

**KONTRIBUSI *SELF-CONTROL* DAN KETERAMPILAN SOSIAL
TERHADAP KECENDERUNGAN KECANDUAN MEDIA
SOSIAL DAN IMPLIKASINYA DALAM PELAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING**

TESIS



Oleh

**RISTRA SANDRA RITONGA
NIM. 16151066**

Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
dalam mendapatkan gelar Magister Pendidikan

**PROGRAM STUDI S2 BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

ABSTRACT

Ristra Sandra Ritonga. 2018. "The Contribution of Self-Control and Social Proficiency toward the Tendency of Social Media Addiction at Senior High School Students and Its Implications in Guidance and Counselling Services." Thesis. Master of Guidance dan Counseling. Faculty of Education. Universitas Negeri Padang

Social media addiction is an affliction with significant consequences that could persist for a long time and quite tasking to subdue. It is caused by several factors such as self-control and social proficiency. This research aims at: (1) describing the self-control, (2) describing the social proficiency, (3) describing the tendency toward social media addiction, (4) testing the contribution of self-control on the tendency toward social media addiction, (5) testing the contribution of social proficiency on the tendency toward social media addiction, (6) testing the contribution of self-control and social proficiency on the tendency toward social media addiction in SMA Negeri 1 Stabat students, (7) acquiring knowledge on the implication that can be gained from this study for advising and counseling services.

This research utilizes quantitative method with correlational technique. The subjects of this research are students that are registered in 2017/2018 academic year at SMA Negeri 1 Stabat, with 290 samples selected through *Purposive Random Sampling* technique. Instruments used in this research are self-control scale, social proficiency scale, and tendency toward social media addiction scale with *Likert* model. Research data are analyzed using simple regression and double regression techniques.

The research shows that on average: (1) the level of students' self-control, social proficiency, and tendency toward social media addiction are on medium scale. (2) Self-control contributes significantly to tendency toward social media addiction, which is 12,6% in total, (3) social proficiency contributes significantly to tendency toward social media addiction, which is 21,3% in total, (4) self-control and social proficiency contributes significantly in conjunction to tendency toward social media addiction, which is 24,2% in total. The implication of this research can be used as knowledge to be taken as consideration by counselors in giving their services to students for their personal, social and educational development.

Key word: Self-Control, Social Skills, Social Media Addiction.

ABSTRAK

Ristra Sandra Ritonga. 2018. “Kontribusi *Self Control* dan Keterampilan Sosial terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Siswa SMA dan Implikasinya dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling”. Tesis Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Kecenderungan kecanduan media sosial merupakan perilaku yang tidak sehat atau merugikan diri sendiri yang berlangsung terus menerus dan sulit untuk diakhiri. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya *self control* dan keterampilan sosial. penelitian ini berujuan untuk: (1) mendeskripsikan *self control* siswa SMA Negeri 1 Stabat, (2) mendeskripsikan keterampilan sosial siswa SMA Negeri 1 Stabat, (3) mendeskripsikan kecenderungan kecanduan media sosial siswa SMA Negeri 1 Stabat, (4) menguji kontribusi *self control* terhadap kecenderungan kecanduan media sosial siswa SMA Negeri 1 Stabat, (5) menguji kontribusi keterampilan sosial terhadap kecenderungan kecanduan media sosial siswa SMA Negeri 1 Stabat, (6) menguji kontribusi *self control* dan keterampilan sosial terhadap kecenderungan kecanduan media sosial siswa SMA Negeri 1 Stabat, (7) mengetahui implikasi yang didapat dari penelitian ini untuk pelayanan bimbingan dan konseling.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan teknik korelasional. Populasi penelitian ini adalah siswa yang terdaftar Januari-Juni Tahun Ajaran 2017/2018 di SMA Negeri 1 Stabat, dengan sampel sebanyak 290 siswa yang dipilih melalui teknik *Purposive Random Sampling*. Instrument yang digunakan adalah skala *self control*, skala keterampilan sosial, dan skala kecenderungan kecanduan media sosial dengan model *Likert*. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan teknik regresi sederhana dan regresi ganda.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara rata-rata: (1) tingkat *self control*, keterampilan sosial, dan kecenderungan kecanduan media sosial berada pada kategori sedang, (2) *self control* berkontribusi secara signifikan terhadap kecenderungan kecanduan media sosial sebesar 12,6%, (3) keterampilan sosial berkontribusi secara signifikan terhadap kecenderungan kecanduan media sosial sebesar 21,3%, (4) *self control* dan keterampilan sosial secara bersama-sama berkontribusi secara signifikan terhadap kecenderungan kecanduan media sosial sebesar 24,2%. Implikasi dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan untuk mengarahkan Guru BK/Konselor dalam memberikan pelayanan bimbingan dan konseling terutama bidang pribadi, sosial, dan belajar.

