

**RELATIONSHIP BETWEEN THE INTENSITY OF THE USE OF SOCIAL MEDIA AND SELF CONTROL WITH THE SMARTPHONE ADDICTION IN 2018 STUDENTS OF THE STUDY PROGRAM FOR COURSE STUDY AND COUNSELING FKIP UNIVERSITY OF LAMBUNG MANGKURAT**

**Norlina**

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Universitas Lambung Mangkurat

Kalimantan Selatan

Indonesia

[Norlina311@yahoo.com](mailto:Norlina311@yahoo.com)

**ABSTRACT**

The use of social media with high intensity and not accompanied by good self-control will make it difficult for an individual to control how long he has to use social media and eventually experience smartphone addiction. The purpose of this study is to see whether there is a relationship between the intensity of social media use and self-control with smartphone addiction in the Guidance and Counseling students of the 2018 FKIP Lambung Mangkurat University. The research method used in this study is to use a quantitative approach to the type of correlational research and the sampling technique used is random sampling. This research was conducted on the Guidance and Counseling students of 2018 FKIP Lambung Mangkurat University, amounting to 30 people. While the instrument in this study was a questionnaire using a Likert scale. The results showed that based on data analysis techniques using product moment correlation, T test and F test results showed that there was a relationship between X1, X2 and Y which showed that the F count > F table was  $5.108 > 3.32$ . Therefore it can be concluded that the intensity of the use of social media and self-control have a relationship simultaneously with smartphone addiction. Then the alternative hypothesis ( $H_a$ ) which states that there is a relationship between the intensity of the use of social media and self-control with smartphone addiction in the Guidance and Counseling students of the 2018 FKIP Lambung Mangkurat University was accepted.

Keywords: intensity of social media usage, self control, smartphone addiction.

## HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN KONTROL DIRI DENGAN SMARTPHONE ADDICTION PADA MAHASISWA ANGKATAN 2018 PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING FKIP UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

### ABSTRAK

Penggunaan media sosial dengan intensitas yang tinggi dan tidak disertai dengan kontrol diri yang baik akan membuat individu kesulitan untuk mengontrol berapa lama dia harus menggunakan media sosialnya dan akhirnya mengalami *smartphone addiction*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 FKIP Universitas Lambung Mangkurat. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional dan teknik penarikan sampel yang digunakan adalah *random sampling*. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 FKIP Universitas Lambung Mangkurat yang berjumlah 30 orang. Sedangkan instrumen dalam penelitian ini adalah angket menggunakan pengukuran skala Likert. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment*, uji T dan uji F diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara  $X_1$ ,  $X_2$  dan Y yang menunjukkan bahwa  $F_{hitung} > F_{tabel}$  yaitu  $5,108 > 3,32$ . Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri memiliki hubungan secara bersamaan dengan *smartphone addiction*. Maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 FKIP Universitas Lambung Mangkurat diterima.

**Kata Kunci :** *intensitas penggunaan media sosial, kontrol diri, smartphone addiction*

### PENDAHULUAN

Perubahan zaman dipengaruhi oleh perkembangan teknologi yang semakin canggih yang kini secara drastis mengubah budaya sosial masyarakat dunia. Semakin maju dan berkembangnya teknologi yang ada.

Sebagian besar pengguna media sosial aktif berusia remaja, karena remaja pada usia ini lebih suka

berbagai jenis informasi untuk menambah pengetahuan.

Banyaknya jenis media sosial ini menjadikan setiap orang memiliki perbedaan dalam menggunakan media sosial, salah satunya adalah intensitas terhadap penggunaannya. Intensitas ini menentukan berapa lama setiap individu menggunakan media sosial.

Kontrol diri pada individu membantu untuk mengontrol berapa

lama dia harus menggunakan media sosial dalam sehari. Pada dasarnya apabila akses terhadap media sosial tidak dikontrol dengan baik akan menyebabkan seseorang menjadi kecanduan terhadap *smartphone* atau yang biasa disebut dengan *smartphone addiction*.

Dalam menggunakan media sosial tentu saja individu harus memiliki sebuah kontrol diri karena penggunaan media sosial secara berlebihan dapat membuat kecanduan terhadap *smartphone* atau disebut dengan *smartphone addiction*. Menurut Griffiths (Montag & Reuter, 2017: 339), Kecanduan *smartphone* didefinisikan sebagai mengambil penggunaan *smartphone* yang terlalu lama sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari penggunaannya. Menurut Montag & Reuter (2017: 342) gejala-gejala *smartphone addiction* yaitu, *Compulsive Behavior* (Perilaku Kompulsif) yaitu Gejala gangguan kontrol masalah manajemen waktu, masalah interpersonal, dan kesehatan, *Withdrawal* (Penarikan) yaitu Gejala penarikan *smartphone* termasuk dalam keadaan *mood negatif* misalnya (*dysphoric* dan cemas) dan gejala aktif misalnya iritabilitas, *Tolerance* (Toleransi) yaitu didefinisikan sebagai menghabiskan lebih banyak waktu terlibat dalam penggunaan *smartphone*, *Functional Impairment* (Penurunan Fungsional) yaitu gangguan fungsional dari *smartphone addiction* termasuk *distress* yang ditandai, konsumsi/limbah waktu, dan gangguan yang

signifikan dengan rutinitas normal seseorang, fungsi pekerjaan atau akademik atau kegiatan sosial biasa atau hubungan.

