

## **KONTROL DIRI, POLA ASUH DEMOKRATIS DAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA**

**PUTERI SALEHA RAHMATILLAH**

Magister Psikologi Profesi Klinis, Universitas Gunadarma

e-mail: [puterisalehar@gmail.com](mailto:puterisalehar@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Kecanduan media sosial menjadi salah satu fenomena yang terjadi di kalangan remaja dilihat dari berkembang pesatnya teknologi saat ini dalam mengakses internet khususnya dalam penggunaan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan pola asuh demokratis terhadap kecanduan media sosial pada remaja. Penelitian ini melibatkan 108 orang remaja laki-laki atau perempuan yang menggunakan media sosial, berusia 12-20 tahun, dengan mengakses media sosial lebih dari 3 jam sehari. Pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan kuesioner. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji regresi berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kontrol diri dan pola asuh demokratis terhadap kecanduan media sosial sebesar 38,2%. Penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh yang lebih kuat sebesar 59,6% dibandingkan dengan pola asuh demokratis sebesar 4,5%. Hal ini dikarenakan rendahnya kontrol diri yang dimiliki individu serta perilaku kecanduan media sosial kemungkinan disebabkan oleh faktor lain yang lebih kuat selain pola asuh orang tua demokratis.

**Kata kunci:** Kontrol diri, pola asuh demokratis, kecanduan media sosial

### **ABSTRACT**

*Social media addiction is a phenomenon that occurs among teenagers seen from the rapid development of current technology in accessing the internet, especially in the use of social media. This research aims to determine the influence of self-control and democratic parenting on social media addiction in adolescents. This research involved 108 teenage boys or girls who used social media, aged 12-20 years, who accessed social media more than 3 hours a day. Data collection in this research used a questionnaire. The data analysis technique in this research uses multiple regression tests. The results of this study show that there is an influence between self-control and democratic parenting on social media addiction of 38.2%. This research shows that self-control has a stronger influence at 59.6% compared to democratic parenting at 4.5%. This is because individuals have low self-control and social media addiction behavior may be caused by other, stronger factors besides democratic parenting patterns.*

**Keywords:** Self Control, Democratic Parenting Style, Social Media Addiction

## PENDAHULUAN

Platform internet yang memungkinkan pengguna untuk terlibat, berkomunikasi, bertukar konten, dan mengekspresikan ide-ide mereka disebut sebagai media sosial (Fitria, 2020). Dengan persentase 89,15% pada tahun 2021–2022, media sosial menjadi salah satu sumber online terpopuler yang dikunjungi masyarakat Indonesia, menurut data Asosiasi Pengguna Jasa Internet Indonesia (APJII). Berdasarkan data Indonesia.id, hingga Januari 2022, terdapat 191 juta orang di Indonesia yang merupakan pengguna aktif media sosial. Jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya, terjadi peningkatan sebesar 12,35%. Usia rata-rata pengguna media sosial adalah antara 15 dan 24 tahun, dan mereka menggunakan platform tersebut selama 6 jam, 46 menit sehari, menurut penelitian Smith dan Koray (2018).

Media sosial merupakan platform komunikasi online yang memudahkan masyarakat untuk berkomunikasi satu sama lain secara online. Pengguna akan kesulitan untuk berhenti menggunakan platform media sosial karena mereka telah menambahkan begitu banyak fitur menarik, dan bahkan dapat mengakibatkan kecanduan media sosial. (Hartinah, Sriati & Kosasih, 2019). Menurut Al-Menayes (2015), kecanduan media sosial adalah perilaku di mana penggunaan media sosial secara berlebihan dan berkepanjangan dilakukan dengan mengorbankan tujuan lain. Gangguan psikologis yang disebut kecanduan media sosial ditandai dengan ketidakmampuan seseorang untuk berhenti menggunakan media sosial dalam jangka waktu lama.

