

**Tingkat Kecanduan Media Sosial Instagram ditinjau dari Kontrol Diri dan
*Self-Disclosure***



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Disusun oleh:

Muhammad Amri Huda

17107010051

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Dosen Pembimbing :

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

198110142009012 004

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

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya :

Nama : Muhammad Amri Huda

NIM : 17107010051

Jenjang : Strata Satu (S1)

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya yang berjudul "Tingkat Kecanduan Media Sosial Instagram ditinjau dari Kontrol Diri dan *Self-Disclosure*" Tidak ada karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar strata satu (S1) di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya tidak ada karya atau pendapat yang sudah pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Apabila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya dan terdapat bukti bahwa saya melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, Desember 2022

Yang Menyatakan,



Muhammad Amri Huda

17107010051

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamualaikum Wr.Wb

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara :

Nama : Muhammad Amri Huda

NIM : 17107010051

Prodi : Psikologi

Judul : Tingkat Kecanduan Media Sosial Instagram ditinjau

Dari Kontrol Diri dan *Self-Disclosure*

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharapkan agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Yogyakarta, 22 Desember 2022

Pembimbing



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

NIP. 19811014 200901 2 004



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-176/Un.02/DSH/PP.00.9/02/2023

Tugas Akhir dengan judul : Tingkat Kecanduan Media Sosial Instagram pada Remaja ditinjau dari Kontrol Dirindan Self Disclosure

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : MUHAMMAD AMRI HUDA
Nomor Induk Mahasiswa : 17107010051
Telah diujikan pada : Selasa, 10 Januari 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

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

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

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

Valid ID: 63ec4df4aa54f



Penguji I

Very Julianto, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 63e636829b0ab



Penguji II

Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 63e5f80edf5cb



Yogyakarta, 10 Januari 2023
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

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

Valid ID: 63ec5a51cc9ed

HALAMAN MOTTO

“Just Do It”

“Lakukan semua yang ingin kamu lakukan di dunia asalkan tidak melanggar norma yang ada, karena hidup hanya satu kali”

“Lakukan dulu dan jangan menyerah, jika gagal bangkitlah kembali dan perbaiki apa yang salah”



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim, alhamdulillah sebagai ucapan syukur kepada Allah SWT. Karena berkat rahmat dan nikmat yang selalu diberikan, karya ini dapat diselesaikan. Karya ini saya persembahkan kepada :

ALMAMATER TERCINTA

Program Studi Psikologi

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

KELUARGA

Kedua orang tua yang saya hormati dan saya cintai

Bapak Muhammad Nurul Huda dan Ibu Sittati Hidayati

Serta kakak saya dan keluarga kakak saya

Doa, semangat dan dukungan mereka dalam bentuk apapun yang mengantarkanku sampai tahap ini

TEMAN SEPERJUANGAN

Psikologi Angkatan 2017 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang tidak pernah henti-hentinya memberikan kasih sayang, hidayah, serta perlindungan kepada hamba-hamba-Nya. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada baginda besar Nabi Muhammad SAW, manusia utusan Allah SWT yang membawa ajaran Islam kepada umat manusia.

Karya tulis skripsi ini yang berjudul “Tingkat Kecanduan Media Sosial Instagram ditinjau dari Kontrol Diri dan *Self-Disclosure*,” dapat diselesaikan atas seizin Allah SWT. Skripsi ini adalah salah satu syarat untuk menyelesaikan studi serta dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Ilmu Sosial Humaniora. Penulis juga menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan juga masih banyak kekurangan baik dalam kepenulisan, tata bahasa, maupun dalam pembahasan materi di dalamnya. Hal tersebut dikarenakan keterbatasan penulis. Sehingga penulis mengharapkan saran dan juga kritik yang bersifat membangun. Semoga kelak dikemudian hari dapat memperbaiki kekurangan yang ada.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis selalu mendapatkan bimbingan, dorongan, semangat, dan kasih sayang dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Lisnawati, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi
4. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang selalu memberikan bimbingan, dukungan, nasihat, waktu serta senantiasa sabar dalam proses membimbing skripsi.
5. Bapak Very Julianto, M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji satu serta selaku Dosen Pembimbing saya yang telah sabar dalam mengajar.

Memberikan pengalaman, pemahaman, kritik yang membangun selama saya menjalani proses akademik di UIN Sunan Kalijaga ini.

6. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res. Yang telah membantu saya untuk menyelesaikan skripsi.
7. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan juga pengalaman, serta seluruh jajaran Staff yang ada di dalam Fakultas Ilmu Sosial Humaniora.
8. Responden penelitian yang telah berkenan meluangkan waktunya untuk membantu mengisi kuesioner penelitian ini.
9. Kedua orang tua saya tercinta, Bapak Muhammad Nurul Huda dan Ibu Sittati Hidayati yang senantiasa mendukung, membimbing, menyayangi dan juga mengasihi saya selama ini.
10. Kakak tercinta saya Arifah yang menyemangati saya untuk terus maju menyelesaikan perkuliahan dan sebagai contoh saya dalam perkuliahan.
11. Kakak ipar saya Gilang yang selalu menemani saya diwaktu saya bosan untuk menyelesaikan skripsi.
12. Kepada kedua ponakan saya yang saya sayangi dan cintai, karena mereka adalah sumber tawa dan canda saat berdada dirumah.
13. Kepada pacar saya Amanda yang selalu menyayangi, menyemangati dan juga memberikan apresiasi kepada saya selama ini.
14. Kepada keluarga pacar saya yang memberikan *support* tambahan dan mendorong saya untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
15. Teman-teman saya di Psikologi 2017 yang selalu mensupport satu sama lain.
16. Mbak Dzikria Afifah Primala Wijaya yang mau direpotkan oleh saya dengan pertanyaan-pertanyaan mengenai mata kuliah dan juga skripsi.
17. Kepada Fuad, Eka dan Danar yang sudah mau membantu saya mengerjakan skripsi ini.
18. Teman-teman saya Aziz, Mamat, Ibnu, Iksan, Farid, Dyas, Fitra, Agung yang telah bersedia menjadi teman saya yang memberikan support dan juga selalu menemani saya.

Terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Penulis masih menyadari bahwa masih terdapat banyak sekali kekurangan dalam skripsi ini. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk menyempurnakan penelitian ini agar dapat menjadi lebih baik kedepannya.

Yogyakarta, 22 Desember 2022

Muhammad Amri Huda

17107010051



DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI	iii
PENGESAHAN TUGAS AKHIR	iv
HALAMAN MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
INTISARI	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	11
C. Manfaat Penelitian	11
D. Keaslian Penelitian	12
BAB II	19
DASAR TEORI	19
A. Kecanduan Instagram	19
B. Kontrol Diri	23
C. <i>Self Disclosure</i>	25
D. Dinamika	29
E. Hipotesis	35
BAB III	36
METODE PENELITIAN	36
A. Desain Penelitian	36
B. Identifikasi Variabel	36
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	36
D. Populasi Dan Sampel Penelitian	39

E. Metode dan Alat Pengumpulan Data	42
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	45
G. Metode Analisis Data	46
BAB IV	51
PELAKSANAAN, HASIL DAN PEMBAHASAN	51
A. Orientasi Kancah	51
B. Persiapan Penelitian.....	53
1. Penyusunan Alat Ukur	53
2. Pelaksanaan Try Out	53
3. Hasil Try Out.....	53
C. Hasil Analisis Dan Seleksi Aitem.....	54
1. Skala Kecanduan Instagram.....	54
3. Skala Kontrol Diri.....	55
4. Skala Self Disclosure.....	56
5. Hasil Analisis Uji Reliabilitas.....	57
D. Pelaksanaan Penelitian	58
1. Proses Perizinan	58
2. Pengumpulan Data.....	58
3. Proses Skoring	59
E. Hasil Penelitian.....	59
1. Kategorisasi Subjek	59
2. Distribusi Usia Subjek	62
3. Distribusi Jenis Kelamin	63
4. Uji Asumsi.....	63
5. Uji Hipotesis	66
6. Analisis Tambahan	68
7. Pembahasan.....	69
BAB V	74
KESIMPULAN DAN SARAN	74
A. Kesimpulan.....	74
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	81

