PENGARUH INTESITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KONTROL DIRI PADA SISWA SMA

Jelyanah[1], Selly Moza Abtasari[2], Aliyyah Dhiyah Ulhaq[3], Maulia Syakuro[4], Inaya Mardhatila[5], Yusuf Hartono[6], Khadijah Lubis[7]

[1,2,3,4,5,6,7]*Universitas Sriwijaya*
E-mail : [1]jelyanah6@gmail.com, [2]sellymozaa@gmail.com, [3]aliyyahdu@gmail.com, [4]maulia.syakuroo@gmail.com, [5]inayamrdt10jan@gmail.com, [6]yhartono@unsri.ac.id, [7]khadijahlubis93@fkip.unsri.ac.id

ABSTRAK

Fenomena penggunaan media sosial di kalangan remaja, khususnya siswa SMA, telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari mereka. Media sosial seperti Instagram dan TikTok tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis, termasuk kontrol diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media sosial terhadap tingkat kontrol diri siswa SMA. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif pada 120 siswa dari empat SMA di Sumatera Selatan, menggunakan teknik quota sampling. Instrumen yang digunakan adalah skala penggunaan media sosial dan skala kontrol diri. Data dianalisis menggunakan uji normalitas, uji linearitas, dan regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS versi 20. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap kontrol diri (Sig. = 0,000, R^2 = 0,347). Hal ini menunjukkan bahwa sebesar 34,7% variasi dalam kontrol diri dapat dijelaskan oleh penggunaan media sosial, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Koefisien regresi sebesar 0,687 menunjukkan adanya pengaruh positif, yaitu semakin positif penggunaan media sosial, semakin tinggi kontrol diri siswa. Dengan demikian, penggunaan media sosial yang terarah dapat berkontribusi pada perkembangan kontrol diri remaja.

Kata Kunci : *Media Sosial, Kontrol Diri, Remaja, Siswa SMA, Regresi Linier*

ABSTRACT

The phenomenon of social media use among adolescents, particularly high school students, has become an essential part of their daily lives. Platforms such as Instagram and TikTok serve not only as means of communication and entertainment but also influence psychological aspects, including self-control. This study aims to examine the effect of social media use on the level of self-control among high school students. A quantitative approach was employed, involving 120 students from four high schools in South Sumatra, using quota sampling techniques. The instruments used were a social media usage scale and a self-control scale. Data were analyzed using normality tests, linearity tests, and simple linear regression with SPSS version 20. The results showed that social media use had a significant effect on self-control (Sig. = 0.000, $R^2 = 0.347$). This indicates that 34.7% of the variation in self-control can be explained by social media use, while the remaining 65.3% is influenced by other factors. A regression coefficient of 0.687 indicates a positive influence, meaning that more positive and purposeful social media use is associated with higher levels of student self-control. Thus, guided and constructive social media use can contribute to adolescents' development of self-control.

Keywords : *Social Media, Self-Control, Adolescents, High School Students, Linear Regression*

PENDAHULUAN

Gejala intensitas pemanfaatan media sosial di kalangan kaum remaja, terutama siswa SMA, telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari mereka. Platform media sosial seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp telah menjadi saluran utama bagi remaja untuk berinteraksi, berbagi informasi, dan mengekspresikan diri. Menurut Dewi, Yulianti, dan Rahman (2023), hampir 80% remaja SMA aktif menggunakan media sosial setiap harinya, dengan Instagram dan TikTok menjadi aplikasi paling sering digunakan. Penggunaan media sosial ini sering kali berhubungan dengan perkembangan sosial dan identitas diri remaja, namun juga menyisakan berbagai tantangan, terutama terkait dengan intensitas penggunaannya yang semakin meningkat. Di sisi lain, meskipun dapat memperluas jaringan sosial, penggunaan media sosial yang berlebihan berisiko mengganggu kegiatan akademik dan keseimbangan emosional remaja (Narwastu et al., 2023).

