

## Hubungan Antara Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kemampuan Sosialisasi

Sariyani<sup>1</sup>

*Program Studi Psikologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Mulawarman Samarinda*

**ABSTRACT.** *This study aims to determine the relationship between self-control and the intensity of the use of social media with the ability of socialization in SMA Negeri 5 Samarinda students. This study uses a quantitative approach. The subjects of this study were 115 students of class XI IPS in SMA Negeri 5 Samarinda, who were selected using a purposive sampling technique. Data collection methods used are the scale of socialization capabilities, self-control, and the intensity of the use of social media. The collected data were analyzed with multiple linear regression analysis test with the help of the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) program 20.0 for windows. The results showed that: (1) there was a positive and significant relationship between self-control and socialization ability with a beta coefficient = 0.632, and the value of  $t_{count} > t_{table}$  ( $8,766 > 1,661$  and  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ )); (2) there was negative influence and significant intensity of the use of social media with the ability to socialize with beta coefficient = -0.159, and the value of  $t_{arithmatic} > t_{table}$  ( $2,206 > 1,661$ ) and  $p$  value = 0.029 ( $p < 0,05$ ); (3) there is a significant relationship of self-control and the intensity of the use of social media with the ability to socialize with the value of  $f_{count} > f_{table}$  ( $40.340 > 3.077$ ) and the value of  $p = 0.000$  ( $p < 0,05$ ). The contribution of self-control and the intensity of the use of social media with the ability to socialize to students is 0.419 (42 percent).*

**Keywords:** *Self Control, Intensity of Use of Social Media, Ability of Socialization.*

**ABSTRAK.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial dengan kemampuan sosialisasi pada siswa SMA Negeri 5 Samarinda. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 115 siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 5 Samarinda yang dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala kemampuan sosialisasi, kontrol diri, dan intensitas penggunaan media sosial. Data yang terkumpul dianalisis dengan uji analisis regresi linear berganda dengan bantuan program Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 20.0 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada hubungan positif dan signifikan kontrol diri dengan kemampuan sosialisasi dengan koefisien beta = 0.632, serta nilai  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel ( $8.766 > 1.661$  dan nilai  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ )); (2) ada pengaruh negatif dan signifikan intensitas penggunaan media sosial dengan kemampuan sosialisasi dengan koefisien beta = -0.159, serta nilai  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel ( $2.206 > 1.661$ ) dan nilai  $p = 0.029$  ( $p < 0.05$ ); (3) ada hubungan signifikan kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial dengan kemampuan sosialisasi dengan nilai  $f$  hitung  $>$   $f$  tabel ( $40.340 > 3.077$ ) dan nilai  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Kontribusi kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial dengan kemampuan sosialisasi pada siswa adalah sebesar 0.419 (42 persen).

**Kata kunci:** Kontrol Diri, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kemampuan Sosialisasi.

---

<sup>1</sup> Email: sariyani648@gmail.com

## PENDAHULUAN

Manusia mengalami beberapa tahap perkembangan yang merupakan suatu proses alamiah yang menjadikan manusia sebagai makhluk yang sempurna. Perkembangan manusia diawali dari sejak dalam kandungan sampai dengan meninggal dunia. Masa perkembangan tersebut diantaranya adalah masa kanak-kanak, masa sekolah, masa remaja dan masa dewasa. Batas usia remaja berdasarkan usia kronologis yaitu 13 tahun hingga 18 tahun. Diantara tahap perkembangan tersebut, tahap perkembangan remaja merupakan tahap yang sangat peka dan sangat rentan terhadap lingkungan sosial. Dalam tahap remaja seorang individu diharapkan mampu memiliki kemampuan interaksi dengan lingkungan sosial serta mampu melaksanakan peran dirinya saat berinteraksi dengan kehidupan sosialnya (Permana, 2013).

Salah satu tugas perkembangan masa remaja yang tersulit adalah yang berhubungan dengan

penyesuaian sosial. Remaja harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam hubungan yang sebelumnya belum pernah ada dan harus menyesuaikan dengan orang dewasa dilingkungan keluarga, sekolah, dan pertemanan. Untuk mencapai tujuan dari pola sosialisasi dewasa, remaja harus membuat banyak penyesuaian baru. Menurut Chaplin (2006) kemampuan sosialisasi merupakan kemampuan seorang individu dalam proses mempelajari adat kebiasaan suatu kebudayaan di lingkungan tertentu.