Kata kunci: *Self Control*, Keterampilan Sosial, Kecenderungan kecanduan Media Sosial.

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Nama Mahasiswa : *Ristra Sandra Ritonga*

NIM. : 16151066

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Prof. Dr. Mudjiran, M.S., Kons.
Pembimbing I



19/7 2018

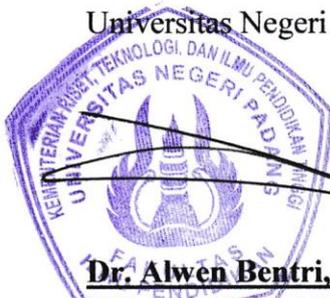
Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram.
Pembimbing II



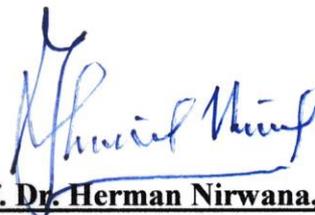
19/07-2018

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang

Koordinator Program Studi S2
Bimbingan dan Konseling FIP UNP

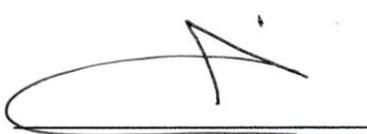
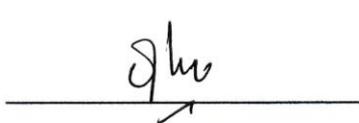


Dr. Alwen Bentri, M.Pd.
NIP. 19610722 198602 1 002



Prof. Dr. Herman Nirwana, M.Pd., Kons.
NIP. 19620405 198803 1 001

PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER PENDIDIKAN

No.	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Prof. Dr. Mudjiran, M.S., Kons.</u> (Ketua)	 _____
2.	<u>Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram.</u> (Sekretaris)	 _____
3.	<u>Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.</u> (Anggota)	 _____
4.	<u>Prof. Dr. Solfema, M.Pd.</u> (Anggota)	 _____
5.	<u>Dr. Alizamar, M.Pd., Kons.</u> (Anggota)	 _____

Mahasiswa

Nama : *Ristra Sandra Ritonga*

NIM. : 16151066

Tanggal Ujian : 17-04-2018

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, Tesis dengan judul “Kontribusi *Self-Control* dan Keterampilan Sosial terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Siswa SMA dan Implikasi dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya ilmiah ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan menyebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran 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, April 2018

Saya yang menyatakan



Ristra Sandra Ritonga

NIM. 16151066

KATA PENGANTAR



Puji syukur ke hadirat Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan Tesis ini yang berjudul “Kontribusi *Self-Control* dan Keterampilan Sosial terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Siswa SMA dan Implikasinya dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling”. Dalam melakukan penelitian, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu sebagai ungkapan terima kasih yang sebesar-besarnya, peneliti sampaikan kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Mudjiran, M.S., Kons., selaku Pembimbing I, dan Prof. Dr. Phill. Yanuar Kiram., selaku Pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan arahan, dan motivasi kepada peneliti dalam penulisan tesis.
2. Prof. Dr. Firman, M.S., Kons., Prof. Dr. Solfema, M.Pd., Dr. Alizamar, M.Pd., Kons., selaku kontributor dan juga penimbang instrumen (*expert judgement*), yang telah meluangkan waktu dan pikiran dalam memberikan masukan dan bimbingan yang berarti kepada peneliti dalam penulisan tesis.
3. Dosen Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan ilmu pengetahuan pada proses perkuliahan dan membantu peneliti.
4. Pimpinan dan Staf Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling FIP UNP yang telah memberikan pelayanan yang baik kepada peneliti.
5. Kepala Sekolah, Guru BK/Konselor, seluruh Staf, dan siswa/i SMA Baiturahmah Padang yang telah memberikan kesempatan dan kelancaran kepada peneliti untuk melakukan uji coba instrumen.
6. Kepala Sekolah, Guru BK/Konselor, seluruh Staf, dan siswa/i SMA Negeri 1 Stabat yang telah memberikan kesempatan dan kelancaran kepada peneliti untuk melakukan penelitian.

7. Keluarga tercinta terutama kedua orangtua, Ayahanda Muhammad Natsir Ritonga, S.H., Ibunda Nur'ain, dan Abangnda tersayang Rezha Satriadhy Ritonga, A.Md, Kom. serta keluarga besar, yang telah memberikan motivasi, do'a, semangat, dan bantuan baik secara moril maupun materil, dalam penulisan tesis.
8. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling FIP UNP, untuk dukungan, perhatian, semangat, serta ide-ide yang telah diberikan dalam penyelesaian tesis.
9. Rekan-rekan mahasiswa Program Pendidikan Profesi Konselor FIP UNP, untuk dukungan, perhatian, semangat yang telah diberikan dalam penyelesaian tesis.
10. Semua pihak yang telah banyak membantu peneliti, dalam kesempatan ini tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT memberikan balasan untuk segala bantuan yang diberikan kepada peneliti dengan imbalan pahala yang berlipat ganda. Peneliti menyadari bahwa penyusunan tesis ini belum sempurna. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan masukan dan saran dari semua pihak demi kesempurnaan penulisan tesis ini. Harapan peneliti semoga tesis ini dapat memberikan manfaat untuk kita semua.