DAFTAR TABEL

Tabel 1.....	37
Tabel 2.....	38
Tabel 3.....	38
Tabel 4.....	42
Tabel 5.....	43
Tabel 6.....	43
Tabel 7.....	44
Tabel 8.....	44
Tabel 9.....	45
Tabel 10.....	54
Tabel 11.....	55
Tabel 12.....	56
Tabel 13.....	56
Tabel 14.....	57
Tabel 15.....	57
Tabel 16.....	58
Tabel 17.....	60
Tabel 18.....	61
Tabel 19.....	61
Tabel 20.....	62
Tabel 21.....	62
Tabel 22.....	63
Tabel 23.....	63
Tabel 24.....	64
Tabel 25.....	65
Tabel 26.....	66
Tabel 27.....	67
Tabel 28.....	67
Tabel 29.....	68
Tabel 30.....	68

DAFTAR BAGAN

BAGAN 1 DINAMIKA PENELITIAN 34



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	27
Gambar 2	48
Gambar 3	49
Gambar 4	64
Gambar 5	65
Gambar 6	66



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Try Out Skala Kecanduan Instagram.....	81
Lampiran 2 Try Out Skala Kontrol Diri.....	85
Lampiran 3 Try Out Skala Self Discloure	88
Lampiran 4 Tabulasi Data Try Out Skala Kecanduan Instagram	90
Lampiran 5 Tabulasi Data Try Out Skala Kontrol Diri	94
Lampiran 6 Tabulasi Data Tryout Skala Self Disclosure.....	98
Lampiran 7 Reliabilitas dan Seleksi Aitem.....	102
Lampiran 8 Skala Penelitian	108
Lampiran 9 Tabulasi Data Penelitian Skala Kecanduan Instagram	113
Lampiran 10 Tabulasi Data Penelitian Skala Kontrol Diri	130
Lampiran 11 Tabulasi Data Penelitian Skala Self Disclosure	146
Lampiran 12 Deskriptif Statistik.....	167
Lampiran 13 Uji Asumsi.....	167
Lampiran 14 Uji Hipotesis	168
Lampiran 15 Uji Analisis Tambahan	170

Tingkat Kecanduan Media Sosial Instagram ditinjau dari Kontrol Diri dan *Self-Disclosure*

Muhammad Amri Huda

17107010051

INTISARI

Instagram adalah sebuah platform untuk yang sangat penting untuk remaja sekarang. Para remaja pengguna instagram tak luput dari kecanduan akan instagram. Salah satu bentuk kegunaan instagram pada remaja adalah untuk mengungkapkan diri atau dapat disebut *self disclosure*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besaran peran antara kontrol diri, *self disclosure* dan tingkat kecanduan media sosial instagram pada remaja. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasional. Subjek yang diteliti berjumlah 399 remaja (N=399) dengan kriteria subjek yaitu, remaja (usia 13-21 tahun), berdomisili di Daerah Istimewa Yogyakarta, memiliki instagram, aktif menggunakan instagram > 6 jam /hari, bersedia menjadi subjek penelitian. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecanduan instagram yaitu TIAS (*The Instagram Addiction Scale*), skala kontrol diri yaitu *Tangney Self-Control Scale*, dan juga skala *self disclosure* yaitu RSDS (*Revised Self Disclosure Scale*). Data pada penelitian ini dianalisis menggunakan analisis regresi berganda. Hasil dari penelitian ini menunjukkan $f(2;398) = 65,64$ ($p < 0,001$) yang menunjukkan hipotesis diterima atau terdapat hubungan antara tingkat kecanduan instagram dengan kontrol diri dan *self disclosure*. Selain itu diketahui juga nilai *R Square* = 0,25 yang artinya kontrol diri dan *self disclosure* mempengaruhi tingkat kecanduan instagram sebesar 25% , sedangkan 75% sisanya disumbangkan oleh variabel lain. Ditemukan pula bahwa kontrol diri berhubungan negatif dengan kecanduan instagram dengan membawa nilai *R Square* = 22,2 atau 22,2%. Kemudian *self disclosure* memiliki hubungan positif dengan kecanduan instagram dengan membawa nilai *R Square* = 2,8 atau 2,8%.

Kata kunci : kecanduan instagram, kontrol diri, *self disclosure*

Tingkat Kecanduan Media Sosial Instagram ditinjau dari Kontrol Diri dan *Self-Disclosure*

Muhammad Amri Huda

17107010051

ABSTRACT

Instagram is a very important platform for teenagers. Teenagers who use Instagram are not spared from being addicted to Instagram. One of the function of Instagram for teenagers is to express themselves or can be called self-disclosure. This study aims to determine the magnitude of the role between self-control, self-disclosure and the level of addiction to Instagram social media in teenagers. The method used in this research is correlational quantitative method. The subjects studied were 399 teenagers (N=399) with subject criteria namely, teenagers (age 13-21 years), domiciled in the Special Region of Yogyakarta, have Instagram, actively use Instagram > 6 hours/day, willing to be research subjects. The measurement tool used in this study is the Instagram addiction scale, namely TIAS (The Instagram Addiction Scale), the self-control scale, namely the Tangney Self-Control Scale, and also the self-disclosure scale, namely RSDS (Revised Self-Disclosure Scale). The data in this study were analyzed using multiple regression analysis. The results of this study show $f(2; 398) = 65.64$ ($p < 0.001$) which indicates the hypothesis is accepted or there is a relationship between the level of Instagram addiction with self-control and self-disclosure. In addition, it is also known that the value of R Square = 0.25, which means that self-control and self-disclosure affect the level of Instagram addiction by 25%, while the remaining 75% is contributed by other variables. It was also found that self-control is negatively related to Instagram addiction with an R Square value of 22.2 or 22.2%. Then self-disclosure has a positive relationship with Instagram addiction by bringing the value of R Square = 2.8 or 2.8%.

Keywords : instagram addiction, self control, self disclosure

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Era revolusi industri 4.0 ditandai dengan perkembangan dan penggunaan teknologi secara besar-besaran dalam berbagai sektor kehidupan manusia. Kemajuan ini membawa banyak manfaat dan perubahan di berbagai sektor kehidupan manusia. Sektor komunikasi adalah salah satu sektor yang berkembang pesat ditandai dengan kehadiran internet. Munculnya internet sebagai salah satu media komunikasi ini dimaksudkan untuk membantu kehidupan manusia. Contoh perubahan besar yang dibawa oleh internet yaitu komunikasi jarak jauh yang semakin mudah dilakukan dengan menggunakan koneksi internet. Dari sektor pendidikan juga mendapatkan dampak dari perkembangan internet ini, yakni kemudahan mencari materi pembelajaran dalam berbagai situs di internet. Terdapat banyak lagi kemudahan yang diberikan dengan perkembangan internet sekarang. Dengan adanya internet yang memudahkan kehidupan manusia ini, banyak sekali sisi positif yang muncul. Bahkan dapat dikatakan bahwa internet saat ini sudah menjadi salah satu bagian dari kehidupan manusia. Perkembangan internet yang pesat ini diikuti dengan munculnya sebuah media komunikasi disebut juga dengan media sosial.