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 19 April 2017 pada siswa SMA Negeri 5 Samarinda dengan menggunakan screening untuk melihat kemampuan sosialisasi siswa. Maka diperoleh data untuk kemampuan sosialisasi siswa SMA Negeri 5 Samarinda, dengan persentase sebagai berikut:

**Tabel 1. Persentase Kemampuan Sosialisasi**

No.	SMK Negeri 1 Samarinda		
	Kelas	Jurusan	Persentase
1.	X	IPA	61%
		IPS	55%
2.	XI	IPA	70%
		IPS	86%

Berdasarkan pernyataan di atas bahwa dari siswa SMA Negeri 5 Samarinda untuk kemampuan sosialisasi, terlihat bahwa yang paling banyak menjawab ya pada screening yaitu siswa kelas XI IPS dengan persentase sebanyak 86 persen.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 19 April 2017 siswa dengan inisial MH mengatakan dirinya jarang berbicara dengan teman-temannya. MH mengatakan bahwa dirinya kurang berbicara langsung secara intens dengan teman-teman sekelasnya. MH berbicara seperlunya saja dengan temannya. Sama halnya yang dikatakan oleh siswa dengan inisial MJ dirinya mengatakan ia berkomunikasi dengan temannya jika ada perlunya saja. MJ mengaku bahwa dirinya tidak mudah untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Meskipun berada dalam ruangan yang sama MJ hanya intens berbicara dengan teman dekatnya saja. MJ juga mengatakan dirinya kesulitan untuk mencari teman dalam lingkungan yang baru.

Siswa dengan inisial AA mengaku ia kurang peduli lagi dengan keadaan disekitarnya. AA mengatakan bahwa dirinya pernah mengalami hal

yang tidak menyenangkan saat berkumpul bersama temannya. AA merasa bahwa siswa dengan status ekonomi yang rendah merasa tidak percaya diri, ragu, dan minder untuk berteman dengan teman-teman yang status ekonominya tinggi. AA merasa siswa dengan status ekonomi yang rendah tidak akan diterima menjadi anggota dalam kelompok tersebut. Sedangkan untuk siswa dengan inisial YY juga merasa jika dirinya menjadi kurang dekat dengan keluarganya. YY juga merasa siswa dengan status ekonomi yang rendah tidak diterima oleh kelompok yang status ekonominya tinggi.

Berdasarkan hasil wawancara pada 19 April 2017 dengan ibu S selaku guru BK kelas XI IPS beliau mengatakan siswa-siswa membuat kelompok-kelompok atau geng di kelas. Ada beberapa siswa yang kurang dapat berbaur dengan teman-temannya. Ada beberapa siswa yang kurang dapat berkomunikasi dengan guru-guru dan yang lainnya. Ibu S mengatakan ada juga beberapa siswa yang harus diingatkan terlebih dahulu untuk ikut berpartisipasi dengan yang lain atau untuk berkomunikasi dengan gurunya. Ada beberapa siswa yang asyik sendiri dengan handphone mereka tanpa

memperdulikan sekitarnya dan kesulitan untuk memulai interaksi langsung dengan orang-orang disekitarnya. Siswa yang seperti itulah yang akan diingatkan untuk membaaur dengan teman-temannya. Akan tetapi, hal tersebut kembali ke siswanya lagi. Jika siswa tersebut memang ingin bersosialisasi dengan sekitarnya maka siswa tersebut harus punya keinginan dan kemauan sendiri untuk bersosialisasi atau berkomunikasi dengan orang-orang disekitarnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari (dalam Saputri, 2012) mengatakan kemampuan sosialisasi baik merupakan suatu kemampuan seseorang bersikap atau tata cara perilakunya dalam berinteraksi dengan orang lain di masyarakat yang mengarah ke hal yang positif. Hal positif ini maksudnya dalam melakukan perubahan sosial yang mengarah ke hal positif, antara bergaul dengan teman sebaya, keluarga dan lingkungan sosial remaja dapat mengontrol diri tanpa mengganggu tugas perkembangan dan kewajiban sebagai remaja.

