#### **BAB 5**

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 5.1 Hasil Penelitian

### 5.1.1 Uji Asumsi

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi terlebih dahulu yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas untuk mengetahui normal atau tidaknya *item* alat ukur, sedangkan uji linieritas bertujuan untuk mengetahui linier atau tidaknya hubungan antar variabel yang dianalisis.

# 5.1.1.1 Uji Normalitas

#### 1. Kontrol Diri

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* (K-S-Z). Hasil perhitungan menunjukkan nilai K-S-Z dengan nilai K-S-Z sebesar 5,099 dengan nilai p sebesar 0,200 (p>0,05).

Suatu data dapat dikatakan normal apabila data memiliki nilai signifikansi 0,05 atau 5% (p>0,05). Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas, diperoleh hasil p>0,05 yang berarti sebaran data pada skala kontrol diri berdistribusi normal. Hasil perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

### 2. Kecenderungan Kecanduan Media Sosial

Berdasarkan uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test*, didapat nilai K-S-Z sebesar 9,413 dan nilai p sebesar 0,061 (p>0,05) yang berarti skala kecenderungan kecanduan media sosial berdistribusi normal. Hasil perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

### 5.1.1.2 Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antar variabel memenuhi asumsi linear. Asumsi linear merupakan asumsi bila terjadi perubahan pada variabel lainnya. Suatu variabel dikatakan linear apabila memiliki nilai sig<0,05. Apabila variabel terbukti memiliki hubungan yang linear maka dapat dilanjutkan dengan uji hipotesis.

Dalam uji penelitian linieritas ini, variabel kontrol diri diuji dengan variabel kecanduan media sosial di kalangan generasi z karena kontrol diri berfungsi sebagai variabel bebas, sedangkan kecenderungan kecanduan media sosial di kalangan generasi z berfungsi sebagai variabel tergantung.

Berdasarkan hasil uji linieritas diperoleh nilai hitung  $F_{linier}$  = 9,286 dan nilai sig 0,003 (sig<0,05). Hasil perhitungan uji linieritas tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial.

## 5.1.2 Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji asumsi, peneliti menguji hipotesis menggunakan teknik korelasi *product moment* dari *Pearson*. Hasil uji tersebut memperoleh hasil  $r_{xy} = -0$ , 294 dan nilai sig 0,003 (sig<0,01) yang berarti terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial di kalangan generasi z.

### 5.2 Pembahasan

Uji penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hasil adanya hubungan negatif, artinya semakin tinggi kecenderungan kecanduan media sosial di kalangan generasi z, maka semakin rendah kontrol diri, begitu pula sebaliknya yaitu semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecenderungan

kecanduan media sosial di kalangan generasi z. Dengan demikian hipotesis diterima.

Hasil r<sup>2</sup> (r *square*) menunjukkan angka 0,113, yang artinya variabel kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 11,3% terhadap kecenderungan kecanduan media sosial di kalangan generasi z, sedangkan nilai pengaruh 88,7% lainnya dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Pada penelitian ini, peneliti menganalisis lebih dalam mengenai sumbangan efektif dari masing-masing aspek variabel kontrol diri terhadap variabel kecanduan media sosial. Rumus yang digunakan untuk perhitungan tersebut adalah sebagai berikut:

$$SE(X)\% = Beta_X x Koefisien Korelasi x 100%$$

Adapun data yang diperlukan untuk melakukan perhitungan tersebut disajikan dalam tabel ringkasan berikut :

Tabe<mark>l 5. 1 Data Perhitungan Sumbanga</mark>n Efektif Aspek Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial

Aspek	Koefisien Regresi Terstandar (b <sub>x</sub> )	Koefisien Korelasi Product Moment (r <sub>xy)</sub>	Sumbangan Efektif
Kontrol Perilaku	-0,373	0,294	9,9%
Kontrol Kognitif	0,042	0,294	1,2%
Kontrol Keputusan	-0,090	0,294	0,2%
	TOTAL		11,3%

Dari tabel tersebut diketahui bahwa aspek kontrol perilaku memiliki sumbangan efektif sebesar 9,9%, kontrol kognitif sebesar 1,2%, dan kontrol keputusan 0,2%. Dengan demikian, aspek kontrol perilaku menjadi prediktor tertinggi yang menyebabkan kecenderungan kecanduan media sosial dan aspek kontrol keputusan menjadi prediktor terendah.

Hasil perhitungan dari penelitian ini sejalan dengan penjelasan Widiana dkk (2004), yaitu individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengatur waktu penggunaan internetnya sehingga tidak tenggelam dalam dunia internet. Mereka juga mampu menyeimbangkannya dengan aktivitas lain dalam kehidupan, serta menentukan mana hal yang baik maupun yang tidak guna menghidari akibat yang tidak diinginkan. Sedangkan individu dengan kontrol diri yang rendah tidak dapat mengatur perilakunya saat menggunakan internet. Mereka tidak mampu memilih mana tindakan yang tepat sehingga cenderung menerima konsekuensi buruknya (Widiana dkk, 2004).

