

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI, KEBUTUHAN UNTUK
BERELASI DAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA
PENGGUNA MEDIA SOSIAL INSTAGRAM**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Strata Satu Psikologi



Oleh :
Muhammad Satrio Nugroho
NIM. 15710062

Dosen Pembimbing :
Ismatul Izzah, S.Th.I, M.A

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2020

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Satrio Nugroho

NIM : 15710062

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kebutuhan Untuk Berelasi, Kontrol Diri Dan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Pengguna Media Sosial Instagram” adalah asli hasil karya penelitian penulis sendiri dan bukan plagiasi hasil karya penulis lain.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi ini terbukti ditemukan adanya plagiasi maka penulis siap mempertanggung jawabkannya sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian Pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana semestinya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 29 November 2020

Yang menyatakan,


Muhammad Satrio N
NIM. 15710062

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada :

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi

Assalamualaikum Wr. Wb.

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan mengadakan perbaikan seperlunya maka selaku pembimbing saya menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama : Muhammad Satrio Nugroho

NIM : 15710062

Program Studi : Psikologi

Judul : Hubungan Antara Kebutuhan Untuk Berelasi, Kontrol Diri Dan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Pengguna Media Sosial Instagram

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana Strata 1 (satu) Psikologi.

Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah. Demikian atas perhatiannya terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 29 November 2020



Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A

NIP. 19840703 201503 2 002



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-21/Un.02/DSH/PP.00.9/01/2021

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI, KEBUTUHAN UNTUK BERELASI DAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL INSTAGRAM

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : MUHAMMAD SATRIO NUGROHO
Nomor Induk Mahasiswa : 15710062
Telah diujikan pada : Senin, 14 Desember 2020
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 5ff3df6447016

Ketua Sidang

Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A.

SIGNED



Valid ID: 5ff3e15acefe9

Penguji I

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi

SIGNED



Valid ID: 5ff265b0c636c

Penguji II

Mayreyna Nurwardani, S.Psi., M.Psi

SIGNED



Valid ID: 5ff472a08825e

Yogyakarta, 14 Desember 2020

UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.

SIGNED

HALAMAN MOTTO

“Pugno Ergo Sum”

Kanoh Agito



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim puji syukur atas kehadiran Allah Swt, karena berkat limpahan rahmat dan nikmat yang diberikan, karya ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu. Untuk itu, karya ini saya persembahkan kepada :

ALMAMATER

Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

KELUARGA

Kepada yang terhormat kedua orangtua saya, Bapak Sriwidodo Haryadi dan Ibu Chibaniyah Rif'ah

Kepada kakak saya Mbak Andini Setiari beserta Mas Rizki Aries Saputra.

MENTOR

Kepada dua orang mentor saya yang selalu memberikan semangat dan dukungan, Mas Mochammad Amirul Hakim dan Mas Arif Alfian Wibisono.

SAUDARA SEPERJUANGANKU

Teman-teman Psikologi angkatan 2015 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil'alamin, puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan hikmah, hidayah dan inayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kebutuhan Untuk Berelasi, Kontrol Diri Dan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Pengguna Media Sosial Instagram”. Sholawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada baginda kita Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabatnya dan kepada seluruh umat Islam yang dicintai oleh Allah SWT.

Karya tulis ini merupakan skripsi yang diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Selama penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapat bantuan, motivasi, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti akan menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Phil. Al Makin, A.Ag., M.A selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Lisnawati, S.Psi, M.Psi., selaku Kepala Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

4. Bapak Zidni Imawan Muslimin, S.Psi, M.Psi., selaku Dosen Penasihat Akademik. Terima kasih atas masukan dan saran yang telah diberikan selama ini.
5. Ibu Ismatul Izzah, S.Th.I, M.A selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Ungkapkan banyak terima kasih karena kesabaran beliau dalam membimbing dan mendukung kepada penulis.
6. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan masukan dan koreksi atas keterbatasan isi dan hasil tulisan penulis.
7. Ibu Mayreyna Nurwardani, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan masukan dan koreksi atas keterbatasan isi dan hasil tulisan penulis.
8. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang telah berkenan memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman, serta seluruh staf bidang Tata Usaha yang telah banyak membantu dalam proses penelitian ini.
9. Kepada Kedua orangtua yang sangat saya cintai dan hormati, terimakasih atas segala pengorbanan, do'a, cinta dan kasih sayang yang tulus yang telah dan selalu diberikan selama ini.
10. Kepada dua kakak ku, Mbak Andini Setiari, dan Mas Rizki Aries Saputra terimakasih atas do'a dan dukungannya.
11. Kepada dua orang mentor ku Mas Mochammad Amirul Hakim dan Mas Arief Alfian Wibisono, terimakasih atas dukungan dan bimbingannya.

12. Kepada Afnan Alwan Noor Rofif , Nurul Hikmah Bella Fatmala, Rizfa Fadilla, Mbak Dzikria, Miftahun Najah, Chandra Bagoes Dwi Wardana, yang senantiasa memberi dukungan, arahan, serta bantuan kepada peneliti saat menyelesaikan penelitian ini.
13. Kepada rekan kerja di Ralali.com terimakasih atas kesempatannya dalam memperbolehkan peneliti menimba ilmu lebih dalam, serta memberikan waktu kepada peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini.
14. Kepada seluruh responden yang bersedia untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.
15. Dan seluruh pihak yang berkontribusi dalam penelitian ini, yang tidak bisa peneliti sebutkan satu per satu.

Semoga Allah SWT, senantiasa membalas kebaikan dan jasa-jasa yang telah diberikan. Demikian, dengan adanya penelitian ini, semoga mampu memberikan manfaat bagi peneliti sendiri dan pembacanya. Penulis menyadari bahwa hasil penelitian ini masih jauh dari kata sempurna sehingga kritik dan saran sangat penulis harapkan.

Magelang, 23 November 2020

Penulis



Muhammad Satrio Nugroho

NIM. 15710062

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktis	8
E. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II. TINJAUAN TEORI	19
A. Kecanduan Media Sosial	19
1. Pengertian kecanduan media sosial.....	19
2. Aspek kecanduan media sosial.....	20
3. Faktor-faktor kecanduan media sosial.....	22
B. Kebutuhan untuk Berelasi.....	25
1. Pengertian kebutuhan untuk berelasi.....	25
2. Aspek kebutuhan untuk berelasi	26
C. Kontrol Diri.....	27
1. Pengertian kontrol diri	27
2. Aspek kontrol diri.....	29
D. Remaja.....	31
1. Pengertian Remaja.....	31