Hal ini mungkin disebabkan oleh rasa ingin tahu yang berlebihan, kurangnya pengendalian diri, atau ketidakaktifan dalam kehidupan pengguna. (Lestari & Winingsih, 2020). Kurangnya pengendalian diri atau *self-control* merupakan salah satu dari sekian banyak variabel yang mungkin menyebabkan seorang remaja kecanduan media sosial. Menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004), pengendalian diri mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengubah atau mengesampingkan reaksi mereka, melakukan kontrol terhadap pengendalian diri yang tidak diinginkan, dan menahan diri dari melakukan tindakan perilaku tertentu.

Penelitian Aspirin, dan Pambudhi (2021) menunjukkan bahwa pengendalian diri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan media sosial seorang siswa. Selain pengendalian diri yang berfluktuasi atau kurangnya pengendalian diri, gaya pengasuhan juga menjadi faktor lain yang dapat mempengaruhi kecanduan remaja terhadap media sosial (Widayani, 2020). Menurut Hurlock, mengasuh anak berarti menanamkan prinsip-prinsip moral dalam diri mereka, memberikan suasana yang sehat di mana mereka dapat berkembang, dan mengajarkan mereka etika dan keterampilan sosial dalam berinteraksi dengan orang lain dan orang tua lain. Menurut Baumrind (dalam Santrock, 2009), ada tiga jenis pola asuh orang tua: demokratis, otoriter, dan permisif. Penelitian Arifin (2016) menunjukkan bahwa pengguna media sosial mempunyai dampak positif dan dampak buruk.

Untuk mengurangi dampak buruk kecanduan media sosial terhadap pola perilaku remaja, orang tua dan pendidik harus memberikan bimbingan dan pengawasan yang memadai. Orang tua yang demokratis dapat membantu anak-anak mereka dalam menumbuhkan pemahaman dan rasa tanggung jawab, termasuk penggunaan teknologi secara bertanggung jawab seperti media sosial, klaim Widiastuti dan Elsa (2015). Orang tua perlu memantau anak-anak mereka dengan cermat di media sosial untuk memastikan bahwa pengalaman penggunaannya lebih positif daripada negatif. Dalam keadaan seperti

ini, peran orang tua sangat penting dalam keluarga karena orang tua yang dapat membantu anaknya tumbuh menjadi orang yang lebih baik juga akan melahirkan generasi yang lebih baik. (Mizal, 2014). Berdasarkan pemikiran di atas, maka topik kajian yang dapat dikembangkan adalah apakah pola asuh demokratis atau pengendalian diri saja mempengaruhi kecanduan remaja terhadap media sosial.

## METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan pada tanggal 14 Oktober 2024. Serta melibatkan remaja laki-laki dan perempuan, berusia 12 hingga 20 tahun, yang menggunakan media sosial selama lebih dari tiga jam setiap hari. Sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan, sampel ini menggunakan pendekatan *purposive sampling*. Dalam penelitian ini, skala kecanduan media sosial dari Al-Menayes (2015) digunakan untuk mengukur dampak sosial, perpindahan waktu, dan sentimen obsesif. Lima jawaban yang tersedia adalah: sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, netral, dan setuju. Ada empat belas bagian skala ini.

Selain itu, skala pengendalian diri pendek yang dibuat oleh Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) digunakan untuk mengukur skala pengendalian diri dalam penelitian ini, yang meliputi unsur disiplin diri, tujuan, kebiasaan sehat, etika kerja, dan keandalan. Sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju, dan sangat setuju merupakan lima kemungkinan jawaban. Skala ini terdiri dari tiga belas item.

Rahman (2019) memodifikasi dan mengadaptasi aspek pola asuh demokratis Santrock (2003), yang meliputi keterlibatan orang tua dalam perkembangan, komunikasi antara orang tua dan anak, serta keseimbangan antara kontrol dan otonomi, untuk menciptakan skala gaya pengasuhan demokratis yang digunakan dalam penelitian ini. disediakan oleh orang tua. Ada lima kemungkinan jawaban: sangat sesuai, sesuai, netral, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Jawabannya diberi peringkat dari 1 sampai 5. Skala ini mempunyai dua puluh tiga item. Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif. Uji regresi linier berganda digunakan dalam metode analisis data penelitian ini dengan bantuan *SPSS versi 25.0 for Windows*.