Salah satu perkembangan komunikasi yang dibawa oleh internet adalah media sosial. (Kağan Kırçaburun, 2016) Media sosial merupakan sebuah *platform* yang paling umum digunakan di internet dan dengan cepat menjadi alat komunikasi dan interaksi yang paling penting. Media sosial pada saat ini juga tak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia. Terdapat banyak fitur dan manfaat bagi manusia yang ditawarkan oleh media sosial. Data statistik dari (Simon, 2020) mengatakan bahwa pada Januari 2020 pengguna media sosial di Indonesia berjumlah 160 juta jiwa dengan rata-rata waktu penggunaan 3 jam 26 menit dalam sehari. Terdapat banyak macam media

sosial saat ini, peneliti akan memfokuskan kepada instagram. Data statistik yang terdapat di (Millennial, 2019) mencatatkan bahwa instagram menempati urutan kedua dibawah facebook dari sosial media yang paling sering digunakan dengan 38%, tercatat juga bahwa masyarakat Indonesia *update* status dalam sehari paling banyak 2-5 kali dengan presentase 79,5% dan disusul dengan 6-8 kali *update* dengan 52,5%. Data tersebut didukung dengan data statistik dari (Simon, 2020) menyebutkan bahwa instagram urutan ke 4 media sosial yang paling sering digunakan di Indonesia dengan pengguna 79% dari populasi di Indonesia. (Cat, 2022) data statistik pengguna instagram 2022 pada Desember 2022 mencatatkan terdapat 97.171.400 pengguna aktif instagram di Indonesia dengan presentase didominasi oleh wanita dengan 51,4% dan disusul oleh pria dengan 48,6%, usia 18-24 tahun adalah pengguna instagram dengan jumlah terbanyak dengan jumlah 36.900.000 atau setara 38% dari populasi Indonesia.

Instagram sendiri merupakan sebuah platform yang memungkinkan penggunanya untuk mengedit juga mengunggah video atau foto ke platform tersebut, kemudian pengguna dapat mendapatkan *feedback* dari pengguna lain berupa *like* dan juga komentar, platform tersebut juga memiliki fitur untuk saling mengikuti antar pengguna. Fitur terbaru yang ditambahkan yaitu pengguna dapat membuat siaran langsung yang memunculkan *feedback* positif dari para pengguna (Kircaburun & Griffiths, 2018). Dalam platform instagram cenderung berisi foto dan video berbeda halnya dengan twitter cenderung berisi kata-kata atau curhatan dari pengguna, berbeda juga dengan facebook yang banyak digunakan oleh orang-orang saat ini untuk jual beli *online*. Dari hal tersebut dapat terlihat bahwa banyak fitur yang dihadirkan oleh platform instagram yang dapat memanjakan penggunanya dan membuat pengguna betah untuk bermain dan berlama-lama menggunakan instagram.

Kemunculan instagram membawa dampak positif bagi manusia. Fungsi paling utama instagram tak lain adalah sebagai media hiburan untuk penggunanya, selain itu instagram juga menjadi salah satu media

komunikasi secara online. Instagram juga dapat digunakan sebagai media untuk membuka usaha baik barang atau jasa, seperti yang dikatakan dalam (Jemadu & Pratomo, 2017) bahwa pada tahun 2017 tercatat 25 akun bisnis yang telah muncul di instagram.

Disamping sisi baiknya, instagram tidak lepas dari dampak negatif. Dalam (Ahmad, 2020) mengemukakan salah satu dampak tingginya kebutuhan akan teknologi komunikasi yaitu dapat mempengaruhi pola pikir kepercayaan dan perilaku yang akan berujung pada nilai kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Dampak negatif lainnya adalah penyebaran *hoax* atau informasi palsu atau salah (Ahmad, 2020). Salah satu dampak negatif lainnya adalah kecanduan media sosial itu sendiri. Menurut (Andreassen, 2015) kecanduan media sosial adalah keadaan dimana seseorang menghabiskan terlalu banyak waktu di sosial media karena tidak dapat mengendalikan dorongan untuk menggunakan media sosial, penggunaan berlebihan memberikan konsekuensi negatif pada kehidupan nyata. Permasalahan kecanduan media sosial ini juga dapat mengakibatkan gangguan psikis, hal ini sesuai dengan penelitian dari (Kuss & Griffiths, 2011) yang mengatakan bahwa kecanduan media sosial dapat mengakibatkan gangguan mental yang berat dan membutuhkan pendampingan oleh psikolog profesional. Kecanduan media sosial adalah suatu kondisi kronis dalam sistem motivasi dalam perilaku untuk mencari kesamaan sosialitas (Nurmandia et al., 2013). Menurut laporan (Royal Society for Public Health, 2017) platform instagram merupakan media sosial terburuk untuk kesehatan mental, laporan tersebut mendapatkan hasil bahwa instagram dapat mempengaruhi tingkat kecemasan dan ketidakpuasan tubuh, menimbulkan perasaan tidak mampu dan penurunan *well being* serta *fear of missing out* dan dapat menimbulkan pengalaman negatif bagi penggunanya. Menurut (Finna Yunilia Wijaya, 2018) pada artikelnya mengatakan bahwa terdapat beberapa dampak negatif penggunaan instagram yaitu : kecanduan instagram pada remaja akan mengakibatkan kemalasan belajar, konten yang tidak sesuai umur dapat

dilihat bebas, penggunaan instagram untuk penyebarluasan berita hoax yang menimbulkan banyak masalah.

Terdapat beberapa kriteria kecanduan instagram menurut (Kircaburun & Griffiths, 2018) yaitu : (*Salience*) Penggunaan jejaring sosial telah menjadi aktifitas yang sangat penting bagi kehidupan, (*Mood modification*) Mengarah terhadap pengalaman individu sendiri, dimana menggunakan jejaring sosial dilakukan sebagai strategi coping, (*Tolerance*) Proses terjadinya peningkatan jumlah penggunaan jejaring sosial untuk mendapatkan efek dari perubahan mood, (*Withdrawal symptoms*) Perasaan tidak menyenangkan yang terjadi karena pengurangan penggunaan jejaring sosial atau pemberhentian penggunaan jejaring sosial (mudah marah, cemas), (*Conflict*) Konflik antara pengguna jejaring sosial dengan lingkungannya (konflik interpersonal), konflik dalam pekerjaan, tugas, kehidupan sosial, hobi atau konflik dalam diri sendiri (konflik intrapersonal) yang disebabkan oleh terlalu banyak menggunakan waktu bermain jejaring sosial, (*Relapse*) Kecenderungan berulangnya kembali pola penggunaan jejaring sosial setelah adanya kontrol. Dari kriteria tersebut, dalam keseharian kita dapat menemukan orang-orang yang terindikasi mengalami kecanduan media sosial.