Papalia, dkk (2004), menyebutkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan tingkah laku dengan apa yang dianggap diterima secara sosial oleh masyarakat. Borba (2008), yang mengatakan kontrol diri adalah kemampuan mengendalikan perasaan, pikiran dan tindakan agar dapat menahan dorongan dari dalam maupun luar sehingga seseorang mampu bertindak dengan benar.

Berk (dalam Gunarsa, 2006) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial.

Peneliti melakukan survey awal dengan menggunakan wawancara. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 19 April 2017 dengan beberapa siswa dan guru didapatkan hasil bahwa siswa dengan inisial MH mengatakan dirinya kurang mampu untuk dapat intense berkomunikasi dengan teman-teman sekelasnya. MH mengatakan ia hanya berdiam diri atau bermain medial sosial di dalam kelas bila ada jam pelajaran yang kosong.

Kemudian siswa dengan inisial AA mengatakan bahwa ia lebih suka berdiam diri pada bercerita dengan teman-temannya. AA juga mengatakan bahwa ia merasa malas untuk mengikuti acara-acara yang dilakukan di sekolah. AA lebih memilih untuk tidak ikut serta dalam acara tersebut.

Ibu S mengatakan bahwa setiap kelas pasti ada saja siswa yang ribut mengobrol dengan teman-temannya. Tetapi disetiap kelas juga pasti ada siswa yang kelihatannya hanya berdiam diri saja dan tidak ikut membaaur bercakapcakap dengan teman-teman sekelasnya. Ibu S juga mengatakan ada beberapa siswa yang selalu saja melanggar peraturan itu-itu saja. Misalnya dilarang untuk bermain hp didalam kelas saat jam pelajaran berlangsung, tetapi siswa tersebut tetap melakukannya. Meskipun sudah diberikan hukuman tetapi tetap dilakukan lagi. Ibu S juga mengatakan siswa kurang dapat menahan dirinya untuk tidak bermain hp di sekolah. Sehingga membuat siswa tersebut menjadi kurang maksimal sosialisasinya dengan orang-orang disekitarnya.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Wahdah (2016) bahwa kontrol diri dan intensitas penggunaan facebook menunjukkan adanya hubungan yang bernilai negatif antara kontrol diri dan intensitas penggunaan facebook pada siswa SMP Sunan Giri Malang. Hal ini berarti semakin tinggi kontrol diri siswa, maka semakin rendah intensitas penggunaan facebooknya. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri siswa maka semakin tinggi intensitas penggunaan facebooknya.

Pengaruh dari penggunaan media sosial sendiri sangat beragam, baik itu positif maupun dampak negatifnya. Dampak positif yang ditimbulkan antara lain dapat dengan mudah menjaring pertemanan, dapat digunakan sebagai media promosi, sebagai media komunikasi dengan teman, dapat digunakan sebagai alternatif untuk mencari informasi baik itu berita terkini, pendidikan teknologi serta dapat memperluas jaringan pertemanan diantara siswa (Rohmadi, 2016).

Terdapat pula dampak negatif yang ditimbulkan terutama dengan terlalu sering mengakses sosial media yaitu: kurangnya sosialisasi dengan lingkungan sekitar, adanya akun palsu, adanya perilaku negatif dan menyebarkan virus (Rohmadi, 2016).

Media sosial memiliki dampak signifikan pada sosialisasi. Pengguna yang mengalami kecanduan internet kerap memutus komunikasi dengan keluarga dan teman sebaya di dunia nyata. Hal pertama yang dilakukan saat setelah bangun tidur adalah hidupkan komputer dan segera online. Banyak yang menyadari, pengguna yang mengabaikan aktifitas sosial dan kegiatan waktu luangnya. Tapi tidak mampu keluar dari jeratan dunia virtual. (Nurmandia, dkk, 2013).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Rachdianti (2011), yang mengungkapkan bahwa dalam kategorisasi intensitas penggunaan internet, remaja dalam penelitian ini memiliki tingkat intensitas penggunaan internet yang tinggi, karena pada periode ini rasa ingin tahu dan kebutuhan akan informasi mengenai diri sendiri, masyarakat dan lingkungan mulai meningkat. Masa remaja juga dikenal sebagai masa peralihan dalam mencari identitas diri dan perkembangan kehidupan sosialnya juga ditandai dengan gejala meningkatnya pengaruh teman sebaya dalam kehidupan mereka. Dalam usaha untuk memperluas pergaulannya dengan