2. Ciri-ciri Remaja.....	32
E. Instagram	35
F. Dinamika Hubungan antara Kontrol diri, Kebutuhan untuk berelasi dan Kecanduan Media Sosial pada Remaja Pengguna Media Sosial Instagram	36
G. Hipotesis	45
1. Hipotesis mayor.....	45
2. Hipotesis minor	45
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	46
A. Identifikasi Variabel	46
B. Definisi Operasional Variabel.....	46
1. Kecanduan Media Sosial	46
2. Kebutuhan untuk berelasi	46
3. Kontrol Diri.....	47
C. Populasi dan Sample Penelitian	47
1. Populasi.....	47
2. Sampel	48
D. Metode Pengumpulan Data.....	50
1. Skala Kecanduan Media Sosial.....	50
2. Skala Kebutuhan untuk berelasi.....	52
3. Skala Kontrol Diri	53
4. Skoring.....	55
E. Validitas, Seleksi Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur.....	55
1. Validitas	55
2. Seleksi aitem	56
3. Reliabilitas	57
F. Metode Analisis Data	57
1. Uji Asumsi	58
2. Uji Hipotesis	59
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	60
A. Orientasi Kacah.....	60
B. Persiapan Penelitian	61

1. Persiapan Alat ukur	62
C. Pelaksanaan Penelitian	70
D. Hasil Penelitian	71
1. Kategori Skor Subjek.....	71
2. Uji Asumsi	75
3. Uji Hipotesis	77
E. Pembahasan	79
BAB V. PENUTUP.....	85
DAFTAR PUSTAKA.....	88



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Cetak Biru Skala Kecanduan Media Sosial	50
Tabel 2. Sebaran Aitem Skala Kecanduan Media Sosial.....	51
Tabel 3. Cetak Biru Skala Kebutuhan untuk berelasi.....	52
Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Kebutuhan untuk berelasi.....	52
Tabel 5. Cetak Biru Skala Kontrol Diri	53
Tabel 6. Sebaran Aitem Skala Kontrol Diri	54
Tabel 7. Jumlah Pengguna instagram di Indonesia	61
Tabel 8. Aitem valid dan gugur skala kecanduan media sosial.....	64
Tabel 9. Sebaran Aitem Skala Kecanduan Media Sosial Setelah Uji Coba.....	65
Tabel 10. Aitem valid dan gugur skala kontrol diri.....	66
Tabel 11. Sebaran Aitem Skala Kontrol Diri Setelah Uji Coba	67
Tabel 12. Aitem valid dan gugur Skala Kebutuhan untuk berelasi	68
Tabel 13. Sebaran Aitem Skala Kebutuhan berelasi Setelah Uji Coba	69
Tabel 14. Hasil Uji Reliabilitas	70
Tabel 15. Deskripsi Statistik Skor Skala Kecanduan Instagram, Kontrol diri, dan Kebutuhan berelasi	72
Tabel 16. Rumus Norma Kategorisasi Skor Subjek	73
Tabel 17. Kategorisasi Skor Kecanduan Instagram.....	73
Tabel 18. Kategorisasi Skor Kontrol diri	74
Tabel 19. Kategorisasi Skor Kebutuhan berelasi.....	75
Tabel 20. Hasil Uji Normalitas.....	75
Tabel 21. Hasil Uji Linieritas	76
Tabel 22. Hasil Uji Multikolonieritas	76
Tabel 23. Hasil Uji Heteroskedastisitas	77
Tabel 24. Hasil Uji Hipotesis Mayor.....	77
Tabel 25. Hasil Uji Hipotesis Minor.....	78
Tabel 26. Hasil Uji Sumbangan Efektif	78

DAFTAR LAMPIRAN

A. Lampiran I: Uji Coba	94
1. Tabulasi data uji coba skala kecanduan instagram	95
2. Tabulasi data uji coba skala kontrol diri.....	103
3. Tabulasi data uji coba skala kebutuhan berelasi	111
4. <i>Output</i> seleksi aitem dan reliabilitas skala kecanduan Instagram.....	117
5. <i>Output</i> seleksi aitem dan reliabilitas skala kontrol diri	118
6. <i>Output</i> seleksi aitem dan reliabilitas skala kebutuhan berelasi.....	120
B. Lampiran II: Data Penelitian	123
1. Tabulasi data penelitian skala kecanduan Instagram	124
2. Tabulasi data penelitian skala kontrol diri.....	154
3. Tabulasi data penelitian kebutuhan berelasi	184
4. <i>Output</i> hasil uji normalitas	199
5. <i>Output</i> hasil uji linieritas	199
6. <i>Output</i> hasil uji multikolonieritas	200
7. <i>Output</i> hasil uji heteroskedastisitas	201
8. <i>Output</i> hasil uji hipotesis mayor, minor dan sumbangan efektif	201
9. Skala penelitian.....	203

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI, KEBUTUHAN UNTUK BERELASI DAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL INSTAGRAM

Muhammad Satrio Nugroho

NIM. 15710092

INTISARI

Pesatnya perkembangan teknologi dalam bidang komunikasi, berpengaruh besar terhadap pola perilaku interaksi antar penggunanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah hubungan kebutuhan untuk berelasi, kontrol diri, dan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial instagram. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik sampling *convenience sampling*. Terdapat 364. responden remaja pengguna instagram yang terlibat dalam penelitian ini. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini dibuat oleh peneliti sendiri yang meliputi skala kecanduan instaram dengan koefisien alpha sebesar 0.919 , skala kontrol diri dengan koefisien alpha 0.906 dan skala kebutuhan untuk berelasi dengan koefisien alpha sebesar 0.884. Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi ganda. Hasil menunjukkan bahwa hanya variabel kontrol diri yang ditemukan signifikan berhubungan dengan kecanduan media sosial instagram dengan signifikansi 0.000. Selanjutnya, penelitian ini juga menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan Instagram. Sedangkan untuk hubungan kebutuhan berelasi dengan kecanduan Instagram ditemukan tidak signifikan. Kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 22,1% terhadap kecanduan Instagram.

Kata kunci : kontrol diri, kebutuhan berelasi, kecanduan Instagram, remaja

RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL, NEED TO BELONG AND SOCIAL MEDIA ADDICTION IN ADOLESCENTS INSTAGRAM USER

Muhammad Satrio Nugroho

NIM. 15710092

ABSTRACT

The rapid development of technology in the field of communication has a major effect on the behavior patterns of interaction between users. This study aims to determine how the relationship between the need to belong, self-control, and social media addiction in adolescent social media users on Instagram. This type of research is a quantitative study using convenience sampling technique. There were 364 respondents of teenagers using Instagram who were involved in this study. The measuring instrument used in this study was made by the researchers themselves which included a Instagram addiction scale with an alpha coefficient of 0.919, a self-control scale with an alpha coefficient of 0.906 and a need to belong scale with alpha coefficient of 0.884. This study uses multiple regression analysis techniques. The results showed that only self-control variables were found to be significantly associated with Instagram social media addiction with a significance of 0.000. Furthermore, this study also found that there was a significant negative relationship between self-control and Instagram addiction. Meanwhile, the relationship between need to belong and Instagram addiction was found to be insignificant. Self-control made an effective 22.1% contribution to Instagram addiction.