Padang, April 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Batasan Masalah.....	13
D. Rumusan Masalah	13
E. Tujuan Penelitian.....	14
F. Manfaat Penelitian.....	15
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	17
A. Landasan Teori	17
1. Kecanduan Media Sosial.....	17
a. Pengertian Kecanduan Media Sosial	17
b. Jenis-jenis Media Sosial	20
c. Ciri-ciri Kecanduan Media Sosial	22
d. Aspek-aspek Kecanduan Media Sosial	23
e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Media Sosial	25

f. Tingkat Kecanduan Media Sosial.....	29
g. Dampak Kecanduan Media Sosial	30
2. Keterampilan Sosial	33
a. Pengertian Keterampilan Sosial.....	33
b. Dimensi Keterampilan Sosial	34
c. Ciri-ciri Keterampilan Sosial	36
d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keterampilan Sosial.....	38
3. <i>Self Control</i>	41
a. Pengertian <i>Self Control</i>	41
b. Aspek-aspek <i>Self Control</i>	42
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Control</i>	44
4. Kontribusi <i>Self Control</i> , Keterampilan Sosial, dan Kecanduan Media Sosial.....	45
B. Penelitian Relevan	47
C. Kerangka Berpikir	49
D. Hipotesis Penelitian	50
 BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	52
A. Jenis Penelitian	52
B. Populasi dan Sampel.....	53
1. Populasi.....	53
2. Sampel.....	54
C. Definisi Operasional.....	58
D. Pengembangan Instrumen	59
E. Teknik Pengumpulan Data	68
F. Teknik Analisis Data	68
 BAB IV. HASIL PENELITIAN.....	76
A. Deskripsi Data dan Pengujian Hipotesis	76
B. Pengujian Persyaratan Analisis	95

C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	98
D. Keterbatasan Penelitian	116
BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	119
A. Kesimpulan.....	119
B. Implikasi	120
C. Saran	123
DAFTAR RUJUKAN	125
LAMPIRAN	130

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	54
2. Sampel Penelitian	57
3. Skor Skala <i>Self Control</i>	60
4. Kisi-kisi Instrumen <i>Self Control</i>	60
5. Skor Skala Keterampilan Sosial	61
6. Kisi-kisi Instrumen Keterampilan Sosial.....	61
7. Skor Skala Kecanduan Media Sosial.....	62
8. Kisi-kisi Instrumen Kecanduan Media Sosial	63
9. Rangkuman Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian.....	66
10. Rangkuman Hasil Uji Reliabilitas	67
11. Klasifikasi Kategori Skala <i>Self Control</i>	70
12. Klasifikasi Kategori Skala Keterampilan Sosial	70
13. Klasifikasi Kategori Skala Kecenderungan Kecanduan Media Sosial.....	71
14. Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>Self Control</i> Berdasarkan Kategori	77
15. Deskripsi <i>Self Control</i> Berdasarkan Indikator.....	77
16. Distribusi Frekuensi dan Persentase Keterampilan Sosial Berdasarkan Kategori	78
17. Deskripsi Keterampilan Sosial Berdasarkan Indikator.....	79
18. Distribusi Frekuensi dan Persentase Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Berdasarkan Kategori	80
19. Deskripsi Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Berdasarkan Indikator	81
20. Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana X_1 terhadap Y	83
21. Hasil Analisis Uji Signifikansi Regresi	83
22. Hasil Analisis Koefisien Regresi Sederhana X_1 terhadap Y	84
23. Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana X_2 terhadap Y	85

24. Hasil Analisis Uji Signifikansi Regresi	86
25. Hasil Analisis Koefisien Regresi Sederhana X_2 terhadap Y	86
26. Hasil Analisis Regresi Ganda X_1 dan X_2 terhadap Y	88
27. Hasil Analisis Uji Signifikansi Regresi	88
28. Hasil Analisis Koefisien Regresi Ganda X_1 dan X_2 terhadap Y	89
29. Hasil Uji Normalitas X_1 , X_2 , dan Y	96
30. Hasil Uji Linieritas X_1 , X_2 , dan Y	97
31. Hasil Uji Multikolinieritas antara X_1 , X_2 , dan Y	97

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berpikir	50
2. Kontribusi <i>Self Control</i> dan Keterampilan Sosial terhadap Kecenderungan Kecandun Media Sosial	90