teman sebayanya, remaja menggunakan internet untuk berbagai macam hal, misalnya saja untuk bermain game-online dengan teman-temannya, atau yang lagi trend sekarang adalah membuka facebook serta twitter.

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 19 April 2017 pada siswa SMA Negeri 5 Samarinda dengan menggunakan screening untuk mengetahui seberapa besar siswa yang memiliki perilaku intensitas penggunaan media sosial. Maka diperoleh data untuk intensitas penggunaan media sosial siswa SMA Negeri 5 Samarinda, dengan persentase sebagai berikut:

**Tabel 2. Persentase Siswa Untuk Intensitas Penggunaan Media Sosial**

Kategori Intesitas	Frekuensi	Durasi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	>8 kali	>9 jam	58
Tinggi	7-8 kali	7-9 jam	5
Sedang	5-6 kali	4-6 jam	16
Rendah	3-4 kali	1-3 jam	19
Sangat Rendah	<3 kali	<1 jam	2

Berdasarkan pernyataan di atas bahwa siswa SMA Negeri 5 Samarinda untuk intensitas penggunaan media sosial, terlihat bahwa intensitas penggunaan dengan kategori sangat tinggi dengan frekuensi penggunaan lebih dari delapan kali dan durasi selama lebih dari sembilan jam yang paling banyak dipilih oleh siswa yaitu dengan persentase 58 persen. Serta untuk kategori intensitas sangat rendah dengan frekuensi kurang dari 3 kali dan durasi kurang dari 1 jam paling sedikit oleh siswa yaitu dengan persentase 2 persen.

Berdasarkan uraian di atas dan dengan adanya fenomena tersebut peneliti bermaksud untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial dengan kemampuan sosialisasi. Dengan demikian peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul "Hubungan Antara Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kemampuan Sosialisasi Pada Siswa SMA Negeri 5 Samarinda".

## TINJAUAN PUSTAKA

### Kemampuan Sosialisasi

Menurut Buhler (dalam Henslin, 2006) kemampuan sosialisasi adalah kemampuan yang membantu individu-individu menyesuaikan diri bagaimana cara berfikir secara kelompok, agar dapat berperan dan berfungsi dalam kelompoknya. Sosialisasi terjadi tidak hanya sekali seumur hidup, melainkan terus menerus dan berganti-ganti menyesuaikan dengan perubahan yang terjadi dalam

sekolah. Perpindahan seseorang dari satu tempat ke tempat lain memaksa orang bersangkutan untuk bersosialisasi dengan lingkungan barunya. Begitupun seorang siswa harus mempunyai kemampuan diri untuk bersosialisasi dengan teman untuk mendapatkan banyak teman.

### Kontrol Diri

Menurut Calhoun dan Acocella (1990), kontrol diri atau kendali diri adalah pengaruh seseorang terhadap, dan peraturan tentang fisiknya, tingkah laku. Dan proses-proses psikologisnya dengan kata lain sekelompok proses yang mengikat dirinya. Goldfried dan Merbaum (dalam Gufron dan Risnawita, 2010), mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.

### Intensitas Penggunaan Media Sosial

Daryanto (1997), yang menyatakan bahwa intensitas mempunyai pengertian keadaan (tingkatan atau ukuran) intensnya (hebat atau sangat kuat tentang kekuatan, efek, dan sebagainya). Menurut Shirky (dalam Nasrullah, 2015), media sosial dan perangkat lunak sosial merupakan alat untuk

meningkatkan kemampuan pengguna untuk berbagi (*to share*), untuk bekerja sama (*to cooperate*) diantara pengguna dan melakukan tindakan secara kolektif yang semuanya berada diluar kerangka institusional maupun organisasi.