Key words: adolescence, Instagram addiction, need to belong, self-control

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berkembangnya peradaban khususnya dalam bidang teknologi, kehidupan manusia kian dimudahkan dalam menjalani berbagai macam aspek, salah satu aspek yang paling terlihat perkembangannya adalah aspek komunikasi. Umum adanya jika saat ini dalam berkomunikasi kita diperantarai dengan teknologi, salah satunya adalah melalui media sosial. Media sosial atau yang secara ilmiah lebih sering disebut sebagai *Social Networking Sites* (SNSs) merupakan sebuah komunitas virtual dimana penggunanya dapat membentuk persona publik individual, berelasi dengan kolega dari dunia nyata, dan bertemu orang lain sesuai dengan minat yang serupa (Griffiths, Kuss, & Demetrovics, 2014).

Beraneka macam *platform* media sosial yang banyak digunakan masyarakat Indonesia antara lain facebook, Instagram, twitter, dan lain sebagainya. Tentu saja berbagai *platform* media sosial tersebut menjadi hal yang umum digunakan oleh seluruh masyarakat di dunia. Riset menunjukkan bahwasanya dibandingkan dengan populasi secara umum, remaja dan siswa merupakan kelompok yang paling banyak menggunakan media sosial (Griffiths, Kuss, & Demetrovics, 2014). Pada umumnya individu yang sedang berada pada masa bersekolah merupakan remaja. Menurut Stanley Hall, umur remaja berawal pada rentang usia 12 tahun dan berhenti di usia 23 tahun (Santrock, 2003).

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh NapoleonCat (2020), dari sekian banyak sosial media yang dipergunakan, instagram menjadi sebuah *platform* paling tinggi pengguna yang berusia remaja. Hasil survey menunjukkan bahwasanya

pengguna dengan rentang usia remaja memiliki prosentase lebih banyak dibanding dengan rentang usia lainnya, yakni sebesar 48,8% atau 36.000.000 pengguna. Instagram merupakan *platform* yang memiliki spesialisasi dalam hal visual dibanding dengan platform lainnya. Hal tersebut tercermin dalam beberapa fitur Instagram seperti *filter* untuk memperindah sebuah foto maupun video, *Stories*, *likes*, *follow*, dan lain sebagainya.

Penelitian yang dilakukan oleh Sheldon dan Bryant (2016) menemukan bahwa ada empat motif dalam menggunakan Instagram, yakni pengamatan/pengetahuan terkait orang lain, dokumentasi, kekerenan, dan kreatifitas. Dalam hal ini instgram dapat menawarkan berbagai macam kelebihan serta kemudahan yang dihadirkan dalam fitur-fiturnya. Menurut Allen, Ryan, Gray, McInerney, & Waters (2014) layaknya media sosial yang lain Instagram dapat dipergunakan sebagai sarana untuk mengekspresikan diri, beraktifitas secara online dan mendapatkan keterhubungan secara sosial di dunia maya. Selain itu, Instagram juga dapat memberikan status sosial yang diukur melalui jumlah *followers* yang dimiliki individu, jumlah like yang didapat individu ketika mengunggah foto maupun video (Geher, 2016). Hal tersebut tentu saja berdampak positif bagi individu seperti menghadirkan kesejahteraan dan perasaan dalam komunitas (Henry, 2012), meningkatnya kepercayaan diri (Gonzales & Hancock, 2010), meningkatnya kapital sosial (Ellison, Steinfield, & Lampe, 2011), dan meningkatnya kepuasan hidup (Bargh & McKenna, 2004).

Dibalik kemudahan serta kelebihan yang ditawarkan fitur-fitur dalam Instagram, nyatanya justru memunculkan permasalahan lain yang justru

membahayakan bagi para penggunanya. Dalam penelitian Kircaburun & Griffiths (2018) Instagram ditemukan memiliki fitur-fitur yang dimungkinkan mendorong penggunanya untuk mempergunakannya secara tidak sehat, hal tersebut dikarenakan secara tidak sadar penggunanya didorong untuk secara impulsif mengecek jumlah *like* maupun komentar yang ia dapatkan setelah mengunggah foto maupun video. Kircaburun & Griffiths (2018) juga menambahkan bahwa pengguna juga didorong untuk lebih impulsif ‘menguntit’ foto maupun video yang diunggah oleh pengguna lain.

Fitur-fitur menarik dalam Instagram ternyata juga berpengaruh terhadap durasi penggunaannya. Koc (2011) menemukan bahwa siswa yang mempergunakan Instagram lebih dari enam jam per hari, pada umumnya mengeluhkan keluhan psikis dibanding dengan siswa yang mempergunakannya kurang dari tiga jam. Koc (2011) menambahkan bahwa keluhan psikis yang dialami oleh siswa yang menggunakan Instagram dengan intensitas tinggi cenderung mengeluhkan gejala kejiwaan seperti depresi, obsesif kompulsif, kecemasan, paranoid, dan lain sebagainya.

Berlebihannya penggunaan media sosial yang dalam hal ini adalah Instagram juga ditemukan dalam penelitian Ningsih, Salmahella, Kusuma, Juniarty, & Kusnawati (2016) mengemukakan bahwa remaja usia 13-25 di daerah Kelurahan Mulyorejo Kota Surabaya, memiliki intensitas dalam menggunakan medsos selama 24 jam, sebanyak 83% responden menyatakan kesulitannya dalam melepaskan diri dari media sosial.

Media sosial yang dalam hal ini Instagram cenderung digunakan secara terus menerus dikarenakan oleh beberapa alasan. Menurut Xu & Tan (2012) banyak individu menggunakan media sosial secara terus menerus dikarenakan media sosial dapat memberikan *reward* (seperti: kepercayaan diri, kepuasan) secara terus menerus sehingga menyebabkan beberapa permasalahan seperti mengabaikan hubungan dalam kehidupan nyata dan konflik dalam kehidupan kerja maupun pendidikan. Selaras dengan penelitian tersebut Rashid, Ahmed, & Hossain (2019) mengemukakan bahwasanya penggunaan atau aktivitas mengakses media sosial secara berlebihan dapat menimbulkan permasalahan baik psikologis maupun sosial seperti depresi, kecemasan, kesepian, dan rendahnya interaksi sosial dalam hidup. Sesuai dengan pernyataan tersebut, Twenge (2019) dalam penelitiannya menemukan bahwa remaja yang menghabiskan 5 jam per hari menggunakan gawai mereka, hampir dua kali lebih mungkin untuk menunjukkan gejala depresi daripada mereka yang hanya menggunakan 1 jam pada ponsel mereka.

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi khususnya Instagram, cenderung semakin mengarahkan individu kepada permasalahan psikologis. Dalam penelitian Akin & Akin (2015) Individu yang mengalami kecanduan Instagram, cenderung akan mempergunakan Instagram secara terus menerus. Menurut Xu dan Tan (2012) Meningkatnya tingkat ketergantungan terhadap media sosial yang dalam hal ini adalah Instagram, disebabkan oleh terulangnya siklus pola klinis dimana individu berupaya menghilangkan *mood* yang tidak diinginkan dengan menggunakan media sosial secara terus menerus. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Rashid, Ahmed,

& Hossain (2019) yang menemukan banyak remaja mengalami kecanduan media sosial dikarenakan penggunaannya yang berlebihan serta kemudahan dalam penggunaannya.