Dalam (Rideout, 2012) terdapat penelitian pada siswa di Amerika dengan usia 13-17 tahun, menghasilkan bahwa 90% adalah pengguna media sosial dan 35% diantaranya menggunakan media sosial secara berulang-ulang setiap hari yang memungkinkan untuk kecanduan media sosial. Data yang disebutkan oleh (Cat, 2022) bahwa usia 18-24 tahun adalah pengguna instagram dengan jumlah terbanyak dengan jumlah 36.900.000 atau setara 38% dari populasi Indonesia. Dari data tersebut remaja termasuk penyumbang pengguna instagram terbanyak di Indonesia. Dari kedua data tersebut, usia rata-rata pengguna terbanyak instagram yaitu remaja dan juga dewasa awal. Penelitian ini memfokuskan pada rentang perkembangan remaja (remaja awal dan remaja akhir), seperti yang dikatakan oleh (Hurlock et al., 2002) usia remaja dimulai dari 13 hingga 21 tahun. Rentang

usia remaja tersebut dibagi menjadi dua yaitu usia 13-16 tahun (remaja awal) dan usia 17-21 tahun (remaja akhir). Penggunaan remaja sebagai subjek adalah karena banyak penelitian sebelumnya yang menggunakan remaja sebagai subjek penelitian kecanduan media sosial. Dalam (Kuss & Griffiths, 2011) studi ini menghasilkan temuan bahwa penggunaan sosial media yang berlebihan di dominasi oleh remaja dan pelajar. Pada penelitian (Wulandari & Netrawati, 2020) menggunakan 250 remaja untuk mengukur tingkat kecanduan media sosial ditinjau dari karakteristik secara umum, menemukan 162 remaja (64%) berada pada kategori sedang, 51 remaja (20,4%) berada pada kategori rendah, 34 remaja (13,6%) pada kategori tinggi dan 3 remaja (1,2%) pada kategori sangat rendah. Pengukuran dilakukan berdasarkan durasi penggunaannya menemukan 43 remaja (17%) menggunakan sosial media >6jam sehari (kategori sangat tinggi), 79 remaja (32%) menggunakan media sosial 5-6 jam sehari (kategori tinggi), 74 remaja (29%) menggunakan media sosial 3-4 jam sehari (kategori sedang), 47 remaja (19%) menggunakan media sosial 1-2 jam sehari (kategori rendah) dan 7 remaja (3%) menggunakan media sosial <1 jam sehari (kategori sangat rendah). Dari pemaparan data tersebut, peneliti memfokuskan penelitian ini terhadap usia remaja yang dinilai rentan akan kecanduan instagram, dan karena instagram dinilai adalah media sosial yang paling dekat dengan remaja yang dapat dilihat dari data tersebut.

Penggunaan instagram pada remaja adalah suatu hal yang penting hal tersebut didukung oleh beberapa data penelitian. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Rahardjo et al., 2020) dari 384 subjek yang diukur durasi penggunaan media sosial 10 orang menggunakan media sosial <1 jam sehari, 107 orang menggunakan media sosial 1-3 jam sehari, 162 orang menggunakan media sosial 3-5 jam sehari, 65 orang menggunakan media sosial 5-8 jam sehari dan 40 orang menggunakan media sosial >8 jam sehari. Pada penelitian yang dilakukan oleh Indah Mulyani dkk yang berjudul “Perilaku Adiksi pada Instagram di Kalangan Remaja” menemukan dalam pengambilan datanya dari 285 responden remaja di usia 14-22 tahun,

9,1% responden menghabiskan lebih dari 8 jam setiap harinya untuk bermain instagram dan dapat diindikasikan dari data tersebut bahwa 9,5 % dari 285 responden masuk pada kategori kecanduan instagram. Aktifitas yang paling sering dilakukan yaitu mencari foto dan video yang berhubungan dengan hobi atau kesukaan.

Terdapat 4 alasan mengapa remaja gemar dengan media sosial yang dinyatakan dalam artikel dari (Jatmika, 2013) yaitu :

1. Mendapatkan Perhatian

Hasil penelitian *Pew Research Center Study* di AS menunjukkan bahwa sebagian besar remaja menggunakan sosial media untuk berbagi informasi, hal tersebut merupakan kunci untuk mendapat perhatian orang lain. Mereka membagikan atau *sharing* berbagai hal di sosial medianya.

2. Meminta Pendapat

Remaja sering menggunakan media sosial hanya untuk sekedar meminta pendapat untuk suatu hal yang tidak penting, misalnya menggunakan instagram untuk meminta pendapat mengenai postingannya dan jika mendapatkan like dan komentar yang banyak mereka akan merasa populer.

3. Membubuhkan Citra

Dalam media sosial kita tidak bisa melihat pribadi seseorang secara utuh, maka remaja sering menggunakannya untuk membentuk citra positif untuk membuat orang lain memandangnya lebih baik.

4. Kecanduan

Remaja akan terjebak dalam penggunaan media sosial karena merasa dunia mereka adalah di dalam media sosial tersebut.

Dari data tersebut kita dapat melihat bahwa kecanduan media sosial adalah suatu permasalahan yang cukup berat, maka dari itu peneliti cukup tertarik untuk meneliti kecanduan akan media sosial ini khususnya kecanduan instagram karena instagram adalah media sosial yang erat

kaitanya dengan remaja dan dinilai cukup *uptodate* untuk melakukan penelitian ini.

Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Arista Dwi Aprilia pada tahun 2019 dengan judul “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial (Instagram) pada Remaja di SMA Harapan 1 Medan” mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan instagram pada remaja, hasil tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri maka akan semakin rendah tingkat kecanduannya begitu pula sebaliknya jika tingkat kontrol diri rendah maka tingkat kecanduannya akan semakin tinggi. Didukung oleh penelitian lain oleh Dwi Resky Setiawati dengan judul “Kontrol Diri dan Kecanduan Instagram pada Mahasiswa Skripsi” memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan kecanduan instagram pada mahasiswa di Yogyakarta. Penelitian tersebut menggambarkan bahwa kontrol diri merupakan sebuah variabel yang dapat menentukan tinggi rendahnya tingkat kecanduan instagram.

Pada umumnya kontrol diri dapat berpengaruh pada cara berperilaku dan pengendalian emosi seseorang. (Averill, 1973) mengatakan, kontrol diri adalah suatu variabel psikologis yang terdiri dari kemampuan untuk mengelola atau merubah perilaku, merencanakan hal baik atau buruk dan memilih informasi yang penting dan tidak serta kemampuan memilih tindakan yang diyakini. (Tangney et al., 2004) mengatakan bahwa kontrol diri meliputi kemampuan mengontrol perhatian, pikiran, *impuls* dan emosi, serta perilaku individu. Kecanduan media sosial instagram ini dapat terjadi apabila seorang tidak dapat mengontrol diri dalam penggunaan instagram dalam kehidupannya. Kontrol diri yang dimaksud ini adalah kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan dirinya sendiri dalam penggunaan media sosial instagram. (Chaplin, 2011) kontrol diri merupakan kemampuan seseorang untuk membimbing tingkah laku diri sendiri yaitu kemampuan seseorang untuk menekan tingkah laku impulsif. Saat seseorang tidak dapat

mengontrol diri mereka dalam penggunaan yang berlebihan pada instagram maka cenderung akan menuju kepada permasalahan kecanduan.

(Khoiri, 2016) dalam artikelnya menuliskan bahwa tahap kepuasan orang berubah, pada saat ini lebih mengutamakan kepopuleran di dunia maya dibandingkan dengan mengunggulkan prestasi di duni nyata. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Bulan Cahya Sakti dan Much Yulianto yang berjudul “Penggunaan Media Sosial Instagram dalam Pembentukan Identitas Diri Remaja” mendapatkan kesimpulan bahwa instagram digunakan oleh remaja sebagai media untuk mencari jati dirinya, remaja sangat aktif untuk membentuk identitas diri di instagram dengan sebaik mungkin. Eksistensi merupakan suatu instrumen penting dalam kehidupan masa remaja, eksistensi tersebut dapat mereka dapatkan melalui instagram. Pembentukan jati diri di instagram oleh remaja tidak sepenuhnya sama dengan dirinya di dunia nyata. (Lella Martha, 2020) menuliskan dalam artikelnya bahwa remaja yang sedang mencari jati diri memang biasa untuk mengalami narsisme, ditambah dengan munculnya media sosial seolah-olah mereka diberi wadah untuk merealisasikan perilaku narsisme mereka. Dalam pencarian jati diri remaja di instagram, mereka tak akan luput dari seorang idola (*influencer*) yang banyak jumlahnya.. Seperti halnya yang dituliskan di (Novi Hidayati Afana & Sari, 2021) remaja dan usia muda sangat wajar untuk mengikuti kehidupan *influencer* yang mereka anggap sebagai orang yang menginspirasi.