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Instrumen Awal.....	130
2. Instrumen Uji Coba	134
3. Tabulasi Hasil Uji Coba Instrumen	147
4. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	150
5. Instrumen Penelitian	160
6. Tabulasi Data Penelitian	175
7. Uji Persyaratan Analisis Data	185
8. Uji Hipotesis	188
9. Pedoman dan Hasil Wawancara	193
10. Sampel penelitian.....	197
11. Program BK SMA Negeri 1 Stabat	199
12. Dokumentasi	227
13. Surat-surat.....	234

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi yang begitu pesat dapat memudahkan manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Teknologi yang saat ini berkembang begitu pesat salah satunya adalah internet. Internet merupakan hal yang sudah tidak asing lagi di Indonesia. Saat ini, internet mampu melahirkan suatu jaringan baru yang biasa dikenal dengan sebutan media sosial (Setyani, 2013). Sebagaimana yang diketahui, media sosial yang dimaksud adalah media *online* dimana para pengguna media sosial dapat mencari informasi, mendapatkan teman baru, dan berkomunikasi dengan teman yang jarak jauh (Cahyono, 2011).

Pada dasarnya media sosial merupakan perkembangan yang mutakhir dari teknologi-teknologi *web* yang berbasis internet, sehingga memudahkan semua orang untuk berkomunikasi (Azizan, 2016). Masyarakat yang termasuk dalam kategori modern saat ini hampir semua terkena paparan media sosial yang hadir sebagai bagian dari hidup manusia (Dwi & Watie, 2011). Media sosial, dapat diartikan saat ini sudah menjadi kebutuhan dalam hidup manusia yang tidak dapat dihindari keberadaannya sehingga membuat kebanyakan manusia menjadi ketergantungan.

Saat ini orang lebih disibukkan dengan *smartphone* yang dimiliki dibandingkan harus berinteraksi dengan lawan bicara atau membangun hubungan dengan lingkungan (Dwi & Watie, 2011). Dikalangan remaja,

media sosial sangat diminati, hal ini membuat kebanyakan siswa yang sampai lupa waktu jika sudah bermain media sosial yang sebenarnya waktu tersebut dapat digunakan untuk belajar (Hanafi, 2016). Kebanyakan yang mendapatkan dampak media sosial adalah remaja terutama dari kalangan pelajar atau siswa. Maka tidak heran jika banyak siswa yang mencoba mendaftarkan dirinya ke salah satu situs media sosial dan tak butuh waktu yang lama hal tersebut menjadi kebiasaan atau bisa disebut dengan kecenderungan kecanduan media sosial (Irianti, 2017).

Cooper (2000) menjelaskan bahwa kecanduan merupakan perilaku ketergantungan pada suatu hal yang disenangi. Individu yang mengalami kecanduan biasanya secara otomatis akan melakukan apa yang disenanginya dalam setiap kesempatan yang ada. Kecanduan merupakan kondisi terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak mampu lepas dari keadaan itu, sehingga merasa terhukum apabila tidak dapat memenuhi kebiasaan yang disenanginya (Dyah, 2009). Sehingga dari kecanduan tersebut dapat menimbulkan berbagai dampak negatif pada para pecandu.

Berdasarkan yang dikemukakan oleh Chairunissa (2010) terdapat beberapa dampak negatif dari kecenderungan kecanduan media sosial yang tampak terasa pada remaja, pelajar, dan anak-anak, namun tidak disadari oleh para pelajar. Pengaruh negative yang akan timbul antara lain; *pertama*, tidak pedulinya dengan lingkungan sekitar dikarenakan terlalu asyik bermain media sosial sehingga membuat individu menjadi bersifat individualis dan *egosentris*, *kedua*, menganggap media sosial sebagai

kebutuhan dalam hidupnya sehingga waktu 24 jam tidak akan cukup baginya, *ketiga*, tidak mampu memanajemen waktu dalam hal bermain media sosial dan belajar, dan *empat*, jam belajar siswa secara mandiri menjadi berkurang dan penyelesaian pekerjaan rumah (PR) menjadi terbengkalai (Ayun, 2015). Sehingga perlunya tindakan yang dilakukan oleh guru BK atau seorang konselor yang ada di sekolah untuk mengatasi kecenderungan kecanduan media sosial agar tidak menjadi hambatan bagi siswa-siswa dalam meraih prestasi dalam bidang akademik.

Berdasarkan hasil penelitian pada tanggal 11 Oktober 2010, dinyatakan bahwa riset yang dilaksanakan 46 negara dan melibatkan 50.000 pengguna situs jejaring sosial atau media sosial diketahui terdapat 61% responden yang mengakses internet setiap harinya (Dyah, 2009). *Chief Development Officer TNS Mathew Froggat* mengungkapkan bahwa internet telah menjadi bagian penting dari kehidupan di abad 21. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Charp pada tahun 2000 mengatakan bahwa 50% rumah di Amerika dapat dikatakan berhubungan melalui internet setiap jamnya (Alyusi, 2016).