## METODE PENELITIAN

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen penelitian yang terdiri atas skala kemampuan sosialisasi, kontrol diri, dan intensitas penggunaan media sosial. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan uji try out terlebih dahulu lalu membagikan skala kepada siswa kelas XI IPS SMA Negeri 5 Samarinda yang berjumlah 32 siswa. Hasil uji validitas dan reliabilitas pada skala kemampuan sosialisasi terdapat 9 aitem gugur dengan nilai alpha 0.726, skala kontrol diri terdapat 11 aitem gugur dengan nilai alpha 0.767, dan skala intensitas penggunaan media sosial terdapat 7 aitem gugur dengan nilai alpha 0.735. Adapun perhitungan statistic dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS 20.0 *for windows*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil uji normalitas pada variabel kemampuan sosialisasi didapatkan nilai  $p = 0.082$ , dan variabel kontrol diri didapatkan nilai  $p = 0.190$ , selanjutnya pada variabel intensitas penggunaan media sosial didapatkan nilai  $p = 0.154$ . Hal ini menunjukkan bahwa data ketiga variabel berdistribusi normal atau dapat dikatakan bahwa asumsi normalitas telah terpenuhi.

Hasil uji linearitas antara variabel kontrol diri dengan kemampuan sosialisasi menghasilkan nilai  $p = 0.344$  dan nilai F hitung = 1.111, yang berarti hubungannya dinyatakan linear. Hasil uji asumsi linearitas antara intensitas penggunaan media sosial dengan kemampuan sosialisasi menghasilkan nilai  $p = 0.077$  dan nilai F hitung = 1.505, yang berarti hubungannya dinyatakan linear.

Hasil uji multikolinearitas antar variabel bebas (kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial) terhadap variabel terikat (kemampuan sosialisasi) menghasilkan nilai yang sama yaitu variance inflation factor (VIF) sebesar 1.001 dan memiliki nilai tolerance sebesar 0.999. Hal ini menunjukkan bahwa dalam regresi antara kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial dengan

kemampuan sosialisasi tidak terjadi multikolinearitas antar variabel bebas.

Hasil uji homoskedastisitas antara variabel kontrol diri dengan kemampuan sosialisasi menghasilkan nilai  $p = 0.622$  dan nilai F hitung = 0.494, yang dinyatakan homoskedastik. Hasil uji homoskedastisitas antara variabel intensitas penggunaan media sosial dengan kemampuan sosialisasi menghasilkan nilai  $p = 0.710$  dan nilai F hitung = 0.373, yang berarti dinyatakan homoskedastik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada analisis regresi secara bertahap didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan kontrol diri dengan kemampuan sosialisasi siswa kelas XI IPS SMA Negeri 5 Samarinda dengan nilai  $\beta = 0.632$ ,  $t = 8.766$  dan  $p = 0.000$ . Kemudian pada hasil analisis regresi secara bertahap selanjutnya didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan intensitas penggunaan media sosial dengan kemampuan sosialisasi siswa kelas XI IPS SMA Negeri 5 Samarinda dengan nilai  $\beta = -0.159$ ,  $t = -2.206$  dan  $p = 0.029$ . Selanjutnya, pada hasil analisis regresi model penuh didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh signifikan kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial dengan kemampuan sosialisasi siswa kelas XI IPS SMA Negeri 5 Samarinda dengan nilai  $R^2 = 0.419$  (42 persen),  $f$  hitung = 40.340 dan  $p = 0.000$ .

Faktor pertama yang berhubungan dengan kemampuan sosialisasi adalah kontrol diri. Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa semakin tingginya kontrol diri maka semakin tinggi pula kemampuan sosialisasi pada siswa. Hal ini sesuai dengan pernyataan Ghufroon (2010) yang menyatakan dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu nyaman dengan orang lain, dan menutupi perasaannya. Goldfried dan Merbaum (dalam Ghufroon, 2010) menyatakan bahwa kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kemampuan mengontrol diri pada hakikatnya berkembang seiring dengan bertambahnya usia. Salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai remaja adalah mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompok darinya dan