Kecanduan media sosial dapat digolongkan sebagai adiksi yang masuk kedalam ranah aktifitas *online*. Kecanduan media sosial dapat didefinisikan sebagai sebuah aktifitas dimana individu menghabiskan waktu yang banyak dalam menggunakan media sosial sehingga mengganggu aktivitas vital mereka (Toma & Hancock, 2013). Adiksi ini memiliki gejala seperti; Berlebihan dalam aktivitas *online*, didorong oleh hasrat yang tak terkendali untuk mengakses media sosial, dan menghabiskan banyak waktu serta upaya untuk menggunakan media sosial sehingga kehidupan lain menjadi terganggu dan rusak (Andreassen, 2015). Pernyataan tersebut selaras dengan temuan dalam penelitian Aprinta (2017) dimana sebanyak 63,4% remaja dari subjek penelitian menghabiskan waktu kurang lebih 1-3 jam/sehari untuk bermedia sosial, sedangkan 36,6% menghabiskan waktu kurang dari 1-3 jam dalam bermedia sosial. Dilihat dari intensitas pemakaiannya, media sosial juga terbukti mempengaruhi kehidupan siswa yang dalam hal ini pada motivasi belajarnya, Nuryani (2014) menemukan bahwasanya remaja yang memiliki intensitas rendah dalam mengakses media sosial memiliki motivasi belajar yang tinggi, sedangkan remaja yang tinggi intensitasnya dalam penggunaan media sosial memiliki motivasi belajar yang rendah.

Terjadinya sebuah adiksi atau kecanduan khususnya, kecanduan media sosial dalam individu tidak muncul begitu saja, ada banyak hal yang menjadi faktor pendorong individu mengalaminya. Faktor – faktor tersebut meliputi : faktor sosial

; faktor psikologis ; dan faktor biologis (Montag & Reuter, 2015). Faktor psikologis yang mempengaruhi individu dalam mengembangkan sebuah patologi adiksi media sosial. Kebutuhan untuk berelasi merupakan salah satu konstruk psikologis yang dapat digolongkan sebagai faktor psikologis. Kebutuhan untuk berelasi didefinisikan sebagai sebuah kebutuhan untuk mengembangkan dan menjaga hubungan interpersonal yang stabil (Baumeister & Leary, 1995).

Dalam beberapa penelitian ditemukan bahwasanya kebutuhan untuk berelasi memiliki keterkaitan dengan ketergantungan terhadap media sosial. Pada penelitian yang dilakukan oleh Rashid, Ahmed, & Hossain (2019), menemukan bahwasanya terdapat korelasi antara kebutuhan untuk berelasi dan ketergantungan media sosial pada *platform* facebook secara parsial dimediasi oleh jumlah teman yang dipunyai dalam media sosial. Kemudian dalam penelitian Pelling & White (2009) dikemukakan bahwa, individu yang teridentifikasi sebagai pengguna media sosial dan mencari perasaan *belonging* dalam media sosial, beresiko tinggi dalam mengembangkan ketergantungan terhadap media sosial. Dapat dikatakan bahwasanya kebutuhan untuk berelasi menjadi salah satu prediktor dari kecanduan media sosial, hal tersebut tercermin dalam penelitian yang dilakukan oleh Widyastuti & Wimbarti (2018) dimana kebutuhan untuk berelasi dan kesepian bersama-sama memprediksi kecenderungan adiksi media sosial dengan sumbangan efektif sebesar 8,7%.

Selain kebutuhan untuk berelasi yang ditemukan berkorelasi dengan kecanduan media sosial, ada pula konstruk psikologis lain yang ditemukan berkorelasi dengan kecanduan media sosial. Konstruk psikologis tersebut adalah

kontrol diri. Kontrol diri didefinisikan sebagai kapasitas individu untuk dapat mengontrol perilaku yang seringkali keluar secara tiba-tiba dan mengalihkan perilaku tersebut kepada perilaku lain yang lebih sesuai (Baumeister R. , 2002).

Menurut (Blachnio & Przepiorka, 2015) kontrol diri memiliki kapasitas yang terbatas, dan kekuatannya dapat menurun. Rendahnya kemampuan atau tingkat dari kontrol diri individu menjadi prediktor dari adiksi media sosial pada *platform* facebook (Blachnio, Przepiorka, 2015). Penelitian ini didukung pula dengan temuan dalam penelitian lain misalnya saja seperti yang dilakukan oleh Muusses, Kerkhof , Finkenauer , & Billede (2014) yang mengemukakan bahwasanya kontrol diri yang tinggi pada individu dapat mengarahkan penggunaan internet secara sehat. Kontrol diri juga ditemukan menjadi prediktor terhadap kecenderungan adiksi media sosial, serupa dengan penelitian Muna & Astuti (2015) dimana kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 15,1% terhadap kecenderungan ketergantungan terhadap media sosial. Kontrol diri juga ditemukan memberikan sumbangan efektif sebesar 19,2% sebagai moderator pada hubungan kecemasan sosial dan kecanduan internet (Faizun, 2018).

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti memiliki ketertarikan dalam meneliti korelasi antara kebutuhan untuk berelasi dan kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada pengguna Instagram.

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan latar belakang yang telah dijabarkan sebelumnya, rumusan masalah dari penelitian kali ini adalah “Bagaimanakah hubungan antara kebutuhan

untuk berelasi, kontrol diri dan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial instagram?''.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran terkait bagaimanakah hubungan kebutuhan untuk berelasi, kontrol diri, dan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial instagram.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan beberapa manfaat dalam bentuk teoritis maupun praktis, berikut adalah kegunaan yang dapat diperoleh apabila penelitian ini terbukti.

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap melalui hasil penelitian ini dapat menambah referensi topik penelitian terkait bidang psikologi sosial, serta psikologi mengenai tingkah laku di dunia siber (*cyber*), serta menjadi rujukan pustaka bagi peneliti selanjutnya terutama penelitian berkaitan dengan kebutuhan untuk berelasi, kontrol diri dan kecanduan media sosial. Terutama terkait dengan topik penelitian baru yakni *Problematic internet usage* khususnya kecanduan media sosial.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan dengan dipahaminya hubungan antara kontrol diri dan kecanduan media sosial khususnya Instagram dapat memberikan manfaat yang antara lain :

- a. Bagi remaja pengguna Instagram

Bagi remaja yang memang menjadi masa transisi, dimana masa ini merupakan masa yang sangat besar pengaruhnya lingkungan terhadap individu, kebutuhan untuk berelasi yang disalurkan dengan penggunaan media sosial instagram sebagai sarana untuk mendapatkan pengakuan secara sosial menjadi hal yang perlu dibarengi dengan kesadaran untuk mengontrolnya. Sehingga dampak negatif yang dimungkinkan dapat timbul dapat diminimalisir.