Dalam beberapa tahun terakhir, durasi penggunaan media sosial di kalangan remaja semakin meningkat. Banyak siswa yang menghabiskan lebih dari tiga jam setiap harinya untuk mengakses media sosial (Ayu et al., 2025). Hal ini tentu menimbulkan kekhawatiran, karena durasi penggunaan yang panjang bisa berpengaruh terhadap konsentrasi belajar, keterampilan sosial, dan bahkan pengelolaan emosi remaja. Sebuah penelitian oleh Dewi, Yulianti, dan Rahman (2023) menemukan bahwa hampir 60% siswa di SMP Negeri 7 Muaro Jambi menghabiskan waktu lebih dari tiga jam sehari untuk mengakses TikTok. Penggunaan yang berlebihan ini bisa menurunkan kemampuan siswa dalam mengelola waktu, mempengaruhi prestasi akademik, serta meningkatkan kecemasan dan stres (Afrelia & Khairat, 2022). Media sosial memang tidak hanya membawa dampak negatif, tetapi juga memberikan manfaat yang signifikan. Sebagai contoh, media sosial bisa menjadi alat untuk memperoleh informasi, memperluas wawasan, dan mengembangkan keterampilan komunikasi. Namun, tanpa kontrol yang baik, dampak positif tersebut dapat tergeser oleh dampak negatifnya. Menurut Salsabiilaa et al. (2023), penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menurunkan kontrol diri remaja, yang seharusnya menjadi aspek penting dalam perkembangan mereka. Kontrol diri yang rendah membuat remaja kesulitan mengelola emosi dan perilaku mereka, yang akhirnya berdampak pada kualitas hubungan sosial dan akademik mereka. Hal ini dapat mengarah pada gangguan tidur, prokrastinasi akademik, serta ketergantungan terhadap media sosial (Tikuasa et al., 2023).

Setiap orang memiliki keterampilan dasar yang disebut kontrol diri dimana setiap individu dapat mengendalikan dorongan, mempertimbangkan berbagai tujuan, dan mempertahankan perhatian (Fakhri, 2017). Namun, dalam kenyataannya, banyak remaja saat ini menunjukkan kesulitan dalam mengontrol diri mereka, misalnya dengan mudah terdistraksi oleh notifikasi media sosial saat belajar, sulit menunda kesenangan sesaat demi tanggung jawab jangka panjang, serta cenderung mengambil keputusan impulsif yang berdampak negatif pada kehidupan akademik dan sosial mereka.

Selain itu, sulitnya mengontrol diri dalam menggunakan media sosial dan teknologi akan dapat mempengaruhi kehidupan sosialnya, seperti menurunnya kualitas interaksi tatap muka, berkurangnya empati, serta meningkatnya rasa kesepian dan isolasi sosial akibat terlalu banyak menghabiskan waktu di dunia maya dibandingkan dengan berinteraksi langsung dengan lingkungan sekitar. Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai pengaruh lingkungan, termasuk pengaruh dari media sosial dan pergaulan sekitar. Dalam menghadapi berbagai stimulus tersebut, diperlukan kemampuan untuk mengendalikan diri agar tidak terjerumus pada perilaku yang menyimpang. Kontrol diri dapat membantu seseorang berperilaku

positif sehingga mereka dapat mematuhi norma dan hukum sosial dan diterima (Azka Zahara Dewi et al., 2025).

