan Multikolinieritas Data | 270 |
| Lampiran 8. Uji Hipotesis Data Dukungan Teman Sebaya, <i>Self Control</i> Dan Kecanduan Media Sosial | 274 |
| Lampiran 9. Cover ACC, Surat Izin Penelitian dan Dokumentasi | 277 |

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Internet bukanlah hal yang baru bagi kalangan masyarakat, karena internet merupakan salah satu kebutuhan bagi manusia (William, 2015). Internet memiliki sifat tanpa batas, segala macam informasi dapat diperoleh oleh siapa saja melalui internet, seperti ilmu pengetahuan, berita masa kini, bahkan mengakses sosial media seperti *instagram, facebook, whatsapp, line, youtube, twitter* dan *game* sekalipun.

Aplikasi media sosial yang menyediakan berbagai informasi untuk setiap orang yaitu informasi, berita, foto atau video berbagai aktivitas seseorang. Hal tersebut menyebabkan media sosial menjadi alternatif untuk membangun koneksi (Young & Abreu, 2015). Ada resiko yang muncul dari penggunaan internet yang berlebihan, terutama pada remaja. Paparan awal terhadap teknologi dan penggunaannya yang berlebihan terkait dengan masalah perilaku dikalangan anak-anak dan remaja muda. Kecanduan *online* hampir tidak dapat dibedakan dari kecanduan media sosial dengan satu perbedaan dari yang terakhir digunakan terutama pada perangkat seluler (J. Al-menayes, 2015). Dampak lain yang dapat terjadi akibat kecanduan media sosial yaitu pada aspek pendidikan sehingga dapat mengalami permasalahan prestasi belajar (Maulana, Herdiyan, Gumelar, & Gumgum, 2012).

Hasil survey *Hootsyite We Are Social* (2020) menunjukkan bahwa pengguna media sosial di Indonesia paling banyak pada rentang usia 18-34 tahun, dimana pada usia 18-24 tahun jumlah pria mencapai 16,1% dan lebih

unggul dari pada pengguna wanita dengan persentase 14.2 %. Sementara pada rentang usia 25-34 tahun, persentase pengguna pria mencapai 20.6%, dimana memiliki persentase lebih besar dibandingkan pengguna wanita dengan persentase 14.8%. Berdasarkan laporan *Hootsyite We Are Social*, jumlah pengguna aktif media sosial Indonesia sebanyak 191 juta orang pada Januari 2022. Adapun, *Whatsapp* menjadi media sosial yang paling banyak digunakan masyarakat Indonesia. Persentasenya tercatat mencapai 88,7%. Selanjutnya pengguna *instagram* dan *facebook* dengan persentase masing-masing sebesar 84,8 % dan 81,3%. Sementara, proporsi pengguna *tiktok* dan *telegram* berturut-turut sebesar 63,1% dan 62,8%.

Kecanduan media sosial disebut sebagai “*cyber-relationship*” yaitu seseorang mengalami kecanduan melalui pertemanan dalam dunia maya (*cyber*) seperti *Chatting*, *Internet Messenger (IM)*, *facebook*, atau situs media sosial lainnya (Young, 2015). J. Al-menayes (2015) mengatakan kecanduan media sosial adalah penggunaan media sosial sangat berlebihan dan banyak menghabiskan waktu dan mengorbankan kegiatan lainnya, dapat ditunjukkan dengan banyaknya jumlah waktu dalam menggunakan media sosial, misalnya memeriksa profil *facebook* secara berulang hanya untuk melihat sekilas jumlah suka dari pengguna lain. Menurut Griffiths & Kuss (2017) berbagai macam fitur yang terdapat pada situs media sosial dapat menjadi salah satu penyebab kecanduan media sosial, terutama pada meningkatnya waktu penggunaan media sosial.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 15 September 2021 kepada 15 orang siswa pada jam istirahat berkaitan dengan dukungan teman sebaya dengan kecanduan media sosial siswa di sekolah, dapat dilihat bahwa 10 dari 15 orang sering membuka *whatsapp*, *intagram*, *tiktok* dan *facebook* pada jam pelajaran berlangsung. Alasannya, siswa kecanduan media sosial karena adanya dukungan teman sebaya, sehingga siswa mengikuti dan meniru apa yang dilakukan oleh temannya.

Selanjutnya, berdasarkan wawancara pada tanggal 15 September 2021 dengan guru mata pelajaran Matematika di SMA Negeri 5 Padang, diperoleh banyak gambaran terkait dengan dukungan teman sebaya dengan kecanduan media sosial. Hal ini terkait dari adanya beberapa siswa yang menggunakan media sosial seperti *instagram*, *whatsapp*, *facebook*, *tiktok* pada jam pelajaran berlangsung.