Dari studi pendahuluan yang peneliti lakukan melalui observasi dan wawancara pada hari jum'at tanggal 21 September 2018 pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 yang berjumlah 2 orang di Universitas Lambung Mangkurat. Dari wawancara tersebut peneliti memperoleh hasil yaitu mahasiswa merupakan pengguna aktif media sosial dan mereka mengakses media sosialnya melalui *smartphone* setiap harinya. Adanya *smartphone* memudahkan mereka untuk mencari informasi, hiburan serta berinteraksi dengan orang lain melalui media sosial.

Oleh karena itu, narasumber menjadi lebih sering menggunakan *smartphone* untuk mengakses hal tersebut. Narasumber mengakui bahwa mereka merasa ada yang kurang ketika tidak menggunakan *smartphone*. Narasumber mengatakan bahwa dirinya bisa menghabiskan waktu lebih dari 3 jam dan bahkan sampai 7 jam lebih dalam sehari menggunakan *smartphone*.

Mengakses media sosial merupakan salah satu alasan mereka untuk berlama-lama menggunakan *smartphone*. Sesuai dengan tanda-tanda kecanduan *smartphone* yang disebutkan oleh Montag & Reuter (2017: 342) narasumber tersebut termasuk pada gejala *Compulsive*

*Behavior* (Perilaku Kompulsif) yang disebut sebagai gejala gangguan kontrol dan *tolerance* (Toleransi) yang disebut sebagai menghabiskan banyak waktu terlibat dalam penggunaan *smartphone*.

Berdasarkan dari penjelasan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kontrol Diri dengan *Smartphone Addiction* Pada Mahasiswa Angkatan 2018 Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lambung Mangkurat.

#### **TUJUAN PENELITIAN**

Mendiskripsikan gambaran intensitas penggunaan media sosial. Mendeskripsikan gambaran kontrol diri. Mendeskripsikan gambaran *smartphone addiction*. Analisis hubungan intensitas penggunaan media sosial dan *smartphone addiction*. Analisis hubungan kontrol diri dan *smartphone addiction*. Analisis hubungan intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 FKIP Universitas Lambung Mangkurat.

#### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Penelitian ini menggunakan angket dengan metode skala likert yang digunakan untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri dengan

*smartphone addiction* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 FKIP Universitas Lambung Mangkurat.

#### **PEMBAHASAN**

Gambaran *Smartphone Addiction* (Y) pada mahasiswa Angkatan 2018 Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lambung Mangkurat. Diperoleh hasil pada kategori *Smartphone Addiction* yang rendah dalam hal *compulsive behavior* (perilaku kompulsif), *withdrawal* (penarikan), dan *functional impairment* (penurunan fungsional).

Hal tersebut karena mereka mampu dalam mengendalikan *compulsive behavior* (perilaku kompulsif) yang ada pada diri mereka yang berarti mereka mampu dalam mengontrol diri untuk tidak ketergantungan dengan *smartphone*, *withdrawal* (penarikan) yang berarti mereka tidak menarik diri dan tidak merasa cemas saat tidak menggunakan *smartphone*, dan *functional impairment* (penurunan fungsional) yang berarti mereka tidak terlalu terobsesi menggunakan *smartphone* secara berlebihan sehingga mereka bisa mengatur waktu yang mereka miliki.

Gambaran Intensitas Penggunaan Media Sosial (X1) pada mahasiswa Angkatan 2018 Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lambung Mangkurat. Hasil penelitian menunjukkan pada kategori Intensitas Penggunaan Media Sosial yang tinggi dalam aspek durasi pencarian berita, durasi akses blog,

durasi akses *facebook*, durasi komentar, durasi *chatting*.

Siswa yang memiliki intensitas yang tinggi pada media sosial *Facebook* dapat dikatakan bahwa mahasiswa tersebut menghabiskan lebih dari 7 jam dalam sehari untuk mengakses mediasosial untuk mencari informasi, hiburan, dan berkomunikasi dengan orang lain.

Gambaran Kontrol Diri (X2) pada mahasiswa Angkatan 2018 Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lambung Mangkurat. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa mereka tergolong dalam kategori kontrol diri yang sedang dalam aspek mengendalikan keinginan, perilaku, perasaan, kepekaan membaca lingkungan, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain.

Kesimpulannya adalah mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2018 FKIP Universitas Lambung Mangkurat yang memiliki kontrol diri yang sedang dapat dikatakan bahwa mahasiswa tersebut mampu dalam mengendalikan implus secara tepat.

Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan *Smartphone Addiction* pada mahasiswa Angkatan 2018 Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lambung Mangkurat. Dari hasil pengujian hipotesis menggunakan korelasi *product moment* (H0) ditolak yang artinya tidak terdapat hubungan. Hal tersebut berarti meskipun mereka

memiliki intensitas yang tinggi dalam menggunakan media sosial akan tetapi jika mereka tidak melakukan yang secara terus-menerus setiap harinya maka hal tersebut tidak akan membuat mereka menjadi kecanduan terhadap *smartphone/ smartphone addiction*.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki intensitas yang tinggi dalam mengakses media sosial bukan berarti orang tersebut mengalami *smartphone addiction*. Hal tersebut kembali lagi kepada diri individu itu sendiri. Apabila dia mengakses media sosialnya setiap hari dengan intensitas yang tinggi dan dilakukan secara terus-menerus maka dapat dikatakan dia mengalami *smartphone addiction* akan tetapi jika seseorang mengakses media sosialnya dengan intensitas yang tinggi tetapi tidak dilakukan secara berulang-ulang dan terus-menerus setiap harinya maka belum tentu orang tersebut mengalami *smartphone addiction*

Hubungan antara Kontrol diri dan *Smartphone Addiction* pada mahasiswa Angkatan 2018 Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lambung Mangkurat. Dari hasil uji hipotesis dapat dinyatakan bahwa hipotesis alternatif (Ha) diterima yang berarti bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa Angkatan 2018 Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lambung Mangkurat.

Hal tersebut karena kontrol diri memainkan peran yang sangat penting

dalam kehidupan seseorang. Keberadaan kontrol diri dapat memungkinkan seseorang untuk mengendalikan diri. Tanpa kontrol diri, seseorang akan membuat sulit untuk mengendalikan perilaku mereka. Penggunaan *smartphone* yang terus-menerus dilakukan tanpa kontrol diri yang tepat akan membuat seseorang mengalami kecanduan *smartphone*. Karena itu mengganggu kegiatan mereka sehingga tugas mereka diabaikan.

Akan tetapi hasil penelitian menunjukkan bahwa mereka mampu dalam mengendalikan dirinya untuk tidak kecanduan terhadap *smartphone* atau dapat dikatakan bahwa mereka tidak mengalami *smartphone addiction* karena mereka memiliki kontrol diri yang baik.

Hubungann antara Intensitas Penggunaan Mediaa Sosial dan Kontrol Diri dengan Smartphone *Addiction* pada mahasiswa Angkatan 2018 Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lambung Mangkurat. Hasil dalam penelitian ini dapat dikatakan bahwa hipotesis alternatif (Ha) diterima jadi dapat disimpulkan terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri dengan *smartphone*. Hal tersebut karena apabila kebiasaan dalam mengakses media sosial sudah tidak bisa mereka kendalikan lagi maka hal itu dapat menjadikan intensitas terhadap penggunaan media sosial mereka menjadi tinggi dan akhirnya

membuat mereka mengalami *smartphone addiction*.

Di sinilah peran penting pengendalian diri. Kontrol diri diperlukan agar siswa dapat mengontrol diri mereka ketika mengakses media sosial. Meskipun intensitas penggunaan media sosial mereka tinggi, tetapi karena mereka memiliki kontrol diri yang baik, sehingga hal tersebut dapat membantu mereka mengontrol perilaku mereka ketika menggunakan *smartphone* saat mengakses media sosial.

## KESIMPULAN

Dari hasil analisis penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Bimbingan dan konseling Angkatan 2018 FKIP Univeristaso Lambung Mangkurat dapat disimpulkan bahwa Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 FKIP Universitas Lambung Mangkurat tergolong pada kategori yang tinggi. Kontrol Diri Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 FKIP Universitas Lambung Mangkurat tergolong pada kategori yang sedang. Smartphone *Addiction* Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 FKIP Universitas Lambung Mangkurat tergolong pada kategori yang rendah.

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara iIntensitas Penggunaan Media Sosial dengan Smartphone *Addiction* Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 FKIP Universitas

Lambung Mangkurat. Terdapat hubungan yang signifikan antara Kontrol Diri dengan Smartphone Addiction Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 FKIP Universitass Lambung Mangkurat.

## DAFTAR RUJUKAN

- Montag, C & Reuter, M. 2017. *Internet Addiction: Neuroscientific Approaches and Therapeutical Implications Including Smartphone Addiction Second Edition*. Germany: Switzerland.
- Risnawati S, Rini & Ghupron, M. Nur. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta:AR-RUZZ MEDIA.
- Rinjani, Hefrina & Firmanto, Ari. 2013. Kebutuhan Afiliasi dengan Intensitas Mengakses *Facebook* Pada Remaja. *Jurnal Psikologi 1, (1)*,82. Dari <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/viewFile/1359/1454>, diakses 15 Juli 2019.
- Tamimy, Muhamad F. 2017. *Menampilkan Image Diri dan Karakter di Media Sosial*. Jakarta: Visimedia.