Dari pemaparan yang diberikan diatas, terdapat beberapa faktor umum yang mempengaruhi remaja mengakses instagram. Faktor yang paling banyak ditemui adalah perasaan remaja yang ingin diperhatikan dan ingin menonjolkan eksistensi mereka, karena remaja adalah masa dimana pencarian jati diri adalah suatu hal yang penting. Pencarian jati diri ini jika tidak diawasi akan dapat mengarah ke sisi negatif dan rawan akan terjadi kecanduan. Faktor yang mungkin menjadi pemicu remaja untuk bermain instagram adalah adanya *influencer*/artis/idola mereka di instagram, hal tersebut memancing mereka untuk melihat konten atau postingan mereka

karena merasa senang. Hal tersebut juga didukung oleh fitur instagram yang banyak yang dapat memfasilitasi mereka untuk lebih berlama-lama di instagram.

Tak jarang penggunaan media sosial disertai dengan pengungkapan diri atau *self disclosure*. *Self disclosure* dapat meningkatkan penggunaan media sosial khususnya instagram, karena dapat dilihat bahwa instagram juga merupakan sebuah platform yang digunakan orang untuk berbagi sesuatu baik berupa foto maupun video. Hal tersebut terdorong lagi dengan munculnya fitur *insta story* yang dihadirkan instagram untuk membagikan video atau foto dengan waktu yang singkat atau dengan kata lain fitur tersebut memfasilitasi pengguna untuk berbagi banyak hal dengan waktu yang singkat atau dikatakan memfasilitasi *self disclosure* pada penggunanya secara lebih mudah. Penelitian yang dilakukan oleh Faradis Ainur Rofiq dkk dengan judul “Gambaran *Self-Disclosure* Melalui *Social Media* pada Siswa SMAN Plus Sukowono” mendapatkan hasil bahwa media sosial mampu menjembatani atau memfasilitasi siswa untuk lebih mengungkapkan diri. Penelitian lain yang dilakukan oleh Nadya Ingrida Brahmana yang berjudul “Gambaran *Self-Disclosure* pada Generasi Z Yang Menggunakan Media Sosial di Kota Medan” mendapatkan hasil bahwa subjek penelitian yang menggunakan media sosial mampu membuka diri dan memberi informasi pada orang lain. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa media sosial menjadi peran penting bagi remaja di era sekarang untuk mempermudah mereka untuk membuka diri. *Self disclosure* menggunakan media sosial ini dapat mengarah ke arah yang positif jika digunakan dengan benar, namun jika kita sudah merasa nyaman untuk membuka diri melalui media sosial maka akan terjadi peningkatan penggunaan media sosial. Peningkatan tersebut dapat membawa kita ke arah kecanduan.

Remaja juga merupakan usia dimana mereka mencari jati diri mereka dengan berbagai cara, salah satunya melalui media sosial. Studi yang dilakukan oleh (Media & Livingstone, 2014) menyelidiki alasan remaja menggunakan sosial media, wawancara yang dilakukan dengan remaja

berusia 13-16 tahun menghasilkan bahwa penggunaan sosial media untuk mengekspresikan dan mengaktualisasikan identitas mereka baik melalui tampilan atau informasi pribadi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Bulan Cahya Sakti dan Much Yulianto yang berjudul “Penggunaan Media Sosial Instagram dalam Pembentukan Identitas Diri Remaja” mendapatkan kesimpulan bahwa instagram digunakan oleh remaja sebagai media untuk mencari jati dirinya, remaja sangat aktif untuk membentuk identitas diri di instagram dengan sebaik mungkin. Dari kesimpulan penelitian itu, remaja aktif untuk menggunakan sosial medianya saat ini maka dari itu peningkatan penggunaan juga akan terjadi yang dapat menyebabkan kecanduan. (Rahimaniar & Nuryono, 2021) mengungkapkan salah satu faktor kecanduan media sosial adalah karena kondisi sosial yaitu ketidaknyamanan atau kesulitan berkomunikasi interpersonal dan lebih nyaman melalui media *online* atau media sosial. Karena remaja memiliki *self disclosure* yang cenderung tinggi untuk mereka membentuk jati dirinya, maka mereka membutuhkan wadah untuk menyalurkannya, media sosial adalah sebuah wadah bagi remaja-remaja tersebut. *Self disclosure* menurut (DeVito, 2001) merupakan tindakan untuk mengkomunikasikan informasi mengenai diri sendiri kepada orang lain yang mencakup informasi mengenai diri sendiri, perasaan, pikiran dan perilaku yang dikomunikasikan secara bebas. Didukung oleh (Wheless & Grotz, 1976) *self disclosure* merupakan keadaan dimana seseorang mengkomunikasikan sebuah pesan mengenai dirinya kepada orang lain. Menurut (Leung, 2002) *self disclosure* adalah cara untuk menunjukkan diri kita dengan mengungkapkan kebutuhan kita. Dengan kata lain pengungkapan diri adalah memberikan informasi mengenai diri kita ke orang lain dengan cara mengungkapkan apa yang kita butuhkan. Seorang remaja yang memiliki rasa pengungkapan diri yang tinggi pada era saat ini dimungkinkan sekali menyalurkan rasa itu melalui media sosial yang ada khususnya instagram. Dengan memiliki rasa pengungkapan diri yang tinggi ini, maka remaja tersebut akan terdorong untuk terus menggunakan instagram dalam waktu yang cukup tinggi hingga

rasa yang ia miliki terpuaskan, hal ini dapat mendorong remaja tersebut kepada kecanduan media sosial instagram.

Dengan melihat fenomena perkembangan internet khususnya sosial media instagram ini, peneliti tertarik untuk mengkaji permasalahan mengenai penggunaan media sosial instagram. Permasalahan yang dibawa oleh perkembangan tersebut adalah kecanduan media sosial instagram. Peneliti juga mencoba mencari adakah peran antara kontrol diri, *self disclosure* dan tingkat kecanduan media sosial instagram pada remaja. Permasalahan yang diangkat ini dinilai cukup *uptodate* dengan kebiasaan orang di era sekarang yang sangat dekat dengan internet, khususnya media sosial instagram. Berdasar latar belakang masalah, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut “Apakah terdapat peran antara kontrol diri dan *self disclosure* dengan tingkat kecanduan media sosial instagram pada remaja ?”

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besaran peran antara kontrol diri, *self disclosure* dan tingkat kecanduan media sosial instagram pada remaja.

C. Manfaat Penelitian

1. Teoritis :

Peneliti berharap dengan adanya hasil penelitian mengenai peran antara kontrol diri, *self disclosure* terhadap tingkat kecanduan media sosial instagram, peneliti dapat berkontribusi dalam perkembangan ilmu psikologi sosial dan psikologi abnormal.

2. Praktis :

Jika Hipotesis dalam penelitian ini terbukti, maka penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat kepada :

1) Bagi peneliti

Memberikan pengalaman bagi peneliti dalam melakukan penelitian, serta menambah wawasan peneliti pada ilmu psikologi dan hal yang terjadi di lingkungan sekitar peneliti.

2) Bagi pengguna media sosial instagram

Bagi pengguna instagram diharapkan mampu menggunakan instagram secara baik dan sehat agar tidak terjadi kecanduan. Penelitian ini memberikan pengetahuan mengenai penggunaan internet yang baik dan sehat.

3) Bagi orang tua

Diharapkan mampu untuk mengontrol atau memonitoring anak-anaknya dalam penggunaan media sosial instagram.

4) Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini juga diharapkan untuk dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan tema penelitian ini kedepannya.