Kementerian pendidikan Jepang memperkirakan sekitar 518.000 anak-anak pada tahun 2013 pada rentangan usia 12-18 tahun mengalami kecanduan internet dan media sosial (Soliha, 2015). Indonesia terdapat delapan kota besar yang memiliki tingkat kecanduan internet khususnya media sosial terbesar pada tahun 2013. Salah satu kota yang tingkatnya paling tinggi ialah kota Jakarta sebesar 64% dari penduduk Indonesia

(Soliha, 2015). Bila dilihat dari banyak individu khususnya pada remaja kini sudah mulai disibukkan dengan akun media sosial yang mereka miliki menggunakan *smartphone* (Kursiwi, 2016). Individu kini tidak hanya di *warnet* saja untuk bermain media sosial, tetapi juga bisa di *mall*, sekolah, sampai di kendaraan umum. Kebanyakan orang yang lebih memilih untuk melihat-lihat atau bahkan *chatting* dengan teman-temannya melalui media sosial. Bahkan remaja saat ini juga *mengupload* atau mengunggah kegiatan yang mereka lakukan seharian ini.

Pada tahun 2014 pengguna *gadget* yakni sekitar 270.000.000 *user*, dan pengguna media sosial sekitar 4.000.000 *user*. Kecanduan media sosial juga mewabah sampai ke Turkey, penggunaan *facebook* di Turkey sudah mencapai 145 mahasiswa laki-laki dan 177 mahasiswa perempuan. Dari penelitian tersebut terlihat jika mahasiswa lebih senang melakukan komunikasi melalui media sosial dibandingkan dengan bertatap muka secara langsung (Eroglu, 2016). Hasil penelitian lain juga menjelaskan 257 pelajar remaja di Florence, Italia, yang hasilnya remaja laki-laki lebih banyak menghabiskan waktunya dengan bermain *game online* sedangkan remaja perempuan lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain media sosial (Fioravanti, 2012). Maka dapat terlihat bahwa media sosial lebih banyak digunakan oleh remaja perempuan.

Kecanduan media sosial dilaporkan beberapa tahun belakangan ini di Amerika Serikat, separuh pelanggan pengguna *smartphone* termasuk orang-orang yang candu dengan media sosial yang sering digunakan oleh

remaja ialah *blackberry messenger, facebook, instagram, whatsapp*, dan *line* (Soliha, 2015). Remaja lebih rela menghabiskan waktunya untuk bermain media sosial dan memilih untuk tidak melakukan hubungan sosial dengan teman-temannya secara langsung.

Tidak hanya melakukan *chatting* antar individu saja, sekarang ini juga sudah mulai meningkatnya komunitas *online*. Komunitas *online* ialah sekelompok orang di dunia maya yang memiliki minat dan tujuan yang sama, sehingga mereka dapat melakukan interaksi *via chatting* untuk membahas setiap hobi dan kegemaran yang mereka miliki (Alyusi, 2016). Berbeda dengan komunitas yang terjadi di dunia nyata yang dapat melakukan pertemuan yang harus direncanakan terlebih dahulu untuk menentukan tempat dan waktu untuk bertemu.

Penelitian yang dilakukan SWA-Mark Plus & CO terhadap 1.100 pengguna internet yang dilihat berdasarkan waktu penggunaannya tiga golongan penggunaan media sosial dilihat dari waktu individu itu bermain (Dyah, 2009), yaitu sebagai berikut; (a) Pengguna berat menggunakan media sosial selama lebih dari 40 jam selama kurun waktu satu bulan; (b) Pengguna sedang, menggunakan media sosial 10-40 jam dalam kurun waktu satu bulan; dan (c) Pengguna ringan, menggunakan media sosial tidak lebih dari 10 jam dalam kurun waktu satu bulan”.

Susan Baer melakukan penelitaian pada 102 remaja yang berada pada rentang usia 11 sampai 17 tahun pada pasien rawat jalan di klinik Psikiatri di salah satu rumah sakit di Canada. Dalam penelitian ini

didapatkan 94% remaja menghabiskan waktunya lebih dari 2 jam/hari di depan layar. *The America Academy of Pediatrics* merekomendasikan waktu yang digunakan untuk menggunakan media sosial adalah 2jam/hari (AAP, 2001). Namun, rata-rata yang dihabiskan oleh remaja di depan layar kurang lebih 6-7 jam/hari (Baer, 2011).