## HASIL PENELITIAN

### Hasil

Temuan penelitian berdasarkan data demografi ditunjukkan pada Tabel 1. Hasil penelitian ini berisi rincian tentang usia, jenis kelamin, berapa banyak waktu yang dihabiskan di media sosial, situs media sosial populer, dan motivasi di balik penggunaan media sosial.

**Tabel 1. Deskripsi Data Demografis**

Keterangan	Jumlah	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
12-16 tahun	28	25,9%
17-20 tahun	80	74,1%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	42	38,9%
Perempuan	66	61,1%
<b>Lama bermain media sosial</b>		
3-5 jam/hari	44	40,7%

Keterangan	Jumlah	Persentase (%)
5-7 jam/hari	32	29,6%
>7 jam/hari	32	29,6%
<b>Media sosial yang paling sering digunakan</b>		
Instaram	12	11,1%
Tik Tok	21	19,4%
You Tube	8	7,4%
Menggunakan lebih dari 2 media sosial (Twitter, Wa, Facebook, Game, Wattpad)	67	62%
<b>Alasan menggunakan media sosial</b>		
Mencari informasi untuk keperluan tugas sekolah	23	21,3%
Mencari hiburan dan menghilangkan stres	66	61,1%
Mengisi waktu luang dan mencari relasi	17	15,7%
Berinteraksi di media sosial	2	1,9%

**Tabel 2. Hasil Uji Regresi Kontrol Diri, Pola Asuh Demokratis Terhadap Kecanduan Media Sosial**

<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>p</i>	<i>R Square</i>
32.443	.000	≤0.05	.382

**Tabel 3. Koefisien Regresi Kontrol Diri, Pola Asuh Demokratis Terhadap Kecanduan Media Sosial**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	52.551	3.453		15.219	.000
SKD	.816	.118	.596	6.889	.000
SPAD	-.032	.062	-.045	-.524	.601

Hasil penelitian yang ditunjukkan pada tabel 1 menunjukkan pentingnya media sosial dalam kehidupan masyarakat, khususnya bagi generasi muda. Remaja memanfaatkan media sosial untuk berteman, menghabiskan waktu, mencari hiburan, bersantai, dan memperoleh informasi untuk pekerjaan rumah dan sekolah. Selain itu, mereka dapat memanfaatkannya untuk berkomunikasi dengan orang lain di media sosial. Remaja merasa sulit untuk membatasi penggunaan media sosial harian mereka tidak lebih dari tiga jam karena meningkatnya minat dan penggunaan media sosial secara terus-menerus.

Berdasarkan temuan penelitian, remaja dapat menggunakan media sosial selama tiga hingga lima jam sehari, tujuh jam sehari, atau lebih lama lagi. Akibatnya, penggunaan media sosial secara berlebihan, khususnya di kalangan remaja, dapat menimbulkan masalah. Menurut Syamsoedin, Bidjuni, dan Wowiling (2015), seseorang dikatakan kecanduan apabila menggunakan media sosial selama lima atau enam jam setiap harinya. Selain itu, temuan penelitian pada tabel 2 menunjukkan hubungan yang sangat signifikan nilai F sebesar 32,443 dan koefisien signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) antara pola asuh demokratis dan pengendalian diri pada remaja dengan kecanduan media sosial. Hal ini menunjukkan korelasi kuat antara pola asuh demokratis dan pengendalian diri dengan kecanduan media sosial remaja. Selain itu, nilai  $R^2$  sebesar 0,382 menunjukkan bahwa pola asuh demokratis dan pengendalian diri secara bersama-sama mempunyai dampak sebesar 38,2% terhadap kecanduan media sosial.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3, nilai koefisien signifikansi variabel pengendalian diri sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan  $\beta = 0,596$  yang berarti terdapat pengaruh sebesar 59,6%. Selanjutnya nilai koefisien signifikansi variabel pola asuh demokratis ditemukan 0,601 ( $p < 0,05$ ) dengan  $\beta = 0,045$  atau sebesar 4,5% pengaruhnya. Hal ini menunjukkan bahwa pola asuh demokratis mempunyai dampak yang lebih kecil terhadap kecanduan remaja terhadap media sosial dibandingkan dengan pengendalian diri.