D. Keaslian Penelitian

Berikut ini adalah beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya terkait kontrol diri dan self disclosure dengan tingkat kecanduan internet (media sosial instagram) adalah :

Penelitian yang dilakukan oleh Arista Dwi Aprilia tahun 2019 yang berjudul Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial (Instagram) pada Remaja di SMA Harapan 1 Medan, bertujuan untuk mengetahui hubungan variabel kontrol diri dengan variabel kecanduan media sosial Instagram pada remaja di SMA Swasta Harapan 1 Medan. Menggunakan metode penelitian kuantitatif, penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 230 siswa SMA Swasta Harapan 1 Medan kelas X dengan teknik *purposive sampling*. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kontrol diri yang dibuat oleh peneliti berdasarkan ciri-ciri yang dinyatakan oleh Thompson, kemudian skala kecanduan media sosial instagram (instagram) Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan instagram yang berarti bahwa

semakin tinggi kontrol diri remaja maka semakin rendah tingkat kecanduan media sosial (instagram) pada remaja begitupula sebaliknya.

Penelitian yang dilakukan Tiara Purnama Sari dan Rinaldi berjudul Hubungan Kecanduan Mengakses Instagram dengan Keterampilan Sosial pada Mahasiswa Psikologi UNP. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana hubungan antara kecanduan mengakses jejaring sosial instagram dengan keterampilan sosial mahasiswa psikologi Universitas Negeri Padang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional dengan menggunakan subjek 50 mahasiswa yang mengakses instagram lebih dari 4 jam perhari dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan skala keterampilan sosial berdasarkan aspek yang disampaikan oleh Wu dan skala kecanduan mengakses instagram berdasarkan teori griffits. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecanduan mengakses instagram dengan keterampilan sosial pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Padang.

Penelitian yang dilakukan oleh Mulia Dwi Ariani dkk tahun 2019 yang berjudul Peran Kesepian dan Pengungkapan Diri Online Terhadap Kecanduan Internet pada Remaja Akhir. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kesepian dan pengungkapan diri *online* dengan kecanduan internet pada remaja. Menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan subjek sebanyak 100 remaja akhir. Skala yang digunakan adalah skala kecanduan internet, skala kesepian dan skala pengungkapan diri *online*. Hasil penelitian ini yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara pengungkapan diri *online* dengan kecanduan internet.

Penelitian yang dilakukan oleh Thalia Meisy Saputri yang berjudul Peran *Fear of Missing Out* Terhadap Kecanduan Media Sosial Instagram pada Remaja di Kota Palembang. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui peran *fear of missing out* terhadap kecanduan media sosial instagram pada remaja di kota Palembang dengan menggunakan 200

partisipan. Penelitian ini menggunakan skala kecanduan media sosial instagram dan skala *fear of missing out*. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat peran *fear of missing out* terhadap kecanduan media sosial instagram pada remaja di kota Palembang.

Penelitian yang dilakukan oleh Aditya Prasetyawan Sunarya yang berjudul Korelasi antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Instagram pada Remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara kontrol diri dengan kecanduan instagram pada remaja. Penelitian ini menggunakan 288 partisipan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menghasilkan korelasi negatif antara kontrol diri dengan kecanduan instagram pada remaja memiliki makna semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecanduan instagram.

Penelitian yang dilakukan oleh Novi Dwi Lestari yang berjudul *Self Control* pada Mahasiswa UNNES yang Kecanduan Instagram Ditinjau dari *The Big Five Personality*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kontrol diri pada mahasiswa UNNES yang kecanduan Instagram ditinjau dari *the big five personality*. Penelitian ini menggunakan 344 sampel yang didapatkan melalui teknik *random sampling* namun sebelumnya telah dikelompokkan sesuai fakultas. Hasil dari penelitian ini adalah tidak ada perbedaan *self control* pada trait kepribadian *agreeableness* dengan trait kepribadian *conscientiousness*, tidak terdapat perbedaan *self control* pada trait kepribadian *agreeableness* dengan trait kepribadian *extraversion*, tidak terdapat perbedaan *self control* pada trait kepribadian *agreeableness* dengan trait kepribadian *neuroticism*, tidak terdapat perbedaan *self control* pada trait kepribadian *agreeableness* dengan trait kepribadian *openness*, terdapat perbedaan *self control* pada trait kepribadian *conscientiousness* dengan trait kepribadian *extraversion*, tidak terdapat perbedaan *self control* pada trait kepribadian *conscientiousness* dengan trait kepribadian *neuroticism*, tidak terdapat perbedaan *self control* pada trait kepribadian *conscientiousness* dengan trait kepribadian *openness*, tidak terdapat

perbedaan *self control* pada trait kepribadian extraversion dengan trait kepribadian neuroticism, terdapat perbedaan *self control* pada trait kepribadian extraversion dengan trait kepribadian openness, terdapat perbedaan *self control* pada trait kepribadian neuroticism dengan trait kepribadian openness. *Self control* pada mahasiswa Unnes yang kecanduan Instagram berada dalam kategori sedang.

Penelitian yang dilakukan oleh Izka Aniyatul Manfaati Sifa yang berjudul Hubungan antara Regulasi Diri dengan Adiksi Media Sosial Instagram pada Siswa SMK Jayawisata Semarang. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan kecanduan media sosial instagram pada siswa SMK Jayawisata Semarang. Menggunakan sampel berjumlah 89 siswa diambil menggunakan teknik *cluster random sampling*. Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan adiksi media sosial instagram yang berarti bahwa semakin tinggi regulasi diri, maka semakin rendah adiksi media sosial instagram dan begitu juga sebaliknya.

Penelitian yang dilakukan oleh Hidayah dan Febri Nurrahmi yang berjudul Adiksi Instagram dan Perilaku *Selfie* pada Remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana ketergantungan yang dialami oleh mahasiswa Universitas Syiah Kuala terhadap media sosial Instagram dalam kaitannya dengan perilaku *selfie*. Subjek yang digunakan berjumlah 10 mahasiswa. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat keterkaitan antara ketergantungan terhadap media sosial instagram dengan perilaku *selfie*.

Penelitian yang dilakukan oleh Indah Mulyani dkk tahun 2018 yang berjudul Perilaku Adiksi pada Instagram di Kalangan Remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh harga diri terhadap adiksi pada instagram yang dimoderasi oleh jenis kelamin, skala yang digunakan adalah skala adiksi pada instagram dan skala harga diri. Responden penelitian ini berjumlah 27 remaja dan memperoleh hasil bahwa harga diri dan jenis kelamin berpengaruh signifikan terhadap adiksi pada

instagram dengan begitu dapat dikatakan bahwa laki-laki maupun perempuan memiliki peluang yang sama menjadi adiksi pada instagram.