Penyebab dari kecanduan media sosial sendiri dapat dilihat dari faktor *internal* dan faktor *eksternal*. Faktor *internal* merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu seperti kepribadian, *self control*, minat, pengetahuan, dan usia. Faktor *eksternal* seperti lingkungan keluarga, lingkungan sosial, dan budaya. Faktor *internal* yang dimaksud dalam penelitian ini yang dapat mempengaruhi kecenderungan kecanduan media sosial adalah *self control*. *Self control* adalah perasaan bahwa individu dapat membuat keputusan atau mengambil keputusan yang baik untuk dirinya sehingga individu dapat menghasilkan konsekuensi yang baik untuk dirinya dan juga orang lain (Widiana, Retnowati, & Hidayat, 2004). Pengguna media sosial yang memiliki *self control* yang tinggi akan mampu untuk mengarahkan dan mengendalikan dirinya dalam bermain media sosial. Individu yang memiliki *self control* yang tinggi akan mampu dalam menginterpretasi stimulus yang dihadapi, mempertimbangkan suatu konsekuensi yang akan terjadi kedepannya, sehingga individu mampu mengambil keputusan dengan meminimalisir dampak negatifnya.

Dengan memiliki *self control* yang tinggi individu akan mampu mengatur penggunaan internet dan media sosial sehingga individu tidak

terlarut dalam penggunaan media sosial. Sedangkan individu yang memiliki *self control* rendah akan kesulitan dalam mengatur waktu dan dirinya saat bermain media sosial (Widiana et al., 2004).

Perilaku kecanduan media sosial dapat disebabkan oleh banyak hal diantaranya yaitu kemampuan individu dalam mengontrol dirinya. Berdasarkan hasil penelitian *self control* memberikan sumbangan yang cukup besar yaitu sebesar 15,1% terhadap kecenderungan individu dalam kecanduan media sosial pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) A Ungaran (Muna & Astuti, 2012). Sedangkan penelitian pada tingkat mahasiswa *self control* memberikan sumbangan yang cukup tinggi yaitu 35% terhadap kecenderungan individu dalam kecanduan media sosial (Rachdianti, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian, yang mengungkap kontrol diri siswa kelas X dan XI Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 7 Padang secara rata-rata 108,24 berada pada kategori tinggi. Artinya, siswa memiliki kontrol diri yang baik dalam dirinya. Dari hasil penelitian membuktikan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku membolos siswa. Hasil tersebut dibuktikan dengan diperolehnya besar koefisien korelasi sebesar 0,289 (Putri, Daharnis, & Zikra, 2017).

Sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Syarifah Aini Rambe di SMP Negeri 2 Padang menjelaskan bahwa terdapat beberapa masalah mengenai kontrol diri dalam penggunaan *smarphone*, dimana banyak siswa yang lebih banyak menghabiskan waktunya dalam bermain

game online, menonton video, dan bermain media sosial (Rambe, Mudjiran, & Marjohan, 2017). Kontrol diri tidak hanya membahas seberapa baik individu dalam mengatur dirinya namun juga terdapat di dalamnya bagaimana individu terkhusus siswa mengontrol emosi dan mengontrol dalam pengambilan keputusan.

Selain *self control*, terdapat salah satu faktor yang juga dapat mempengaruhi individu tersebut menjadi kecanduan media sosial yaitu keterampilan sosial. Adapun yang dimaksud keterampilan sosial ialah kemampuan individu dalam berkomunikasi, menjalin hubungan dengan orang lain, menghargai diri sendiri dan orang lain, dapat menerima atau mendengarkan pendapat, kritik, dan saran yang diberikan orang lain kepada pengguna akun media sosial (Istri, 2016). Dalam melakukan komunikasi dengan orang lain tidaklah semudah kelihatannya, karena setiap individu memiliki latar belakang dan cara berkomunikasi yang berbeda-beda (Dwi & Watie, 2011).

Bagi individu yang memiliki keterampilan sosial yang rendah akan cenderung memilih media sosial sebagai alat individu melakukan interaksi atau komunikasi dengan teman atau rekannya (Majorsy, Kinasih, Andriani, & Lisa, 2013). Ini terjadi dikarenakan individu yang memiliki keterampilan sosial yang rendah merasa sudah puas dengan melakukan komunikasi hanya lewat dunia maya saja dibandingkan *face to face*. Sementara pada masa remaja merupakan masa perkembangan pribadi dan

sosial yang membutuhkan keterampilan sosio-emosional yang canggih agar diri remaja dapat menyesuaikan diri dengan baik (Akelaitis, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian kebanyakan remaja melakukan komunikasi melalui akun media sosial *facebook* sebanyak 36,8% hal ini dilakukan oleh remaja sekitar 3 sampai 5 kali dalam sehari (Majorsy et al., 2013). Pada tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) masih banyak siswa yang belum memiliki keterampilan sosial salah satunya berkomunikasi dan bekerja sama dengan teman sebaya terdapat 25% siswa SMP yang belum terampil dalam keterampilan sosial (Prastini & Retnowati, 2014).