b. Bagi orang tua

Bagi orang tua yang memiliki putra maupun putri remaja, hendaknya memahami bahwasanya pada masa ini putra maupun putri mereka sedikit agak jauh dengan mereka. Hal tersebut didorong oleh kebutuhan berelasinya yang ingin diakui secara sosial dalam bentuk yang beraneka ragam, salah satunya melalui Instagram. Dalam hal ini orang tua dapat menjalankan perannya sebagai sosok yang dapat memberikan edukasi tentang urgensi dari terkontrolnya penggunaan media sosial agar dampak negatif yang dimungkinkan timbul dapat diminimalisir.

c. Bagi pendidik

Bagi pendidik yang memiliki akses untuk berinteraksi secara langsung di lingkup pendidikan. Hendaknya mendapatkan gambaran akan besarnya dorongan untuk berelasi pada remaja yang seringkali disalurkan melalui media sosial seperti salah satunya adalah Instagram. Sebagai tenaga pendidik diharapkan dengan adanya gambaran ini, dapat mengedukasi siswa didiknya agar dapat menggunakan media sosial secara

sehat atau terkontrol sehingga dampak negatif yang dimungkinkan akan muncul dapat diminimalisir.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur penelitian terkait dengan kebutuhan berelasi, kontrol diri, dan kecanduan media sosial khususnya instagram.

E. Keaslian Penelitian

Riset yang dilakukan oleh Sarita & Suleeman (2017), berjudul *The Relationship between the Need to belong and Instagram Self-Presentation among Adolescent*. Peneliti memposisikan kebutuhan untuk berelasi sebagai variabel bebas, sedangkan self-presentation diposisikan sebagai variabel tergantung. Penelitian ini menggunakan dua jenis alat ukur untuk mengukur masing-masing variabel, dua jenis alat ukur tersebut meliputi *Need to belong Scale* (NTBS) untuk mengukur variabel kebutuhan untuk berelasi, dan *Self-Presentation Tactics Scale* (SPT) untuk mengukur presentasi diri dalam Instagram. Subjek yang digunakan dalam penelitian tersebut terdiri dari 204 remaja yang termasuk pada golongan remaja awal sampai remaja akhir, yang berusia 10-22 tahun dan merupakan pengguna instagram. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwasanya ada korelasi yang signifikan antara kebutuhan untuk berelasi dan instagram *self-presentation* khususnya pada tipe *ingratiation*. Namun tidak ada hubungan yang signifikan antara kebutuhan untuk berelasi dan *self presentation* dalam instagram khususnya pada tipe *enhancement* dan *supplication*. Hal ini selaras dengan kebutuhan remaja untuk mendapat persetujuan secara sosial.

Penelitian lain yang meneliti topik mengenai kebutuhan untuk berelasi juga pernah dilakukan dalam penelitian Widyastuti & Wimbarti (2018) dengan judul *Kesepian Sebagai Moderator Hubungan antara Need to belong dengan Kecenderungan Adiksi Media Sosial Online Pada Remaja*. Penelitian ini memposisikan variabel kesepian sebagai moderator antara kebutuhan untuk berelasi sebagai variabel bebas dan adiksi media sosial *online* sebagai variabel tergantung. Responden yang berpartisipasi dalam penelitian Widyastuti (2018) ini merupakan 305 siswa SMP dan SMA yang berusia 13-18 tahun. Peneliti menggunakan tiga macam alat ukur untuk mengukur tiap variabel tersebut, skala yang dipergunakan dalam riset ini meliputi Skala Adiksi Media Sosial, Skala kebutuhan untuk berelasi atau skala *Need to belong*, dan *UCLA Loneliness Version*.

3. Hasil dari penelitian yang dilakukan Widyastuti (2018) ini menunjukkan bahwa kebutuhan untuk berelasi dapat memprediksi kecenderungan adiksi media sosial. Selain itu hasil analisis juga menunjukkan bahwa kesepian tidak dapat memoderatori hubungan kebutuhan untuk berelasi dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja. Namun kesepian dan kebutuhan untuk berelasi bersama-sama memprediksi kecenderungan adiksi media sosial dengan sumbangan efektif sebesar 8,7%. Selain itu penelitian ini juga menemukan bahwasanya remaja perempuan cenderung memiliki adiksi media sosial lebih tinggi jika dibandingkan dengan remaja laki-laki.

Selain itu, riset mengenai kebutuhan untuk berelasi juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Wang, Wang, Xie & Zhao (2018) dengan judul *The Need to belong and Adolescent Authentic Self-Presentation on SNSs: A Moderated*

Mediation Model Involving FoMO and Perceived Social Support. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini sendiri berjumlah 832 remaja. Masing-masing dari subjek akan mengisi kuesioner yang terdiri dari kuesioner kebutuhan untuk berelasi, persepsi dukungan sosial, *Fear of missing Out* (FoMO), dan *Authentic Self-Presentation* on SNS. Setelah dilakukan pengontrolan jenis kelamin, umur, dan intensitas penggunaan media sosial, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebutuhan untuk berelasi dapat secara positif memprediksi *authentic self-presentation* pada penggunaan media sosial. Sedangkan analisis mediasi menunjukkan FoMO memediasi hubungan antara kebutuhan untuk berelasi dan *authentic self-presentation* remaja pada penggunaan media sosial. Persepsi dukungan sosial memoderasi hubungan tidak langsung antara kebutuhan untuk berelasi dan *authentic self-presentation* pada penggunaan media sosial remaja yang memiliki persepsi dukungan sosial rendah.

Penelitian terkait dengan kontrol diri juga dilakukan oleh Blachino dan Przepiorka (2015) dengan judul *Dysfunction of Self-Regulation and Self-Control in Facebook Addiction*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi apakah kontrol diri dan regulasi diri yang tidak kuat pada pengguna facebook berhubungan dengan kecanduan facebook. Partisipan yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 284. Adapun alat ukur yang digunakan meliputi *the facebook intrusion questionnaire*, *the brief self-control scale*, *the self-regulation scale*, *action control scale*, dan *multi tasking scale*. Penelitian ini menemukan bahwasanya system kontrol diri yang tidak berfungsi dapat berhubungan dengan adiksi facebook. Kontrol diri yang tidak kuat dan tingkat aksi yang berhubungan

dengan kesalahan rendah, merupakan karakteristik yang membuat pengguna facebook beresiko mengalami kecanduan.

Selain itu Faizun (2018) juga melakukan penelitian terkait dengan kontrol diri yang berjudul Hubungan antara Kecemasan Sosial dan Adiksi Internet dengan Kontrol Diri sebagai Moderator pada Mahasiswa Universitas Gajah Mada. Penelitian ini bertujuan untuk melihat peran kontrol diri sebagai moderator dalam hubungan antara kecemasan sosial dan adiksi internet pada mahasiswa. Responden yang ikut serta dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Universitas Gajah Mada dengan usia 18 sampai 22 berjumlah 461. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala adiksi internet, skala kecemasan sosial, dan skala kontrol diri. Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif dengan adiksi internet dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,320 dan memberikan sumbangan efektif sebesar 19,2% sebagai moderator.