### **Pembahasan**

Remaja merasa sulit untuk membatasi penggunaan media sosial harian mereka tidak lebih dari tiga jam karena meningkatnya minat dan penggunaan media sosial secara terus-menerus. Studi ini menunjukkan bahwa salah satu prediktor yang cukup baik dalam mempengaruhi kecanduan media sosial adalah kontrol diri. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rahmah, Putri, dan Utami (2023) yang menemukan bahwa remaja dengan kontrol diri yang buruk terhadap media sosial akan kesulitan dalam mengelola, mengarahkan, dan mengendalikan perilakunya. Orang dengan kontrol diri yang rendah akan kesulitan mengendalikan dan mengatur penggunaan media sosial, sulit untuk membuat keputusan, dan sulit untuk memikirkan dampak yang akan terjadi dari tindakan yang dilakukannya. Akibatnya, remaja menghabiskan banyak waktu di platform media sosial seperti Instagram, Tik Tok, You Tube, Twitter, Facebook, WhatsApp, Wattpad, dan Game.

Orang yang menggunakan media sosial merasa bergairah, bahagia, bebas, dibutuhkan, dan didukung. Sebaliknya, saat tidak menggunakan media sosial individu mengalami perasaan kesepian, cemas, tidak puas, bahkan frustrasi (Neto & Barros, 2020). Selain itu, penelitian ini menunjukkan pengaruh yang kecil antara gaya pengasuhan demokratis terhadap kecanduan media sosial. Menurut penelitian Asna (2018), sangat penting bagi orang tua untuk mempraktikkan pola asuh yang efektif untuk meminimalkan penggunaan teknologi oleh anak-anak mereka pada umumnya dan media sosial pada khususnya. Orang tua yang melaukan gaya pengasuhan demokratis harus mengajarkan dan memberi contoh penyesuaian sosial dan pribadi untuk anak-anak mereka untuk membantu mendapatkan kendali atas perilakunya.

Anak dapat mengatur tingkah lakunya sendiri dan merasa diterima oleh lingkungan sosialnya sehingga dapat menimbulkan rasa yang cukup puas (Asna, 2018).

Untuk membantu remaja lebih memahami keuntungan dan kerugian dalam penggunaan internet khususnya media sosial, orang tua yang menerapkan pola asuh demokratis perlu untuk mendidik anak mereka tentang penggunaan dalam internet khususnya media sosial (Primayana & Dewi, 2021). Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa pengendalian diri atau kontrol diri memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kecanduan media sosial dibandingkan dengan pola asuh demokratis yang memiliki pengaruh lebih kecil. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Muna dan Astuti (2014) menunjukkan bahwa seseorang dengan kontrol diri yang buruk lebih besar kemungkinannya menjadi kecanduan dalam menggunakan media sosial.

Mengontrol dan mengatur tingkah laku diri sendiri merupakan salah satu yang dapat mempengaruhi hal tersebut. Menurut penelitian lain yang dilakukan oleh Bibelia, Hidayati, dan Somantri (2021), orang tua yang menerapkan pola asuh demokratis mendorong dan mendidik anaknya untuk berperilaku baik. Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa praktik pengasuhan anak yang demokratis akan mengurangi kemungkinan anak-anak mereka dalam kecanduan media sosial serta kemungkinan faktor lain yang kemungkinan dapat mempengaruhi kecanduan media sosial.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kontrol diri dan pola asuh demokratis terhadap kecanduan media sosial sebesar 38,2%. Penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh yang lebih kuat sebesar 59,6% dibandingkan dengan pola asuh demokratis sebesar 4,5%. Temuan hasil penelitian ini mendukung anggapan bahwa kontrol diri mempunyai pengaruh yang lebih besar terhadap kecanduan media sosial dibandingkan pola asuh demokratis, yang memiliki pengaruh lebih kecil.