Berdasarkan fenomena yang terjadi saat ini, pengguna media sosial yang sering curhat dan melakukan sindir-sindiran dengan teman. Banyak juga individu yang hanya fokus terhadap media sosialnya sehingga saat bangun tidur yang pertama kali dilakukan individu ialah memeriksa media sosial miliknya. Hal tersebut terjadi karena individu tidak bisa mengontrol dirinya dalam menggunakan media sosial. Dan kini, juga remaja lebih sering berlomba-lomba untuk memiliki *followers* terbanyak di akun media sosialnya dikarenakan pengaruh konformitas teman sebaya yang terlebih dahulu memiliki *followers* terbanyak. Hal tersebut membuat remaja menjadi merasa nyaman melakukan komunikasi melalui media sosial.

Dari hasil wawancara saya dengan guru BK yang sedang melaksanakan praktek lapangan di SMA Negeri 1 Stabat, menyatakan bahwa hampir rata-rata siswa diperbolehkan membawa *smartphone* di

lingkungan sekolah. Siswa di SMA Negeri 1 Stabat juga pernah menunjukkan salah satu aplikasi yang dapat memuat video porno kepada guru BK praktek lapangan, dan ada pula siswa yang memasukan kegiatan belajar mengajar pada akun media sosial yang dimiliki masing-masing. Saat guru bidang studi menjelaskan di depan kelas beberapa siswa hanya fokus bermain *smartphone* dan membuka aplikasi media sosial yang ada di dalamnya.

Berdasarkan hasil observasi peneliti pada tanggal 20 September 2017, masih banyak siswa yang memilih untuk bermain media sosial ketika di tinggalkan oleh guru sebentar di kelas meskipun guru tersebut sudah meninggalkan tugas untuk siswa. Hampir rata-rata saat jam istirahat juga siswa kebanyakan yang asyik dengan media sosialnya, meski hanya sekedar berbalas *chat* atau mengabadikan kegiatan saat itu di sekolah.

Berdasarkan penjelasan yang sudah dijabarkan di atas dapat disimpulkan bahwa *self control* dan keterampilan sosial yang rendah dapat membuat individu kecanduan untuk bermain media sosial atau kecanduan media sosial. Remaja lebih merasa nyaman dan senang ketika mendapatkan pengakuan di media sosial, seperti dianggap memiliki *followers* terbanyak di sekolah, mendapatkan *like* terbanyak jika meng-*upload* foto di instagram, dan banyak yang berkomentar di akun media sosial miliknya dengan pujian-pujian. Inilah yang membuat penulis ingin meneliti fenomena tersebut dengan judul “Kontribusi *Self control* dan Keterampilan Sosial Terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial

Pada Siswa SMA dan Implikasinya Dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling”.

B. Identifikasi Masalah

Dilihat dari perkembangan teknologi yang sudah banyak dikalangan remaja, banyak individu yang tidak bisa mengontrol dirinya dalam menggunakan teknologi khususnya media sosial. Kecanduan media sosial adalah ketergantungan individu terhadap salah satu lingkungan yang terdiri dari sekelompok orang yang di dalamnya menggunakan saluran internet untuk melakukan komunikasi satu sama lain (Esgi, 2016).

Media sosial dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik itu faktor internal yang berasal dari dalam diri, maupun faktor eksternal yang berasal dari luar diri. Yanuar (2005) menjelaskan bahwa faktor eksternal yang menyebabkan terjadinya kecenderungan kecanduan media sosial seperti lingkungan keluarga, lingkungan sosial, dan budaya. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri seperti kepribadian, *self control*, minat, pengetahuan, dan usia. Keterampilan sosial merupakan kemampuan dalam berkomunikasi, menjalin hubungan dengan orang lain, menghargai diri sendiri dan orang lain, mendengarkan pendapat atau keluhan dari orang lain yang sesuai dengan norma dan aturan yang berlaku (Majorsy et al., 2013).

Individu yang memiliki *self control* dan keterampilan sosial yang rendah akan membuat individu menjadi semakin nyaman dengan kehidupan yang dijalani di dunia maya. Hal yang paling sering diungkap

oleh para pengguna media sosial adalah setiap kegiatan yang mereka jalani setiap harinya akan mereka unggah di media sosial. Salah satunya, saat remaja sedang berada di *café*, perpustakaan, atau sedang berada di kelas. Berkembangnya media sosial di kalangan remaja berguna untuk mempercepat mendapatkan informasi, namun dengan media sosial juga akan menyebabkan munculnya sikap individualis pada diri remaja.

Kebanyakan siswa yang kecenderungan kecanduan media sosial akan tidak peduli dengan lingkungan sekitarnya, menjadi individu yang egois, menjadikan media sosial sebagai kebutuhan sehingga waktu yang diberikan sebanyak 24 jam akan terasa kurang dan berdampak pada kegiatan belajar mengajar siswa di sekolah.

Berdasarkan uraian yang dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut.