Melihat fenomena yang terjadi di kalangan remaja saat ini, khususnya di lingkungan sekolah, media sosial telah menjadi aspek yang sangat krusial. Tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi dan hiburan, media sosial juga memengaruhi pola pikir, perilaku, serta kemampuan siswa dalam mengontrol diri. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh media sosial terhadap kontrol diri siswa di tingkat SMA. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan dan wawasan mengenai kontrol diri dalam penggunaan media sosial, agar dampak negatif dari perkembangan teknologi dan media sosial dapat diminimalisasi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek penelitian berupa siswa/i sekolah menengah atas yang ada di empat sekolah di sumatera selatan yaitu SMA Negeri 1 Indralaya, SMA Negeri 2 Indralaya Utara, SMA Srijaya Negara Palembang dan SMA Negeri 13 Palembang. Metode Penentuan sampel dalam riset ini diterapkan melalui pendekatan non-probability sampling dengan memanfaatkan teknik quota sampling. Quota sampling merupakan suatu cara penarikan sampel dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu hingga mencapai batas jumlah (kuota) yang telah ditetapkan sebelumnya. (sugiyono, 2018:82). Dalam Penelitian ini jumlah sampel sebanyak 120 siswa/i di sekolah menengah atas. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuisoner secara *daring* menggunakan *google from* dan penyebaran secara *luring* menggunakan angket secara langsung. Instrumen yang digunakan berupa skala penggunaan media sosial menurut Ahmad (2023:145) yakni etika berkomunikasi, pemilihan informasi, waktu dan aplikasi media sosial serta topik media sosial. Serta skala kontrol diri. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji normalitas, uji linearitas dan uji regresi linear sederhana. Seluruh analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 20.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Uji Normalitas

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		125
Normal Parameters[a,b]	Mean	.0000000
	Std. Deviation	9.03448607
Most Extreme Differences	Absolute	.062
	Positive	.062
	Negative	-.038
Kolmogorov-Smirnov Z		.698
Asymp. Sig. (2-tailed)		.714

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Pengujian normalitas dilangsungkan melalui pendekatan Kolmogorov-Smirnov terhadap sisa (residual) yang dihasilkan dari konstruksi model regresi. Berdasarkan keluaran yang tersaji dalam tabel "Uji Kolmogorov-Smirnov Satu Sampel", teridentifikasi bahwa nilai signifikansi (Sig.) mencapai angka 0,714. Lantaran nilai tersebut melampaui ambang signifikansi 0,05, maka dapat ditarik simpulan bahwa sebaran residual bersifat normal. Dengan terpenuhinya prasyarat ini, maka salah satu landasan utama dalam penerapan regresi linear sederhana—yakni kenormalan residual—telah terakomodasi, sehingga proses analitis dapat diteruskan ke tahap berikutnya.

Uji Linearitas

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kontrol diri * Media sosial	Between Groups	(Combined)	7839.327	36	217.759	2.500	.000
		Linearity	5383.552	1	5383.552	61.804	.000
		Deviation from Linearity	2455.775	35	70.165	.806	.761
	Within Groups		7665.345	88	87.106		
	Total		15504.672	124			

Hasil uji linieritas diperoleh melalui output tabel ANOVA. Dari tabel 2 tersebut diperoleh hasil sebagai berikut:

- Nilai signifikansi pada baris "Linearity" adalah 0.000, yang berarti lebih kecil dari 0.05. Ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel adalah linier.
- Nilai signifikansi pada baris "Deviation from Linearity" adalah 0.761, yang lebih besar dari 0.05. Hal ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat penyimpangan linieritas yang signifikan.

Dari kedua hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa model hubungan antara penggunaan media sosial dan kontrol diri bersifat linier, sehingga uji regresi linier sederhana dapat diterapkan secara tepat dalam penelitian ini.

Uji Regresi Linear Sederhana

Table 3.1. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.589[a]	.347	.342	9.071

a. Predictors: (Constant), Media sosial

ANOVA[a]						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5383.552	1	5383.552	65.425	.000[b]
	Residual	10121.120	123	82.286		
	Total	15504.672	124			
a. Dependent Variable: Kontrol diri						
b. Predictors: (Constant), Media sosial						

Uji regresi linier sederhana bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh penggunaan media sosial terhadap kontrol diri. Berdasarkan output pada tabel ANOVA regresi, diperoleh informasi sebagai berikut:

- F = 65.425, dan Sig. = 0.000 < 0.05,
- Nilai R^2 = 0.347

Nilai F hitung sebesar 65.425 dengan signifikansi 0.000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan. Artinya, variabel penggunaan media sosial secara statistik terbukti berpengaruh terhadap kontrol diri siswa.