kemudian mau membentuk perilakunya agar sesuai dengan harapan sosial tanpa harus dibimbing, diawasi, didorong dan diancam seperti hukuman seperti yang dialami waktu anak-anak.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dwi Istri (2016) tentang "Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Keterampilan Sosial Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa SMK". Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa dengan nilai signifikansi  $p = 0.000$  dan  $r$  hitung sebesar 0.589. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara kontrol diri dan keterampilan sosial dengan kecanduan internet. Kontrol diri memiliki kontribusi lebih besar terhadap kecanduan internet dibandingkan dengan keterampilan sosial. Hal tersebut diketahui dari hasil korelasi antara kontrol diri dengan kecanduan internet sebesar 29,4% dan korelasi keterampilan sosial dengan kecanduan internet sebesar 23,6%.

Faktor kedua yang berhubungan dengan kemampuan sosialisasi adalah intensitas penggunaan media sosial. Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa semakin tingginya intensitas penggunaan media sosial maka semakin rendah kemampuan sosialisasi pada siswa. Menurut Suller (dalam Erdi, 2004), menyatakan pengguna internet yang tidak sehat yaitu pada golongan ini individu-individu memisahkan antara kehidupan nyata dengan dunia cyberspace, artinya aktivitas cyberspace menjadi dunia tersendiri, tidak dibicarakan dengan orang lain dalam kehidupannya.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nurmandia, dkk (2013) tentang "Hubungan Kemampuan Sosialisasi Dengan Kecanduan Jejaring Sosial". Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa dengan nilai signifikansi  $p = 0.001$  ( $p < 0.01$ ) dan nilai  $r$  hitung sebesar -0.402. Hal ini menunjukkan ada korelasi negatif yang sangat signifikan antara kemampuan sosialisasi dengan kecanduan jejaring sosial menjadi hipotesis diterima.

Selanjutnya mengenai kontribusi hubungan ( $R^2$ ) antara kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial dengan kemampuan sosialisasi adalah sebesar 0.419, hal ini menunjukkan bahwa 42 persen dari variasi kemampuan sosialisasi dapat dijelaskan oleh kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial. Sedangkan sisanya 68 persen dijelaskan oleh variabel lain atau sebab-sebab lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Menurut Papalia, Olds dan Feldman (2004), menyebutkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan tingkah laku yang

dianggap diterima secara sosial oleh masyarakat. Remaja yang mempunyai akun pada media sosial diharapkan memiliki keterampilan untuk mengatur perilakunya agar sesuai dengan norma yang berlaku dimasyarakat, serta terhindar dari perilaku yang impulsif. Keterampilan ini disebut dengan istilah kontrol diri. Berk (dalam Singgih D. Gunarsa, 2006) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkahlaku yang tidak sesuai dengan norma sosial.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Heny Nurmandia, dkk (2013) tentang "Hubungan Kemampuan Sosialisasi Dengan Kecanduan Jejaring Sosial", menunjukkan bahwa remaja yang mempunyai tingkat kemampuan sosialisasi tinggi, maka semakin rendah kecanduan jejaring sosial. Sehingga mudah baginya mengalihkan kegiatan bermain internet dengan berinteraksi sosial pada orang lain. Sebaliknya jika remaja mempunyai kemampuan sosialisasi rendah, maka semakin sering remaja menggunakan jejaring sosial, karena baginya banyak waktu kosong dan tidak adanya kegiatan membuat remaja itu mengisi waktunya yang kosong dengan bermain jejaring sosial sehingga kemampuan sosialisasi terhadap masyarakat, keluarga, teman, dan lingkungan sekitar kurang.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa apabila semakin rendah kontrol diri dan semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin rendah kemampuan sosialisasi yang dimiliki oleh siswa SMA Negeri 5 Samarinda.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan positif kontrol diri dengan kemampuan sosialisasi pada siswa SMA Negeri 5 Samarinda maka semakin tinggi kontrol diri siswa maka semakin tinggi pula kemampuan sosialisasi pada siswa. Sebaliknya semakin rendah kontrol diri siswa maka semakin rendah pula kemampuan sosialisasi pada siswa.
2. Ada hubungan negatif intensitas penggunaan media sosial dengan kemampuan sosialisasi pada siswa SMA Negeri 5 Samarinda maka semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin rendah pula kemampuan sosialisasi pada

siswa. Sebaliknya, semakin rendah intensitas penggunaan media sosial maka semakin tinggi pula kemampuan sosialisasi pada siswa.