Kecanduan media sosial dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal termasuk *unlimited*, banyaknya waktu luang untuk mengakses media sosial, kurangnya kontrol diri dalam mengakses media sosial (Young, 2004). Faktor eksternal termasuk keluarga, dukungan teman sebaya dan sekolah (Yen et al, 2009).

Berdasarkan beberapa faktor di atas, kecanduan media sosial ditentukan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah dukungan teman sebaya. Terbentuknya kecanduan media sosial pada diri seseorang diawali dengan adanya dukungan teman sebaya. Teman sebaya adalah anak-anak atau remaja yang mempunyai usia tingkat kematangan yang hampir sama (Santrock, 2007).

Menurut Hurlock (1999) bahwa teman sebaya dapat menyediakan dukungan sosial yakni berupa rasa senasib yang menjadikan adanya rasa saling mengerti dan memahami masing-masing. Remaja juga mungkin berhadapan untuk meniru, memiliki harapan besar dan tekanan teman sebaya untuk terlibat dalam kegiatan didalam internet dan media sosial (Beard, 2008). Dukungan teman sebaya menggambarkan serangkaian aktivitas dan sistem, di mana potensi orang agar dapat saling membantu, terpelihara melalui pelatihan yang tepat (Cowie & Jennifer, 2009).

Santrock (2007) mengatakan kualitas hubungan pertemanan dengan teman sebaya akan memberikan umpan balik bagi remaja mengenai seharusnya bersikap serta mengevaluasi diri dan orang lain. Berkaitan dengan kelompok teman sebaya, Hurlock (2003) menyatakan bahwa pada masa remaja terdapat lima pembentukan kelompok teman sebaya, (1) teman dekat adalah berkumpul beberapa remaja yang berjenis kelamin sama yang memiliki minat dan kemampuan yang sama, (2) kelompok kecil adalah kelompok yang berisi beberapa teman dekat. Kelompok ini dapat terbentuk dari satu jenis kelamin atau laki-laki saja dan perempuan saja ataupun laki-laki dan perempuan, (3) kelompok besar terdiri atas beberapa kelompok kecil dan kelompok teman dekat, (4) kelompok terorganisir adalah kelompok yang terdiri dari sekelompok remaja yang dibina oleh orang dewasa. Kelompok ini biasanya terbentuk di sekolah ataupun di masyarakat, (5) geng adalah kelompok yang berisi remaja yang tidak tergabung dalam kelompok kecil, kelompok besar ataupun merasa tidak puas pada kelompok yang terorganisir. Anggota geng biasanya terdiri dari

anak-anak yang sejenis dan memiliki minat yang sama untuk menghadapi penolakan teman-teman melalui perilaku anti sosial.

Pengguna media sosial akan mengabaikan interaksi dan komunikasi dengan teman-teman disekitarnya walaupun mereka didalam satu waktu dan tempat yang sama karena mereka lebih memilih fokus dengan *handphone* masing-masing (Griffiths, 2001). Suler (1996) mengatakan bahwa individu akan kehilangan banyak teman didunia nyata karena lebih memilih menghabiskan waktu dengan internet. Maka semakin rendah interaksi teman sebaya, semakin tinggi interaksi akses media sosial pada remaja.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fathadhika & Afriani (2018) ditemukan sebanyak 98 orang remaja dari 343 orang remaja mengalami kecanduan media sosial dengan persentase (28,6%). Terlihat pada skala kecanduan media sosial menunjukkan sebagian besar remaja mengalami kesulitan untuk memikirkan sesuatu jika dilepaskan dari penggunaan media sosial, hampir seluruh remaja menggunakan media sosial setiap hari saat 15 menit sebelum tidur dan 15 menit setelah bangun tidur. Teman sebaya juga berpengaruh dalam bentuk indentitas remaja karena mereka memiliki kesamaan dalam tingkat kematangan dan memiliki hubungan keakraban penelitian dilakukan oleh (Putri, Nurwanti & Budiarti, 2016).

Faktor selanjutnya yang mempengaruhi kecanduan media sosial adalah *self control*. Menurut Gufron & Risnawita (2020) kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa kearah konsekuensi positif. Kontrol diri

merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan sekitarnya. Jika internet digunakan sebagai sebuah bentuk penyesuaian utama untuk suasana perasaan ketidakpuasan maka ia membuat kontrol diri internal kawalahan (Young & Abreu, 2015).