Selanjutnya, koefisien determinasi atau nilai R^2 sebesar 0.347, yang mengandung arti bahwa sebesar 34.7% variasi dari kontrol diri dapat dijelaskan oleh variabel penggunaan media sosial. Sisanya, yaitu 65.3%, dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti pengaruh keluarga, lingkungan sosial, kepribadian, dan lain sebagainya.

Tabel 3.2. Hasil Nilai Koefisien Regresi

Coefficients[a]						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	42.194	8.369		5.042	.000
	Media sosial	.687	.085	.589	8.089	.000
a. Dependent Variable: Kontrol diri						

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diketahui bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kontrol diri siswa SMA. Hal ini terlihat dari nilai koefisien regresi sebesar 0,687, yang berarti setiap peningkatan satu poin dalam penggunaan media sosial akan meningkatkan skor kontrol diri siswa sebesar 0,687 poin. Nilai konstanta sebesar 42,193 menunjukkan bahwa ketika tidak ada penggunaan media sosial, skor kontrol diri siswa diperkirakan sebesar 42,193.

Selain itu, hasil uji signifikansi menunjukkan nilai t sebesar 8,089 dan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000, yang berada di bawah ambang batas 0,05. Ini berarti pengaruh penggunaan media sosial terhadap kontrol diri adalah signifikan secara statistik. Nilai Beta sebesar 0,589 juga menunjukkan bahwa pengaruh variabel tersebut tergolong cukup kuat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi atau semakin positif penggunaan media sosial oleh siswa, maka semakin tinggi pula tingkat kontrol diri yang mereka miliki.

KESIMPULAN

Untuk memulai, analisis data dalam penelitian ini menghasilkan beberapa kesimpulan penting yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memengaruhi tingkat kontrol diri siswa SMA. Pertama, uji normalitas terhadap residual model regresi menemukan nilai signifikansi sebesar 0,714, jauh di atas ambang batas 0,05, yang menunjukkan bahwa data residual berdistribusi normal, yang menunjukkan bahwa asumsi normal. Kedua, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara variabel kontrol diri dan penggunaan media sosial adalah linier. Tidak ada anomali linieritas yang signifikan yang ditemukan, seperti yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi pada baris "Linearity" sebesar 0,000, yang merupakan nilai yang lebih rendah dari 0,05, dan nilai signifikansi pada baris "Deviation from Linearity" sebesar 0,761, yang merupakan nilai yang lebih tinggi dari 0,05. Dengan demikian, model regresi linier sederhana dianggap tepat untuk digunakan dalam penelitian ini. Ketiga, hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan bahwa model yang dibangun adalah signifikan secara statistik; nilai F adalah 65,425, signifikansi adalah 0,000, dan koefisien determinasi (R^2) adalah 0,347. Pengaruh lingkungan keluarga, sosial, dan sifat kepribadian individu mungkin menyumbang 65,3% dari variasi kontrol diri siswa. Pengaruh media sosial juga mungkin menyumbang 34,7% dari variasi kontrol diri siswa. Keempat, analisis koefisien regresi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial meningkatkan kontrol diri. Ini terbukti dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,687, yang menunjukkan bahwa skor kontrol diri meningkat setiap satuan. Nilai konstanta 42,193 menunjukkan bahwa siswa memiliki kontrol diri dasar yang tinggi meskipun mereka tidak menggunakan media sosial. Nilai t 8,089 dan nilai signifikansi 0,000 menunjukkan bahwa pengaruh ini signifikan secara statistik. Selain itu, nilai Beta 0,589 menunjukkan bahwa pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat sangat besar. Secara keseluruhan, penelitian ini menemukan bahwa siswa SMA memiliki kontrol diri yang lebih baik ketika mereka menggunakan media sosial dengan cara yang positif dan terarah. Oleh karena itu, sangat penting bagi pendidik, orang tua, dan siswa untuk memahami dan mengarahkan siswa untuk menggunakan media sosial sebagai alat yang membantu mereka berkomunikasi dan belajar serta menjadi orang yang positif, terutama dalam hal penampilan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan segenap rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala kelapangan dan kemudahan yang dilimpahkan sepanjang proses penyusunan artikel ilmiah ini, akhirnya karya ini dapat dirampungkan dengan baik. Peneliti menyampaikan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada seluruh pihak sekolah, yakni SMA Negeri 1 Indralaya, SMA Negeri 2 Indralaya Utara, SMA Srijaya Negara Palembang, serta SMA Negeri 13 Palembang, atas partisipasi mereka yang berwujud penyediaan sampel dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada setiap individu yang turut ambil bagian dalam penyelesaian artikel ini. Disadari sepenuhnya bahwa artikel ini masih mengandung sejumlah keterbatasan, oleh karena itu segala bentuk masukan dan koreksi yang bersifat konstruktif sangat diharapkan guna penyempurnaan karya ilmiah di masa mendatang. Semoga artikel ini mampu memberikan sumbangsih nyata bagi kemajuan khazanah keilmuan dan menjadi rujukan yang bernilai bagi para peneliti berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Afrelia, N. D., & Khairat, M. (2022). Hubungan antara intensitas penggunaan TikTok dengan kontrol diri pada remaja. *Jurnal Spirit*, *12*(2), 62-67. https://doi.org/10.30738/spirits.v12i2.12808