Variabel kontrol diri juga ditemukan dalam penelitian Özdemir, Kuzucu, & Ak (2014) berjudul *Depression, loneliness and internet addiction : How important is low self-control*. Riset ini bertujuan untuk mengeksplorasi baik hubungan langsung maupun tidak langsung antara depresi, kesepian, kontrol diri yang rendah, dan ketergantungan internet. Partisipan yang ikut serta dalam penelitian ini adalah 648 mahasiswa yang belum lulus. Sedangkan masing-masing variable diukur dengan menggunakan 4 jenis skala yakni, skala depresi, skala kesepian, skala kontrol diri, dan skala kecanduan internet. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa diantara dua faktor tersebut (depresi dan kesepian) hanya kesepian yang berhubungan dengan kecanduan internet melalui rendahnya kontrol diri.

Penelitian terkait kecanduan media sosial juga pernah dilakukan oleh Rashid, Ahmed & Hossain (2019) dengan judul *Relationship between need for belongingness and facebook addiction: Mediating role of number of friends on facebook*. Tujuan dari penelitian ini sendiri adalah untuk mengeksplorasi peran dari jumlah teman di facebook dalam hubungannya dengan kebutuhan untuk berelasi individu dan kecanduan facebook. Subjek penelitian ini berjumlah 180 mahasiswa yang dipilih melalui teknik *non-probability sampling*. Untuk mengukur masing-masing variabel, penelitian ini menggunakan dua jenis skala yakni, *Bergen Facebook Addiction Scale* (BFAS), dan *Need to belong scale*. Hasil menunjukkan bahwa hubungan antara kebutuhan untuk berelasi dan kecanduan facebook secara parsial diperantarai oleh jumlah teman di dalam facebook.

Variabel kecanduan media sosial juga ditemukan pada penelitian yang berjudul Hubungan antara Regulasi Diri dengan Kecanduan Media Sosial yang dilakukan oleh Restuti (2016). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara regulasi diri dengan ketergantungan media sosial. Partisipan yang ikut serta dalam penelitian ini merupakan siswa Sekolah Menengah Atas dengan usia 15 – 19 terdiri dari 74 laki-laki dan 160 perempuan. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala regulasi diri yang diadaptasi dari *Czech Self Regulation Scale* milik Gavora & Jakešová (2015), serta skala kecanduan media sosial yang diadaptasi dari *Media Social Addiction Scale* milik Al-Menayes (2015). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara regulasi diri dengan kecanduan media sosial. Dimana semakin rendah tingkat regulasi diri, maka semakin tinggi tingkat kecanduan media sosialnya.

Penelitian mengenai adiksi atau kecanduan media sosial juga ditemukan dalam sebuah penelitian yang berjudul Adiksi Media Sosial pada Remaja Pengguna Instagram dan WhatsApp Memahami Peran *Need Fulfillment* dan *Social Media Engagement*. Penelitian yang dilakukan oleh Rahardjo, Qomariyah, Andriani, Hermita & Zanah (2020) ini bertujuan untuk mengecek pemenuhan kebutuhan apa yang mempengaruhi kelekatan dan ketergantungan media sosial pada remaja. Responden dalam riset ini berjumlah 384 orang remaja pengguna instagram dan WhatsApp. Untuk mengukur masing-masing variabel penelitian, penelitian ini menggunakan skala *need fulfilment* Sheldon, Elliot, & Kim (2001), skala adiksi media sosial Al Menayes (2015), dan skala *social media engagement* Al Menayes (2015). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adiksi media sosial pada WhatsApp dapat diungkap dengan lima pemenuhan kebutuhan, sementara itu adiksi media sosial Instagram hanya dapat diungkap dengan dua pemenuhan kebutuhan. Selain itu ditemukan juga bahwasanya durasi dalam menggunakan media sosial mempertegas kuatnya pengaruh pemenuhan kebutuhan terhadap kecanduan media sosial, artinya saat kelekatan individu dengan media sosialnya muncul, akan berbanding sama dengan meningkatnya resiko kecanduan media sosial pada diri individu.

Seperti yang sudah dijelaskan dalam penelitian-penelitian diatas, riset ini memiliki sejumlah perbedaan. Beberapa perbedaan tersebut terlihat dalam topik, variabel penelitian, teori, subjek, dan alat ukur penelitian. Berikut adalah pemaparan rinci terkait perbedaan riset ini dengan riset pendahulunya.

a. Tema

Penelitian ini mengangkat tema terkait dengan permasalahan yang timbul akibat penggunaan internet atau yang sering dikenal sebagai *Problematic Internet Usage*. Tema ini memiliki kesamaan karena diangkat oleh penelitian-penelitian sebelumnya, seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Rashid, Ahmed & Hossain (2019), Restuti (2016), dan Rahardjo, Qomariyah, Andriani, Hermita & Zanah (2020). Perbedaan penelitian kali ini dengan penelitian sebelumnya yang mengangkat tema *Problematic Internet Usage* adalah dengan mengkolaborasikannya dengan tema kontrol diri dan kebutuhan untuk berelasi.

b. Teori

Penelitian ini menggunakan beberapa teori, seperti pada variabel kebutuhan untuk berelasi adalah teori yang dikemukakan oleh Leary dan Kelly (2009), hal tersebut secara umum sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Sarita dan Suleeman (2017), Widyastuti (2018), dan Wang, Wang, Xie & Zhao (2018). Sedangkan pada variabel kontrol diri, penelitian ini menggunakan teori yang dikemukakan oleh Tagney, Baumeister & Boone (2004), hal tersebut berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Özdemir, Kuzucu, & Ak (2014) yang menggunakan teori milik Grasmick, Tittle, Bursik dan Arneklev's (1993), akan tetapi sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Blachino dan Przepiorka (2015). Pada variabel kecanduan media sosial, penelitian ini menggunakan teori yang dikemukakan oleh Al-Menayes (2015), penggunaan teori tersebut berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Rashid, Ahmed

& Hossain (2019) yang menggunakan teori milik (Griffiths, 2000), adapun sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratri Restuti (2016) dan Rahardjo, Qomariyah, Andriani, Hermita & Zanah (2020).

c. Alat Ukur

Dalam mengukur masing-masing variabel yakni kebutuhan untuk berelasi, kontrol diri dan kecanduan media sosial, peneliti menggunakan alat ukur yang berbeda-beda. Pengukuran variabel kebutuhan untuk berelasi dilakukan dengan menggunakan skala yang dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan teori Leary dan Kelly (2009). Variabel kontrol diri diukur dengan menggunakan skala yang dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan teori Baumeister & Boone (2004). Kemudian, yang terakhir, variabel kecanduan media sosial mempergunakan alat ukur yang dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan teori Al-Menayes (2015).