1. Masih ada siswa yang bermain media sosial saat jam pelajaran berlangsung.
2. Sebagian siswa sudah merasa puas dengan melakukan komunikasi melalui media sosial.
3. Sebagian siswa kurang mampu dalam mengontrol diri dalam penggunaan media sosial sehingga dapat menghabiskan waktu dengan bermain media sosial.
4. Sebagian siswa merasa tidak bisa menolak keinginan atau hasrat hati, untuk bermain media sosial.

5. Sebagian siswa menjadi bersaing dalam mencapai *followers* terbanyak di akun media sosial yang dimiliki masing-masing.
6. Sebagian siswa bersifat individualis sehingga muncul sifat egosentrisme pada diri individu.
7. Sebagian siswa lebih nyaman mencurahkan perasaan melalui media sosial dibandingkan dengan teman sebaya ataupun guru BK di sekolah.

C. Batasan Masalah

Melihat banyak faktor yang muncul pada individu yang menunjukkan berbagai kemungkinan diduga memiliki kontribusi terhadap kecenderungan kecanduan media sosial. Terdapat faktor internal dan faktor eksternal yang mempengaruhi kecenderungan siswa menjadi kecenderungan kecanduan media sosial. Agar penelitian ini memiliki arah yang jelas maka perlu dilakukan pembatasan masalah pada penelitian sehingga lebih terfokus pada suatu pencapaian penelitian. Maka dibatasi masalah pada *self control* dan keterampilan sosial terhadap kecenderungan kecanduan media sosial pada siswa SMA dan implikasinya dalam pelayanan bimbingan dan konseling.

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan permasalahan yang akan penulis teliti dalam melihat seberapa besar kontribusinya ialah sebagai berikut.

1. Bagaimana gambaran *self control* pada siswa SMA?
2. Bagaimana gambaran keterampilan sosial pada siswa SMA?

3. Bagaimana gambaran kecenderungan kecanduan media sosial pada siswa SMA?
4. Seberapa besar kontribusi *self control* terhadap kecenderungan kecanduan media sosial pada siswa SMA?
5. Seberapa besar kontribusi keterampilan sosial terhadap kecenderungan kecanduan media sosial pada siswa SMA?
6. Seberapa besar kontribusi *self control* dan keterampilan sosial terhadap kecenderungan kecanduan media sosial pada siswa SMA?
7. Bagaimana implikasi hasil penelitian terhadap pelayanan bimbingan dan konseling?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini dilakukan adalah sebagai berikut.

1. Mendeskripsikan *self control* pada diri siswa SMA.
2. Mendeskripsikan keterampilan sosial pada siswa SMA.
3. Mendeskripsikan kecenderungan kecanduan media sosial pada siswa SMA.
4. Menguji kontribusi *self control* terhadap kecenderungan kecanduan media sosial pada siswa SMA.
5. Menguji kontribusi keterampilan sosial terhadap kecenderungan kecanduan media sosial pada siswa SMA.
6. Menguji kontribusi *self control* dan keterampilan sosial terhadap kecenderungan kecanduan media sosial pada siswa SMA.

7. Mengetahui implikasi yang didapat dari penelitian ini untuk pelayanan bimbingan dan konseling.

F. Manfaat Penelitian

Terdapat dua manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini. Manfaatnya terdiri dari manfaat teoritis dan manfaat praktis, yaitu sebagai berikut.

1. Manfaat teoretis

Sumbangan pemikiran ilmiah bagi pengembangan kemajuan dan khazanah ilmu pengetahuan serta teknologi terkhusus dalam bidang bimbingan dan konseling serta ilmu pada umumnya, yang memiliki kaitan dengan *self control*, keterampilan sosial, dan kecanduan media sosial.

2. Manfaat praktis

- a. Konselor atau Guru BK

Penelitian ini dapat mengetahui analisis kebutuhan siswa tentang kecanduan media sosial yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam mengembangkan program bimbingan dan konseling, serta upaya pemberian bantuan kepada siswa yang mengalami kecanduan terhadap media sosial.

- b. Kepala Sekolah

Penelitian ini dapat memberikan informasi seberapa besar kecenderungan kecanduan media sosial di sekolah tempat penelitian agar dapat segera diberikan informasi kepada guru untuk

dapat menyikapi permasalahan ini terkhusus dalam pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah.

c. Orangtua

Penelitian ini berguna untuk dapat memberikan informasi kepada orangtua agar dapat mengontrol anak-anaknya dalam bermain media sosial dan dapat memberikan kegiatan positif saat terdapat waktu luang.

d. Siswa

Penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan siswa untuk dapat mengetahui bagaimana mengontrol diri, memiliki keterampilan sosial yang baik sehingga tidak menjadi individu yang cenderung kecanduan media sosial.

e. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi kepada peneliti yang akan meneliti variabel yang sama dan memberikan kelanjutan seperti tindakan yang akan dilakukan dalam mengentaskan kecenderungan kecanduan media sosial.