3. Ada hubungan antara kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial dengan kemampuan sosialisasi pada siswa SMA Negeri 5 Samarinda maka semakin tinggi kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial maka akan semakin tinggi pula kemampuan sosialisasi pada siswa.

### Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang dapat peneliti berikan berkaitan dengan proses dan hasil yang diperoleh dari penelitian ini. Adapun saran tersebut adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa
  - a. Diharapkan untuk mengurangi frekuensi penggunaan media sosial, agar lebih memaksimalkan interaksi secara langsung dengan orang lain.
  - b. Diharapkan dapat mengalihkan kegiatan yang lebih positif, seperti olahraga sesuai dengan minat dan bakatnya.
  - c. Diharapkan dapat menggunakan media sosial dengan baik, seperti lebih berhati-hati dalam memberikan komentar dan tidak memberikan komentar yang negatif.
  - d. Diharapkan untuk siswa agar lebih dapat mempunyai keinginan untuk menjalin hubungan yang baik dengan seluruh komponen yang berada di sekolah terutama sesama teman di kelas.
2. Bagi guru
  - a. Lebih menegaskan aturan penggunaan handphone agar tidak mengganggu kegiatan di sekolah.
  - b. Memberikan fasilitas untuk melaksanakan kegiatan yang positif secara fisik kepada siswa, seperti alat-alat olahraga.
  - c. Memberikan psikoedukasi atau penyuluhan dampak dari kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial dengan kemampuan sosialisasi.
3. Bagi orang tua
  - a. Lebih meningkatkan pengawasan terhadap penggunaan media sosial agar siswa tidak selalu bermain media sosial.
  - b. Mengikut sertakan anak dengan kegiatan-kegiatan sosial seperti ajang perlombaan, bakti sosial, outbound. Agar dapat meningkatkan kemampuan sosialisasi anak.

4. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Sebaiknya menggunakan metode penelitian kualitatif disertai dengan wawancara dan observasi secara langsung agar informasi yang diperoleh lebih akurat, komprehensif dan mendalam.
- b. Menambahkan jumlah variabel independen atau mencari variabel yang lain dengan didukung metode yang berbeda dalam teknik pengambilan datanya sehingga akan mendukung dan menyumbangkan berbagai teori baru dalam bidang Psikologi Pendidikan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Calhoun, J. F dan Acocella, J. R. 1995. *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan. Edisi ke-3*. Semarang: IKIP.
- Daryanto. 1997. *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Ghufron. 2004. Hubungan kontrol diri dan persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua dengan prokrastinasi akademik. *Tabula Rasa*. Vol 2 No 1.
- Gufon, M. N dan Rini, R. S. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media.
- Gunarsa, S. D. 2009. *Dari anak sampai usia lanjut*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Henslin. M. J. 2006. *Sosiologi dengan Pendekatan Membumi Edisi 6*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Nasrullah, R. 2015. *Media Sosial: Perspektif, Budaya, dan Sioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Nurmandia, H., Wigati, D. & Masluchah, L. 2013. *Hubungan Antara Kemampuan Sosialisasi Dengan Kecanduan Jejaring Sosial*. Vol 04 No 02, 107-109.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., dan Feldman, R. D. 2004. *Human development (9thed.)*. USA: McGraw Hill.
- Permana, R. T. 2013. *Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kemampuan Sosial Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Cepu*, Blora.
- Rachdianti, Y. 2011. *Hubungan Antara Self-Control Dengan Intensitas Penggunaan Internet Remaja Akhir*.
- Saputri, D. L., Triyanto, E., dan Swasti, G. K. 2012. Hubungan Kemampuan Sosialisasi Dengan Keterbukaan Diri Siswa Kelas VII. *Jurnal Keperawatan Soedirman*. Vol. 7 No. 1.
- Singgih, D. G. 2006. *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan: Dari Anak Sampai Usia Lanjut*. Jakarta: Gunung Mulia.