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian tambahan faktor-faktor lain yang dapat berpengaruh pada kecanduan media sosial seperti tipe kepribadian, harga diri, serta gaya pengasuhan yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Menayes, J. (2015). Psychometric properties and validation of the arabic social media addiction scale. *Journal of Addiction*.
- Asna, M.M. (2018). Pengaruh Penggunaan Media Sosial dan Pola Asuh Orang Tua Demokratis Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VI Madrasah Ibtidaiyah Sekota Batu. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Bibelia, J.T., Hidayanti, N.O., & Somantri, I. (2021). Pola asuh orang tua pada remaja dengan kecanduan internet. *Holistik Jurnal Kesehatan*. 15(1), 166-175.
- Data Indonesia.id. (2022). Pengguna media sosial di Indonesia. Diakses pada 22 Oktober 2023. <https://dataindonesia.id/digital/detail/pengguna-media-sosial-diindonesia-capai-191-juta-pada-2022>.
- Fitria, A. (2020). Media sosial, identitas, transformasi, dan tantangannya. Malang: Intrans Publishing Group.
- Hartinah, S., Sriati, A., & Kosasih, C.E. (2019). Gambaran tingkat gejala kecanduan media sosial pada mahasiswa keperawatan universitas padjadjaran. *Jurnal Keperawatan*. 7(1), 123-133.



- Hurlock, E.B. (1999). *Perkembangan Anak. Jilid 2*. Diterjemahkan oleh Adi Erlangga Kusrianto. Surabaya: CV. Andi Offset.
- Lestari, Y.D., & Winingsih, E. (2020). Penerapan konseling kelompok dengan strategi self management untuk mengurangi kecanduan media sosial siswa di SMAN 1 Driyorejo. *Jurnal BK UNESA*, 288-294.
- Mizal, B. (2014). *Pendidikan Keluarga*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Muna, R.F., & Astuti, T.P. (2014). Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir. *Jurnal Empati*. 3(4).
- Neto, F., & Barros, J. (2020). Psychosocial concomitants of loneliness among students of cape verde and portugal. *The Journal of Psychology*, 503-514.
- Pata, A., Aspin, A., & Pambudhi, Y. A. (2021). kontrol diri siswa terhadap kecanduan media sosial. *Jurnal Sublimapsi*, 2(2).
- Primayana, K.H., & Dewi, P.Y.A. (2021). Hubungan pola asuh demokratis dan intensitas penggunaan gawai pada anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. 5(1), 710-718.
- Rahmah, P., Putri, M., & Utami, A.S. (2023). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(4).
- Rahman, L.G. (2019). Hubungan pola asuh demokratis dengan kemandirian pada remaja. *Skripsi*. UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Santrock, W.J. (2009). *Educational Psychology*, diterjemahkan oleh Diana Angelica. Jakarta: Salemba Humanika.
- Serin, N. B. (2011). An examination of predictor variables for problematic internet use. *The Turkish Journal of Educational Technology*, 10(3), 54- 62.
- Smith, H., W & Koray, E. (2018). Technology tracker [File data]. Diakses dari [https://ipsos.com/sites/default/files/ct\\_publications/documents/2019-03/tech-tracker-q2-2018-final.pdf](https://ipsos.com/sites/default/files/ct_publications/documents/2019-03/tech-tracker-q2-2018-final.pdf).
- Syamsoedin, W.K.P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di sma negeri 9 manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*. 3(1).
- 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), 271–322.
- Widayani, Sri, Kamsih Astuti. Pendidikan Dan Pendampingan Remaja Melalui Pola Asuh Demokratis Untuk Mencegah Kecanduan Gawai Menghadapi Era Society 5.0. Prosiding Seminar Nasional Milleneial 5.0 Fakultas Psikologi Umby, Februari, 2020, 07
- Widiastuti, N., & Elshap, D.S. (2015). Pola asuh orang tua sebagai upaya menumbuhkan sikap tanggung jawab pada anak dalam menggunakan teknologi komunikasi. *Jurnal Ilmiah UPT P2M STKIP Siliwangi*. 2(2), 148