d. Subjek Penelitian

Penelitian ini juga memiliki perbedaan dalam hal penggunaan subjek, dimana dalam penelitian ini mempergunakan responden penelitian yang merupakan populasi remaja pengguna Instagram di Indonesia dengan rentang usia 14 – 24 Tahun. Rentang usia remaja yang dimulai dari 14 – 24 tahun ini didasarkan atas definisi yang disampaikan oleh G Stanley Hall (1904). Hal tersebut memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya seperti penelitian yang dilakukan oleh Sarita dan Suleeman (2017), yang menggunakan remaja dengan rentang usia 10 – 22 tahun. Maupun penelitian Faizun (2018) yang menggunakan subjek mahasiswa dengan rentang usia 18 – 22 tahun, dan Ratri

Restuti (2016), yang menggunakan subjek remaja dengan rentang usia 15 – 19 tahun.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Menurut hasil penelitian yang disampaikan di atas, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Hipotesis mayor dalam penelitian ini dinyatakan signifikan hanya pada satu variabel saja, yakni variabel kontrol diri (variabel bebas 1). Sehingga dapat dinyatakan bahwa hipotesis mayor dalam penelitian ini ditolak. Kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 22,1% terhadap kecanduan media sosial Instagram.
2. Hipotesis minor pertama dalam penelitian ini dinyatakan tidak signifikan atau tidak diterima, sehingga dapat diartikan sebagai tidak ada hubungan positif antara kebutuhan berelasi dan kecanduan media sosial Instagram.
3. Hipotesis minor kedua dalam penelitian ini dinyatakan signifikan atau diterima, sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan kecanduan media sosial Instagram pada remaja, yang mana semakin tinggi tingkat kontrol diri maka semakin rendah tingkat kecanduan media sosial Instagram pada remaja, sebaliknya, semakin rendah tingkat kontrol diri pada remaja maka semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial Instagram pada remaja. Variabel kontrol diri ini memberikan sumbangan efektif sebesar 22,1% terhadap kecanduan media sosial Instagram pada remaja.

B. Saran

Menurut hasil serta kesimpulan dari penelitian yang dijelaskan sebelumnya, maka peneliti menyajikan beberapa saran yang antara lain sebagai berikut:

1. Bagi remaja pengguna Instagram

Bagi pengguna Instagram diharapkan untuk senantiasa meningkatkan kontrol diri. Kontrol diri yang tinggi dapat membantu pengguna Instagram agar terhindar dari kecanduan media sosial. Sehingga hal tersebut dapat menghindarkan pengguna Instagram dari dampak-dampak negatif yang ditimbulkan.

2. Bagi peneliti berikutnya

Bagi peneliti selanjutnya, yang berminat untuk melakukan penelitian dengan menggunakan jumlah subjek serta karakteristik subjek yang sama, diharapkan bisa mendapatkan atau mencari subjek lebih banyak daripada standar minimal yang ditentukan. Harapannya agar jika banyak data yang gugur dapat digantikan dengan data yang baik karena memiliki cadangan data lebih.

3. Bagi orang tua

Bagi orang tua yang memiliki putra maupun putri yang sedang menginjak usia remaja, diharapkan dapat membimbing anak-anaknya dalam penggunaan media sosial. Sehingga dengan demikian dampak penggunaan media sosial yang berlebihan seperti kecanduan dapat diminimalisir.

4. Bagi pendidik

Bagi pendidik hendaknya dengan latar belakang akademik yang baik dan diketahuinya fakta ini, dapat lebih mengedukasi anak didiknya tentang pentingnya kontrol diri dalam penggunaan media sosial yang dalam hal ini adalah Instagram, agar dapat terhindar dari dampak negatif yakni kecanduan.



DAFTAR PUSTAKA

- Accountmetric. (2020, February 12). *Instagram*. Retrieved from Wikipedia: <https://en.wikipedia.org/wiki/Instagram>
- Akin, A., & Akin, U. (2015). The Mediating Role Of Social Safeness On The Relationship Between Facebook(®) Use And Life Satisfaction. *Psychol Rep* , 341-53.
- Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M., & Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: the positives and the potential pitfalls. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 18-31.
- Al-Menayes, J. (2015). Psychometric Properties and Validation of the Arabic Social Media Addiction Scale. *Journal of Addiction*, 1-6.
- Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Curr Addict Rep*, 175–184.
- Aprinta, G. (2017). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Kepekaan Sosial di Usia Remaja. *Jurnal The Messenger*, 65-69.
- Aruma, E. O., & Hanachor, M. E. (2017). Abraham Maslow's Hierarchy Of Needs And Assessment Of Needs In Community Development. *International Journal of Development and Economic Sustainability*, 15-27.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 286–303.
- Azwar, S. (1999). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Sigma Alpha.
- Azwar, S. (2011). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bargh, J. A., & McKenna, K. Y. (2004). The Internet and Social Life. *Annual Review of Psychology*, 573-590.
- Baumeister , R. (2002). Yielding to Temptation: Self-Control Failure, Impulsive Purchasing, and Consumer Behavior. *Journal of Consumer Research*, 670-676.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. F. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 497–529.

- Beyens, I., Eggermont, S., & Frison, E. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 1-8.
- Bickel, W. K., Quisenberry, A. J., Moody, L., & Wilson, A. G. (2015). Therapeutic Opportunities for Self- Control Repair in Addiction and Related Disorders: Change and the Limits of Change in Trans-Disease Processes. *Clinical Psychological Science*, 140–153.
- Błachnio, A., & Przepiorka, A. (2015). Dysfunction of Self-Regulation and Self-Control in Facebook Addiction . *Psychiatric Quarterly*.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research (4th ed.)*. Boston: Pearson.
- DuBrow, S., Rouhani, N., Niv, Y., & Norman, K. A. (2017). Does mental context drift or shift? *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 141-146.
- Dumas, T. M., Maxwell-Smith, M., Davis, J. P., & Giulietti, P. A. (2017). Lying or longing for likes? Narcissism, peer belonging, loneliness and normative versus deceptive like-seeking on Instagram in emerging adulthood. *Computers in Human Behavior*, 1-10.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2011). Connection strategies: Social capital implications of Facebook-enabled communication practices. 873-892.
- Faizun, A. (2018). *Hubungan Antara Kecemasan Sosial dan Adiksi Internet Dengan Kontrol Diri Sebagai Moderator Pada Mahasiswa Universitas Gadjah Mada*. Yogyakarta: FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS GADJAH MADA.
- Fiske, S. T., Gilbert, D. T., & Lindzey, G. (2010). Interpersonal stratification: Status, power, and subordination. In S. T. Fiske, *Handbook of social psychology* (pp. 941-982). John Wiley & Sons, Inc.
- Gao, W., Liu, Z., & Li, J. (2017). How does social presence influence SNS addiction? A belongingness theory perspective. *Computers in Human Behavior*. *Computers in Human Behavior*, 347-355.
- Gavora, P., & Jakešová, J. (2015). The Czech Validation of the Self-regulation Questionnaire. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*.
- Geher, G. (2016, February 14). *Instagram and the Development of Social Skills*. Retrieved from Psychology today: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/darwins-subterranean-world/201602/instagram-and-the-development-social-skills>