Pata, Aspin & Pambudhi (2021) mengatakan kegiatan mengakses media sosial yang berlebihan akan berakibat buruk bagi siswa. Dalam menggunakan media sosial setiap individu seharusnya dapat mengontrol dirinya agar menggunakannya dengan bijaksana dan tidak menggunakannya secara berlebihan. Kemampuan mengontrol diri sangat diperlukan di kalangan siswa saat ini, dikarenakan dalam masa ini akan begitu banyak dorongan-dorongan keinginan untuk mengakses media sosial yang bergejolak.

Berdasarkan hasil penelitian Wahyudiyanto, Sayekti & Ahdiyansyah (2020) dengan hasil ketidakmampuan mengontrol diri dan pemborosan adalah 75,61% siswa kriteria tinggi dan mengabaikan kehidupan sosial adalah 63,87% siswa kriteria sedang, siswa yang sering menggunakan media sosial lebih dari 6 jam perhari dan siswa sulit membagi waktu antara belajar dengan bermain media sosial, sehingga membuat siswa malas belajar dan lebih memilih bermain media sosial.

Fenomena yang sering terjadi pada saat seiring dengan meningkatnya pengguna internet serta canggihnya kemajuan teknologi. Kurang kontrol diri pada remaja untuk mengakses internet berlebihan, munculnya kecanduan media sosial berkaitan dengan kemampuan remaja untuk melakukan

pengendalian diri atas perilakunya atau kontrol diri. Kontrol diri sangat berpengaruh dalam media sosial yang memiliki tingkat kecanduan media sosial. Remaja merupakan fase pencarian identitas diri yang membutuhkan peran dari keluarga, serta lingkungan seperti teman sebaya, di masa ini remaja juga berada dalam kondisi kebingungan karena ketidakmampuan menentukan aktifitas yang bermanfaat untuk dirinya, serta keingintahuan terhadap hal yang belum diketahuinya (Aprilia, Sriati & Hendrawati, 2018). Hal inilah yang membuat remaja rentan mengalami masalah kecanduan. Salah satu penyebab kecanduan media sosial dengan intensitas yang tinggi adalah rasa khawatir akan ketinggalan informasi sehingga terarah pada munculnya perilaku penggunaan yang berlebihan (Fathadhika & Afriani, 2018).

Fenomena yang terjadi pada remaja saat ini adalah remaja yang sibuk sendiri dengan *handphone* yang dimiliki untuk meng-*update* status atau memberi komentar walaupun individu sedang berjalan bersama dengan teman-teman. Remaja rela menghabiskan waktunya untuk bermain internet dan memilih tidak bermain dengan temannya. Kecanduan media sosial, khususnya dengan menggunakan perangkat *mobile* atau *handphone* memberikan dampak yang buruk pada manusia. Fenomena di atas sejalan dengan hasil konseling perorangan pada tanggal 18 september 2021 pada siswa SMA Negeri 5 Padang. Hasil konseling tersebut dapat disimpulkan bahwa salah satu yang mempengaruhi terbentuknya kecanduan media sosial adalah rendahnya kontrol diri pada siswa. Hal ini disebabkan oleh kurangnya kemampuan dan mengatur diri dalam menggunakan media sosial.

Berdasarkan hasil uraian tersebut yaitu berdasarkan fakta di lapangan bahwa remaja yang kecanduan sosial media dipengaruhi oleh dukungan teman sebaya, disebabkan rendahnya kontrol diri, yang terdiri dari aspek-aspek kontrol diri yaitu, mengontrol perilaku, mengontrol perilaku merupakan kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. mengontrol kognitif, merupakan cara seseorang dalam menafsirkan, menilai, atau mengabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif. Mengontrol keputusan, merupakan kemampuan individu untuk memilih dan menentukan tujuan yang diinginkan, maka peneliti tertarik mengambil judul tesis penelitian tentang **“Hubungan Dukungan Teman Sebaya dan *Self Control* dengan Kecanduan Media sosial”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan teori-teori dan fenomena yang telah dipaparkan dapat dilihat bahwa seseorang yang kecanduan media sosial karena kurangnya kontrol diri dan adanya dukungan teman sebaya. Penggunaan internet yang luas memberi remaja keuntungan dengan memfasilitasi akses ke informasi, komunikasi dengan teman, jaringan di media sosial, dan hiburan. Namun demikian, dengan semua keuntungan ini datang ontologi baru. Ada resiko yang muncul dari penggunaan internet yang berlebihan, terutama pada remaja. Paparan awal terhadap teknologi dan penggunaannya yang berlebihan terkait dengan masalah perilaku di kalangan anak-anak dan remaja muda. Kecanduan media sosial merupakan gangguan psikologis di mana penggunanya menghabiskan banyak waktu untuk mengakses media sosial yang disebabkan

oleh rasa ingin tahu yang tinggi, kurangnya kontrol diri, serta kurangnya kegiatan produktif di kehidupannya (Lestari & Winingsih, 2020).