Ahmad, A. K. (2023). Analisis Penggunaan Media Sosial terhadap Perilaku Belajar Matematika. Jurnal Pendidikan MIPA, 13(1), 140-149.

Ayu M, N., Wirdaningsih, A., Apriani, R. S., Santosa, S. A., Salsabila, S., Ashilah, S., & Sahin, A. (2025). Hubungan Intensitas Pengunaan Game Online dengan Interaksi Sosial pada Remaja di SMK Bhakti Praja Purwakarta. *Indonesian Research Journal on Education*, *5*(2), 294-298. e-ISSN: 2775-8672, p-ISSN: 2775-9482. https://doi.org/10.31004/irje.v5i2.2087

Azka Zahara Dewi, Ibnu Rusydi, & Evi Aeni Rufaedah. (2025). Pengaruh Kecerdasan Spiritual Terhadap Kontrol Diri Siswa Kelas XI Jurusan Teknik Kendaraan Ringan Di SMK Negeri 1 Sindang Indramayu. Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, 6(1), 115–121. https://doi.org/10.31943/counselia.v6i1.320

Dewi, R., Yulianti, Y., & Rahman, K. A. (2023). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Pada Siswa di SMP Negeri 7 Muaro Jambi. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, *6*(2), 121-131. https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v6i2.14925

Fakhri, N. (2017). Perbedaan Tingkat Berpikir Construal Terhadap Kontrol Diri Pada Mahasiswa. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling, 37. https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.3018

Narwastu, G. G., & Ayunda Ramadhani. (2024). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kontrol Diri Terhadap Pembelian Impulsif: indonesia. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *9*(2), 944–952. https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7084

Salsabiilaa, N., Rini, A. P., Pratitis, N., & Rina, A. P. (2023). The Influence of Self-Control and the Intensity of Social Media Usage on Adolescent Sexual Behavior. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, *14*(03), 311–321. https://doi.org/10.26740/jptt.v14n03.p311-321

Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta

Tikuasa, R. A., Supiani, T., & Jubaedah, L. (2023). Pengaruh Intensitas Menonton Video Tutorial Hairdo Melalui Media Sosial Tiktok Terhadap Hasil Belajar Penataan Rambut Siswa (Studi Kasus: Siswa Student Day SMA Plus PGRI Cibinong). *Jurnal Profesi Pendidikan*, *2*(2), 151–162. https://doi.org/10.22460/jpp.v2i2.21766