- Ghozali, I. (2012). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Gillebaart, M. (2018). The 'Operational' Definition of Self-Control. *Front Psychol*.
- Gonzales, A. L., & Hancock, J. (2010). Mirror, Mirror on My Facebook Wall: Effects of Exposure to Facebook on Self-Esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 79-83.
- Griffiths, M. D. (2003). The therapeutic use of videogames in childhood and adolescence. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 547-554.
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 191- 197.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social Networking Addiction: An Overview of Preliminary Findings. *Behavioral Addictions*, 119-141.
- Gunarsa, S. D. (2004). *Psikologi Praktis Anak, Remaja dan Keluarga*, Cetakan. 7. Jakarta: PT. Gunung Mulia.
- Henry, S. K. (2012, 1 1). On Social Connection in University Life. *American College Personnel and Wiley Periodicals*, pp. 18-24.
- Hurlock, E. (1994). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jacobsen, W. C., & Forste, R. (2010). The Wired Generation: Academic and Social Outcomes of Electronic Media Use Among University Students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 80-275.
- James, T. L., Wallace, L., Lowry, P. B., & Warkentin, M. (2017). The Effect of Belongingness on Obsessive-Compulsive Disorder in the Use of Online Social Networks. *Journal of Management Information Systems*, 560-596.
- Johnson, R. E., Lee, H. W., & Lin, S. H. (2018). Self-Control as the Fuel for Effective Self-Regulation at Work: Antecedents, Consequences, and Boundary Conditions of Employee Self-Control. *Advances in Motivation Science*, 87-121.
- Kallioniemi, A., & Ubani, M. (2016). Religious Education in Finnish School System. In H. Niemi, A. Toom, & A. Kallioniemi, *Miracle of Education* (pp. 179-190). Rotterdam: SensePublishers.
- Kartono, K. (1995). *Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan)*. Bandung: CV Mandar Maju.

- Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of Behavioral Addictions*, 158–170.
- Koc, M. (2011). Internet Addiction and Psychopathology. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 143-148.
- Leary, M. R., & Kelly, K. M. (2009). Belonging motivation. In M. R. Leary, & R. H. Hoyle, *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 400–409). New York: The Guilford Press.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 370–396.
- Mihailidis, P. (2014). A tethered generation: Exploring the role of mobile phones in the daily life of young people. *Mobile Media & Communication*, 58-72.
- Montag, C., & Reuter, M. (2015). Internet addiction: Neuroscientific approaches and therapeutical interventions. *Studies in neuroscience, psychology and behavioral economics*.
- Muna, R. F., & Astuti, T. P. (2015). HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA AKHIR,. *Empati*, 481-491.
- Muusses, L. D., Kerkhof, P., Finkenauer, C., & Billede, C. J. (2014). A longitudinal study of the association between Compulsive Internet use and wellbeing. *Computers in Human Behavior*, 21–28.
- NapoleonCat. (2020, 8 10). *instagram users in indonesia*. Retrieved from NapoleonCat: <https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2020/07>
- Ningsih, S. K., Salmahella, D., Kusuma, E. N., Juniarty, F. E., & Kusnawati, F. (2016). *Pengenyampingan Interaksi Sosial secara Langsung oleh Masyarakat sebagai Dampak Munculnya Jejaring Sosial (Medsos)*. Surabaya: Fak. Keperawatan UNAIR.
- Nuryani, E. (2014). Hubungan Intensitas Mengakses Facebook dengan Motivasi Belajar Siswa SMA Negeri 2 Tenggarong Seberang. *eJournal Ilmu Komunikasi*.
- Özdemir, Y., Kuzucu, Y., & Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control? . 284-290 .
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.

- Pelling, E. L., & White, K. M. (2009). The Theory of Planned Behavior Applied to Young People's Use of Social Networking Web Sites. *Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*.
- Prasetyo, B., & Jannah, M. (2005). *Metode Penelitian Kuantitatif Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Andriani, I., Hermita, M., & Zanah, F. N. (2020). Adiksi Media Sosial pada Remaja Pengguna Instagram dan WhatsApp: Memahami Peran Need Fulfillment dan Social Media Engagement. *Jurnal Psikologi Sosial*, 5-16.
- Rashid, U. K., Ahmed, O., & Hossain, M. A. (2019). Relationship between Need for Belongingness and Facebook Addiction: Mediating Role of Number of Friends on Facebook. *International Journal of Social Science Studies*, 36-43.
- Restuti, R. (2016). *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecanduan Media Sosial*. Yogyakarta.
- Riva, G., Cipresso, P., & Wiederhold, B. K. (2016). Chapter: 1. In G. Riva, P. Cipresso, & B. K. Wiederhold, *The Psychology of Social Networking: Personal Experience in Online Communities* (pp. 1-11). Berlin: De Gruyter Open.
- Rothbaum, F., Weisz, J. R., & Snyder, S. S. (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5-37.
- RSPH. (2017). *#StatusOfMind Social media and young people's mental health and wellbeing*. London: Royal Society for Public Health.
- Santrock. (2003). *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sarita, S., & Suleeman, J. (2017). The relationship between the need to belong and instagram self-presentation among adolescents.
- Sarwono, S. W. (2007). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Schoenebeck, S. Y. (2014). Developing Healthy Habits with Social Media: Theorizing the Cycle of Overuse and Taking Breaks.
- Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet addiction: Definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*, 353-365.

- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., & Kim, Y. (2001). What Is Satisfying About Satisfying Events? Testing 10 Candidate Psychological Needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 325-339.
- Suseno, M. N. (2012). *Statistika: Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta: Ash-Shaff.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 273-322.
- Toma, C. L., & Hancock, J. T. (2013). Self-Affirmation Underlies Facebook Use. *Personality and Social* , 322-331.
- Twenge, J. M. (2019). More Time on Technology, Less Happiness? Associations Between Digital-Media Use and Psychological Well-Being.
- Wang, P., Wang, X., Xie , X., & Zhao , F. (2018). The need to belong and adolescent authentic self-presentation on SNSs: A moderated mediation model involving FoMO and perceived social support. *Personality and Individual Differences*, 133-138.
- Widyastuti, F., & Wimbarti, S. (2018). *KESEPIAN SEBAGAI MODERATOR HUBUNGAN ANTARA NEED TO BELONG DENGAN KECENDERUNGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL ONLINE PADA REMAJA*. Yogyakarta: Perpustakaan Universitas Gadjah Mada.
- Widyoko, E. P. (2012). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wu, A. M., Cheung, V. I., Ku , L., & Hung, E. P. (2013). Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. *Journal of Behavioral Addictions*, 160–166.
- Xu, H., & Tan, B. C. (2012). WHY DO I KEEP CHECKING FACEBOOK: EFFECTS OF MESSAGE CHARACTERISTICS ON THE FORMATION OF SOCIAL NETWORK SERVICES ADDICTION. *Human-Computer Interactions* , 1-12.
- Young, K. S. (1996). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*. 237-244.