Menurut Yusuf & Ajat (2018) teman sebaya adalah individu yang memiliki kedudukan, usia, status dan pola pikir yang hampir sama. Blazevic (2016) menyatakan bahwa teman sebaya didefinisikan sebagai kelompok sosial yang terdiri dari orang-orang dengan usia, pendidikan atau status sosial yang serupa. Tekanan teman sebaya, kegiatan peniruan dan memiliki harapan-harapan yang besar membuat remaja terlibat didalam kegiatan di internet dan media (Beard, 2008). Menurut Hurlock (2000) Dukungan teman sebaya sangat penting bagi remaja karena remaja memiliki keinginan untuk diterima dalam kelompoknya. Apa yang disampaikan oleh teman atau digunakan teman akan membuat remaja cenderung menirunya.

Menurut Ghufroon & Risnawati (2020) kontrol diri merupakan suatu kecakapan dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungan. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain dan menutupi perasaannya.

Berdasarkan dari uraian latar belakang masalah serta fenomena dari penelitian terdahulu yang telah dikemukakan, maka diidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut.

1. Adanya siswa yang mengalami kecanduan media sosial

2. Adanya siswa yang kurang memiliki *self control* dengan kecanduan media sosial
3. Adanya dukungan teman sebaya dengan penggunaan media sosial
4. Adanya siswa tidak bisa mengontrol diri dalam penggunaan media sosial yang berlebihan.
5. Adanya peran teman sebaya dengan kecanduan media sosial siswa
6. Adanya siswa yang kurang bijak menggunakan media sosial dalam proses pembelajaran.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, penelitian ini difokuskan pada Hubungan Dukungan Teman Sebaya dan *Self Control* dengan Kecanduan Media Sosial di SMA Negeri 5 Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah dalam penelitian ini, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran dukungan teman sebaya pada siswa SMA Negeri 5 Padang?
2. Bagaimana gambaran *self control* pada siswa SMA Negeri 5 Padang?
3. Bagaimana gambaran kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri 5 Padang?
4. Apakah terdapat hubungan dukungan teman sebaya dengan kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri 5 Padang?

5. Apakah terdapat hubungan *self control* dengan kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri 5 Padang?
6. Apakah terdapat hubungan dukungan teman sebaya dan *self control* dengan kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri 5 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian mempunyai tujuan sebagai arah dan sasaran yang ingin dicapai. Sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan maka tujuan penelitian ini dirumuskan sebagai berikut.

1. Mendeskripsikan dukungan teman sebaya pada siswa SMA Negeri 5 Padang.
2. Mendeskripsikan *self control* pada siswa SMA Negeri 5 Padang .
3. Mendeskripsikan kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri 5 Padang.
4. Menguji hubungan dukungan teman sebaya dengan kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri 5 Padang.
5. Menguji hubungan *self control* siswa dengan kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri 5 Padang.
6. Menguji hubungan dukungan teman sebaya dan *self control* dengan kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri 5 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini akan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Untuk menguji teori tentang kaitan dukungan teman sebaya dan *self control* dengan kecanduan media sosial dapat dijadikan sebagai dasar penelitian lanjutan. Khususnya meliputi teori kecanduan media sosial, *self control* dan dukungan teman sebaya.

2. Manfaat Praktis

1) Guru BK

Bahan masukan bagi guru BK baik dalam penyusunan program BK, maupun sebagai solusi permasalahan khususnya dalam kecanduan media sosial.

2) Bagi siswa

Sebagai bahan acuan untuk memberikan dukungan yang maksimal kepada siswa dalam mengurangi kecanduan media sosial.

3) Peneliti lainnya

Sebagai bahan masukan untuk penelitian lanjutan yang relevan dan sebagai data basis tentang kecanduan media sosial, *self control* dan dukungan teman sebaya.

G. Kebaharuan dan Orisinalitas Penelitian

Banyak penelitian yang mengkaji tentang kecanduan media sosial, namun masing-masing tentu memiliki karakteristik yang berbeda-beda terkait penelitian tersebut. Penelitian yang dilakukan saat ini belum ditemukan yang membahas tentang dukungan teman sebaya dan *self control* dengan kecanduan media sosial. Hal ini didasari dari masih adanya remaja terlalu berlebihan saat menggunakan media sosial, banyak menghabiskan waktu dan mengorbankan kegiatan belajar.

H. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah sesuatu yang diberikan kepada suatu variabel dan atau konstruk dengan cara memberikan arti atau melakukan spesifikasi kegiatan maupun memberikan suatu operasional yang diperlukan untuk mengukur konstruk atau variabel. Berdasarkan penjelasan dan fokus kajian penelitian yang dilakukan, definisi operasional variabel dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut.

1. Kecanduan Media Sosial yang dimaksudkan pada penelitian ini yaitu pengguna media sosial yang sangat berlebihan dan menghabiskan banyak waktu, gagal untuk menghentikan, mengendalikan menggunakan media sosial. ketidakberdayaan, gelisah, depresi penggunaan media sosial. Mengakses media sosial membuat remaja memiliki perilaku berbohong, kurangnya aktivitas sosial. Munculnya masalah yang lebih substansial, kehilangan hubungan atau kesempatan penting yang berkaitan dengan sekolah sebagai akibat terlalu sering menggunakan media sosial.

2. Dukungan Teman Sebaya yang dimaksudkan pada penelitian ini yaitu rasa senasib yang menjadi adanya rasa saling mengerti dan memahami masing-masing, saling memberi nasehat dan simpati. dengan adanya dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan penghargaan.
3. *Self Control* yang dimaksudkan pada penelitian ini yaitu mengontrol perilaku, kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, mengendalikan situasi keadaan dirinya sendiri dalam bereaksi terhadap stimulus. mengontrol kognitif dengan cara menafsirkan, menilai atau menggabungkan suatu kejadian, mengontrol keputusan mampu memilih dan menentukan tujuan yang diinginkan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kecanduan Media Sosial

a. Pengertian Kecanduan Media Sosial

Media sosial adalah suatu jaringan. Seseorang yang menjadi pengguna suatu media sosial bisa memiliki jaringan begitu besar yang anggota jaringannya bisa berasal dari seluruh dunia. Ini tidak dibatasi oleh status sosial, siapa pun yang menarik bagi pengguna media sosial, ia akan memiliki jaringan sosial yang lain (Gunawan & Ratmono 2021). Kecanduan adalah suatu gangguan psikofisiologis yang meliputi penggunaan yang berlebihan dan menjadikan sesuatu itu menjadi sebuah kebutuhan dalam kehidupannya (Nurmandia & Wigati,2013).

Mark, dkk. (2004) kecanduan terjadi disebabkan adanya.

- 1) Keinginan yang kuat untuk selalu terlibat dalam perilaku tertentu (terutama ketika kesempatan untuk terlibat dalam perilaku tertentu tidak dapat dilakukan).
- 2) Adanya kegagalan dalam melakukan kontrol terhadap perilaku, individu merasakan ketidaknyamanan dan stres ketika perilaku ditunda atau dihentikan.
- 3) Terjadinya perilaku yang terus-menerus walaupun telah ada fakta yang jelas bahwa perilaku mengarah kepada permasalahan.

Individu dengan kecanduan media sosial sering menggunakan media sosial secara berlebihan sehingga secara negatif mempengaruhi kesehatan, kualitas tidur, hubungan, dan kesejahteraan mereka

(Andreassen, 2015). Chaplin (2011) menjelaskan bahwa *addiction* adalah keadaan yang menambahkan toleransi terhadap sesuatu, ketergantungan baik fisik maupun psikologis, serta dapat membuat individu menjadi mengasingkan diri dari kehidupan di masyarakat. Istilah kecanduan mulanya digunakan oleh banyak orang untuk menggambarkan sesuatu yang dapat menimbulkan efek negatif pada kehidupan seseorang salah satu contoh kecanduan adalah kecanduan media sosial, narkoba, dan lain sebagainya.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa kecanduan adalah suatu sindrom yang terjadi pada individu dikarenakan sudah merasa nyaman sehingga mampu menghabiskan banyak waktu untuk melakukan aktivitas tersebut. Individu yang sudah merasa candu akan terus mencari hingga mengulang aktivitasnya hingga beberapa kali tanpa rasa bosan.

Media sosial didefinisikan sebagai lingkungan yang oleh sekelompok orang tertentu berkumpul di dalamnya dengan menggunakan saluran internet untuk melakukan komunikasi untuk berbagai data, hubungan, dan konten (Esgi, 2016). Selain itu, media sosial ialah layanan berbasis *web* yang memungkinkan individu untuk membuat profil publik dalam suatu sistem yang dibatasi, sehingga individu tersebut dapat membagikan kepada pengguna media sosial di seluruh dunia hanya dengan menggunakan koneksi internet untuk menggunakannya (Bozanta, 2017).