Penelitian Wahyu Rahardjo dan Indah Mulyani tahun 2020 yang berjudul *Instagram Addiction in Teenagers: The Role of Type D Personality, Self Esteem, and Fear of Missing Out*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh tipe kepribadian D (*social disinhibition and negative affectivity*), harga diri dan *fear of missing out* (FoMO) terhadap adiksi instagram di kalangan remaja. Menggunakan 259 partisipan yang berdomisili di Jabodetabek dengan tipe kepribadian D yang terlibat dalam adiksi ringan hingga berat dan menggunakan teknik *snowball sampling* dan regresi. Hasil dari penelitian ini adalah pengaruh tipe kepribadian D tidak begitu besar terhadap adiksi instagram. Sementara FoMo dan harga diri memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap adiksi instagram.

a. Keaslian Topik

Dari masing-masing penelitian sebelumnya, terdapat perbedaan pada topik penelitian. Topik penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah kontrol diri dan *self disclosure* sebagai variabel bebas dan kecanduan media sosial instagram sebagai variabel tergantung. Terdapat penelitian yang memiliki kedekatan dengan topik penelitian ini yaitu penelitian oleh Aditya Prasetyawan yang meneliti tentang kontrol diri dengan kecanduan instagram, penelitian yang dilakukan Arista Dwi Aprilia yang meneliti mengenai kontrol diri dengan kecanduan instagram, penelitian yang dilakukan oleh Aditya Prasetyawan Sunarya tentang kontrol diri dengan kecanduan instagram pada remaja, penelitian Novi Dwi Lestari mengenai *self control* pada mahasiswa yang memiliki kecanduan instagram yang ditinjau dari *the big five personality*, penelitian Mulia Dwi Ariani dkk mengenai kesepian dan pengungkapan diri online dengan kecanduan internet. Penelitian tersebut memiliki kedekatan dengan penelitian ini berdasarkan variabel penelitian yang digunakan. Namun penelitian-penelitian tersebut hanya menghubungkan antara dua variabel

saja, sedangkan peneliti menggunakan gabungan dari 3 variabel untuk penelitian yang akan dilakukan.

b. Keaslian Teori

Variabel tergantung menggunakan teori kecanduan media sosial instagram oleh (Kuss & Griffiths, 2011), (Andreassen, 2015) dan (Kircaburun & Griffiths, 2018). Teori variabel bebas kontrol diri menggunakan teori (Averill, 1973), dan (Chaplin, 2011). Teori variabel bebas *self disclosure* menggunakan teori (Leung, 2002), (DeVito, 2001) dan (Wheeless & Grotz, 1976).

c. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur pada penelitian ini adalah skala, skala yang digunakan pada penelitian ini diambil dari beberapa penelitian sebelumnya yaitu :

a) Skala Kecanduan Instagram

Skala kecanduan instagram dalam penelitian ini menggunakan skala TIAS (*The Instagram Addiction Scale*) dari (Sholeh & Rusdi, 2019). Skala tersebut disusun berdasarkan ciri-ciri kecanduan yang diungkapkan oleh (Kircaburun & Griffiths, 2018) yaitu *salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict, dan relapse*.

b) Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri dalam penelitian ini menggunakan *Tangney Self-Control Scale* dari (Unger et al., 2016). Skala tersebut disusun berdasarkan aspek dari (Tangney et al., 2004) yaitu *self-discipline, deliberate/nonimpulsive, healthy habits, work ethic, reliability*.

c) Skala *Self-Disclosure*

Skala *self disclosure* dalam penelitian ini menggunakan *Revised Self Disclosure Scale* (RSDS) dari (Pioli, 1984). Skala tersebut disusun berdasarkan aspek *self disclosure* dari (Wheeless & Grotz, 1976) yaitu *intent to disclose, amount of disclosure, positive-negative (valence), control of depth, honesty-accuracy of disclosure*.

d. Keaslian Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang akan dilakukan belum pernah mengikuti tema penelitian yang serupa.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada analisis hasil penelitian serta pembahasan yang telah dilakukan pada bab sebelumnya mengenai “Tingkat Kecanduan Media Sosial Instagram pada Remaja ditinjau dari Kontrol Diri dan *Self-Disclosure*” dengan menggunakan subjek penelitian yang merupakan remaja (13-21 tahun) di Daerah Istimewa Yogyakarta dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat kecanduan instagram pada remaja dipengaruhi oleh variabel bebas yaitu kontrol diri dan *self disclosure*. Besaran pengaruh atau sumbangan harapan kedua variabel tersebut terhadap kecanduan instagram sebesar 25 % dan 75 % lainnya dipengaruhi oleh variabel lain. Selain itu terdapat skor prediksi pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dengan rumus : $\text{Kecanduan Instagram} = 111,82 - 0,619 (\text{Kontrol Diri}) + 0,396 (\text{Self Disclosure})$. Rumus tersebut mengatakan bahwa jika ada penurunan 0,619 pada variabel kontrol diri dan kenaikan 0,396 pada variabel *self disclosure*, maka akan menyebabkan kenaikan 1 poin pada variabel kecanduan instagram.
2. Secara independen kontrol diri memberi pengaruh kecanduan instagram dengan sumbangan harapan sebesar 22,2%. Selain itu secara independen *self disclosure* memberi pengaruh kecanduan instagram dengan sumbangan harapan sebesar 2,8%.
3. Berdasarkan hasil analisis tambahan yang telah dilakukan yaitu uji beda kecanduan instagram pada kelompok laki-laki dan perempuan menghasilkan bahwa tidak adanya perbedaan antara kedua kelompok tersebut. Kemudian uji beda kedua kecanduan instagram pada kelompok remaja awal dan akhir menemukan perbedaan yang

signifikan antara kedua kelompok tersebut dengan nilai mean remaja akhir lebih tinggi dibandingkan remaja awal.

B. Saran

Setelah mendapatkan kesimpulan yang diperoleh melalui hasil dan pembahasan penelitian, maka peneliti memiliki saran yang ditujukan kepada :

1. Remaja

Penggunaan instagram secara berlebihan adalah hal yang tidak baik, penggunaan instagram untuk sarana informasi dan juga media hiburan diperbolehkan namun dalam takaran yang cukup dan tidak berlebihan. Meningkatkan kontrol diri pada remaja adalah salah satu solusi untuk menekan tingkat kecanduan instagram. pengekspresian diri melalui media sosial atau *self disclosure* melalui instagram harus diturunkan atau ditekan, disarankan untuk meningkatkan hubungan interpersonal ke orang lain di dunia nyata agar teman-teman remaja memiliki teman di dunia nyata dan tidak menggunakan instagram sebagai sarana pelarian masalah.

2. Orang Tua

Memberikan nilai-nilai kedisiplinan terhadap anak sedari dini akan dapat meningkatkan kontrol diri mereka terhadap apa yang mereka lakukan dan mengerti konsekuensi yang akan diperoleh. Memberikan kesempatan untuk mengekspresikan diri ke orang lain di dunia nyata untuk menekan kecanduan instagram.

3. Peneliti Selanjutnya

a. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengkaji lebih dalam mengenai kecanduan instagram. Dapat mengkaji lebih luas faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kecanduan instagram. penggunaan banyak jurnal dan artikel ilmiah dapat mempengaruhi keberlangsungan penelitian.

- b. Pelebaran atau memperluas lagi subjek penelitian akan sangat membantu tema dari penelitian ini dalam segi keanekaragaman penelitian dan juga segi pembelajaran yang akan diperoleh peneliti yang akan meneliti tema yang mirip.



DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A. (2020). Media Sosial dan Tantangan Masa Depan Generasi Milenial. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 08(02), 134–148.
- Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Arikunto Suharsimi. (2013). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. In *Jakarta: Rineka Cipta* (p. 172).
<http://r2kn.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/62880>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2022). Profil Internet Indonesia 2022. *Apji.or.Od, June*, 10. apji.or.id
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Azwar, S. (2011). Sikap Manusia. In *Pustaka Pelajar* (Vol. 7, Issue 2, p. 11).
- Boorba, M. (2008). Membangun kecerdasan moral. In *Membangun kecerdasan moral*.
- Cat, N. (2022). *Napoleon Cat*. <https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2022/12/>
- Chaplin, J. (2011). Kamus Lengkap Psikologi (Terjemahan). In *Jakarta: PT Raja Grafindo Persada*.
- DeVito, J. (2001). The Interpersonal Communication Course. *Basic Communication Course Annual*, 3(1), 1–20.
- Dewi, E. T. K., Agoestanto, A., & Sunarmi. (2016). Metode Least Trimmed Square (Lts) Dan Mm-Estimation Untuk Mengestimasi Parameter Regresi Ketika Terdapat Outlier. *Journal of Mathematics*, 5(1), 47–54.
- Field, A. (2017). Discovering statistics using IBM SPSS statistics. In *Statistics* (5th ed., Vol. 58). SAGE Publications.
- Finna Yunilia Wijaya. (2018). *Dampak Positif dan Negatif Instagram Bagi Remaja*. Kompasiana.
[https://www.kompasiana.com/finnayuniliawijaya3637/5b07c0f7cf01b47f984c2232/dampak-positif-dan-negatif-instagram-bagi-remaja#:~:text=Dampak positif instagram %3A,masalah ekonomi%2C contohnya online shop.&text=Instagram dapat digunakan untuk media,media bel](https://www.kompasiana.com/finnayuniliawijaya3637/5b07c0f7cf01b47f984c2232/dampak-positif-dan-negatif-instagram-bagi-remaja#:~:text=Dampak%20positif%20instagram%20%3A,masalah%20ekonomi%20contohnya%20online%20shop.&text=Instagram%20dapat%20digunakan%20untuk%20media,media%20bel)
- Ghozali Imam. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariat dengan program IBM SPSS 23 (edisi 8)* (8th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Greenfield, D. (2012). The Addictive Properties of Internet Usage. In *Internet Addiction* (pp. 133–153). John Wiley & Sons, inc. <https://doi.org/10.1002/9781118013991.ch8>
- Hurlock, E. B., Istiwidayanti, Soedjarwo, & Sijabat, R. M. (2002). *Psikologi perkembangan : suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (5th ed.). Erlangga.
- Jatmika. (2013). *4 Alasan Remaja Gemar Media Sosial - Tekno Tempo.co*.
<https://tekno.tempo.co/read/491864/4-alasan-remaja-gemar-media-sosial>

- Jemadu, L., & Pratomo, A. G. (2017). *Instagram Klaim Akun Bisnis Sudah Capai 25 Juta*. <https://www.suara.com/>
<https://www.suara.com/tekno/2017/12/04/185249/instagram-klaim-akun-bisnis-sudah-capai-25-juta>
- Kağan Kircaburun. (2016). Self-Esteem, Daily Internet Use and Social Media Addiction as Predictors of Depression among Turkish Adolescents. *Journal of Education and Practice*, Vol.7(ISSN 2222-1735 (Paper) ISSN 2222-288X (Online)), No.24.
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1112856.pdf>
- Khoiri, A. (2016). Alasan Remaja Candu Media Sosial. *CNN Indonesia*.
<https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20160602182335-277-135445/alasan-remaja-candu-media-sosial>
- Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 158–170. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.15>
- Kuss, D., & Griffiths, M. D. (2011). *Online Social Networking and Addiction — A Review of the Psychological Literature. June 2014*.
<https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Lella Martha. (2020). *Mengenal Perilaku Narsisme di Kalangan Remaja*. YOURSAID.ID. <https://yoursay.suara.com/news/2020/12/30/163014/mengenal-perilaku-narsisme-di-kalangan-remaja>
- Leung, L. (2002). Loneliness, self-disclosure, and ICQ (“I seek you”) use. *Cyberpsychology and Behavior*, 5(3), 241–251.
<https://doi.org/10.1089/109493102760147240>
- Mauraven, M., & Baumister, R. F. (2000). Self- Regulation and Depletion of Limited Resources: Does Self-Control Resemble a Muscle. *Psychological Bulletin*, 126, 247–259. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.126.2.24>
- Media, N., & Livingstone, S. (2014). *Sonia Livingstone Taking risky opportunities in youthful content creation : teenagers ’ use of social networking sites for intimacy , privacy and self-expression Article (Accepted version) (Refereed) . November*.
<https://doi.org/10.1177/1461444808089415>
- Millennial, P. (2019). *Indonesia Millennial Report*. IDN MEDIA.
- Novi Hidayati Afana, & Sari, M. P. (2021). *Aku dan Instagram Influencer: Kok Aku Tidak seperti Mereka?* <https://Lifestyle.Kompas.Com/>
<https://lifestyle.kompas.com/read/2021/06/05/093513620/aku-dan-instagram-influencer-kok-aku-tidak-seperti-mereka?page=all>
- Nurmandia, H., Wigati, D., & Masluchah, L. (2013). Hubungan Antara Kemampuan Sosialisasi Dengan Kecanduan Jejaring Sosial . *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 04(02), 107–119.
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldmen, R. D. (2004). *Human Development (Psikologi Perkembangan)* (9th ed.). McGraw Hill.
- Pata, A., & Pambudhi, Y. A. (2021). *Kontrol Diri Siswa Terhadap Kecanduan Media Sosial*. 2(2), 90–99.

- Pioli, D. R. (1984). *Study to determine the relationship between functional conflict self-disclosure solidarity and satisfaction within marital dyads.*
- Purwanto, M. P. (2012). Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi dan Pendidikan. In *Yogyakarta: Pustaka Pelajar.*
- 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, 18*(1), 5–16. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.03>
- Rahimaniar, & Nuryono. (2021). Studi Kepustakaan Tentang Faktor Penyebab dan Penanganan Kecanduan Media Sosial. *Jurnal BK UNESA, 12*(2), 185–196.
- Rakhmat, J. (2005). *Psikologi Komunikasi.* Remaja Rosdakarya.
- Rideout, V. (2012). *Social Media , Social Life :*
- Rogowska, A. M., & Libera, P. (2022). Life Satisfaction and Instagram Addiction among University Students during the COVID-19 Pandemic: The Bidirectional Mediating Role of Loneliness. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(14). <https://doi.org/10.3390/ijerph19148414>
- Royal Society for Public Health. (2017). Social media and young people' s mental health and wellbeing. *Royal Society for Public Health, May, 32.*
- Sholeh, A., & Rusdi, A. (2019). A new measurement of Instagram addiction: Psychometric properties of the Instagram addiction scale (TIAS). *Cisak, February 2022, 91–97.* <https://cisak.perpika.kr/2019/publishing-paper/>
- Simon, K. (2020). *Digital 2020: Indonesia.* <https://datareportal.com/reports/digital-2020-indonesia>
- Sugiyono. (2007). Statistika untuk Penelitian. In E. Mulyatiningsih (Ed.), *IAIT Press* (Vol. 53, Issue 9). CV ALFABETA.
- Suseno, M. N. (2012). Statistika : Teori dan Aplikasi Untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora. In *Yogyakarta: Ash-Shaff, t.t.*
- 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, 72*(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Unger, A., Bi, C., Xiao, Y. Y., & Ybarra, O. (2016). The revising of the Tangney Self-Control Scale for Chinese students. *PsyCh Journal, 5*(2), 101–116. <https://doi.org/10.1002/pchj.128>
- Uyanto, S. S. (2009). *Pedoman Analisis Data dengan SPSS (A Guide to Data Analysis Using SPSS).*
- Wafiah, U., Amrullah, M. N. U. R., & Hatta, H. (n.d.). *PENGARUH PENGGUNAAN INSTAGRAM STORIES TERHADAP PENGUNGKAPAN DIRI SISWA SMA NEGERI 8 MAKASSAR (STUDI DESKRIPTIF KUANTITATIF). 06*(November 2020), 291–308.

Wheeless, L. R., & Grotz, J. (1976). CONCEPTUALIZATION AND MEASUREMENT OF REPORTED SELF- DISCLOSURE. *Human Communication Research*, 2(4), 338–346. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1976.tb00494.x>

Wulandari, R., & Netrawati, N. (2020). Analisis Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 5(2), 41–46. <https://jurnal.iicet.org/index.php/jrti>

Young, K. S. (1999). Internet addiction: evaluation and treatment. *Bmj*, 319(Suppl S4), 9910351. <https://doi.org/10.1136/sbmj.9910351>