Individu generasi z didominasi oleh usia remaja. Menurut teori Piaget, usia remaja sudah mampu mempertimbangkan berbagai kemungkinan untuk menyelesaikan masalah dan mempertanggungjawabkannya, dengan demikian seharusnya remaja sudah memiliki kemampuan kontrol diri yang baik. Kontrol diri tersebut menjadi semakin lebih baik apabila remaja sudah mencapai kematangan emosinya, namun pada kenyataannya tugas perkembangan tersebut sulit dicapai bagi remaja. Oktavianto, dkk (2021) menjelaskan bahwa tugas perkembangan yang harus dikuasai remaja adalah menerapkan perilaku sesuai dengan harapan sosial tanpa harus dibimbing, diawasi, diancam, diberi hukuman seperti pada masa kanak-kanak.

Faktor kontrol diri pada remaja sangat diperlukan karena pada usia tersebut dorongan dan keinginan semakin bergejolak. Sejalan dengan pendapat Sarwono dalam Sari, Ilyas, dan Ifdil (2018) yaitu remaja berada pada tahap krisis identitas, ditandai dengan mudah terpengaruh oleh teman, ingin mencoba hal baru, dan rasa keingintahuan yang tinggi. Jika remaja tidak memiliki kontrol diri yang baik, maka remaja akan dikuasai oleh dorongan yang mengarah kepada

kenakalan remaja. Hasil penelitian Rachdianti (dalam Oktavianto dkk, 2021) menunjukkan bahwa remaja memiliki tingkat intensitas penggunaan internet yang tinggi karena masa remaja merupakan fase peralihan dari kanak-kanak menjadi dewasa. Pada fase ini, individu memiliki rasa ingin tahu yang tinggi serta kebutuhan informasi mengenai dirinya sendiri, masyarakat, dan lingkungan mulai meningkat.

Salah satu aspek kontrol diri yang berperan besar dalam melawan perilaku kecenderungan kecanduan media sosial adalah kontrol perilaku. Kontrol perilaku merupakan kemampuan individu dalam menghadapi keadaan yang tidak menyenangkan. Pada fenomena kecanduan media sosial ini, aspek kontrol perilaku dapat dihubungkan dengan aspek kecenderungan kecanduan media sosial yaitu salience dan tolerance. Individu golongan ini terus memprioritaskan media sosial diatas kepentingan yang lain hingga mengalami peningkatan waktu penggunaan media sosial secara signifikan hingga cenderung mengarah ke kecanduan. Bila sudah memiliki kecenderungan kecanduan media sosial, maka individu akan membiarkan keadaan tersebut menguasainya. Pernyataan diatas dapat menjelaskan alasan hasil sumbangan efektif kontrol perilaku menjadi prediktor tertinggi daripada aspek yang lain.

Istilah kecanduan sendiri diartikan sebagai aktivitas yang dilakukan berulang kali dan menyebabkan konsekuensi negatif. Pada saat ini kecanduan tidak hanya pada zat maupun obat saja, tetapi juga bisa terjadi pada gawai dan alat elektronik lainnya. Kecenderungan kecanduan media sosial menurut Muna dan Astuti (2013) adalah perilaku yang mengarah kepada aktivitas yang dilakukan berulang-ulang dan dampat menyebabkan konsekuensi negatif, tetapi belum sampai ketergantungan.

Berdasarkan hasil *mean* empirik (ME) variabel kecenderungan kecanduan media sosial sebesar 63,55 dan standar deviasi (SD) 9,41, hal ini berarti kecenderungan kecanduan media sosial berada pada kategori sedang. Jumlah subjek dengan kategori rendah (<48) sebanyak 3 orang, kategori sedang (rentang 48-80) sebanyak 96 orang, dan kategori tinggi (>80) sebanyak 1 orang. Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek berada pada kategori sedang, yang berarti subjek memiliki kecenderungan kecanduan media sosial, namun tidak dalam tingkatan yang paling tinggi dan parah.

Hasil *mean* empirik (ME) dari variabel kontrol diri sebesar 35,00 dan standar deviasi (SD) sebesar 5,09. Angka tersebut memiliki arti bahwa kontrol diri berada pada kategori sedang. Jumlah subjek dengan kategori rendah (<27) sebanyak 7 orang, kategori sedang (rentang 27-43) sebanyak 88 orang, dan kategori tinggi (>43) sebanyak 5 orang. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek berada di kategori sedang, yang berarti subjek sudah mampu mengontrol dirinya, namun tidak dilakukan dengan maksimal.

Kedua hasil *mean* empirik dari masing-masing variabel sama-sama menunjukkan hasil sedang. Yang artinya, individu memiliki kecenderungan kecanduan media sosial tetapi masih mampu untuk mengontrol penggunaannya. Subjek mengerti apabila penggunaan media sosial dirasa berlebihan, subjek akan menghentikannya dan mengalihkannya ke aktivitas lain. Tidak dipungkiri bahwa adanya wabah *Covid-19* juga memengaruhi peningkatan penggunaan media sosial.

Mayoritas subjek mengaku merasakan adanya konsekuensi negatif yang didapatkan dari perilaku kecenderungan kecanduan media sosial. Subjek kerap

kali mengabaikan waktu istirahat di malam hari akibat terlalu asyik mengakses media sosial, mengalami iritasi mata dan juga *Carpal Tunnel Syndrome* yaitu nyeri pada jari-jari tangan dan tangan akibat menggenggam *smartphone* dalam waktu yang lama. Meningkatnya aktivitas di media sosial dan seringnya melihat unggahan orang lain juga menimbulkan gejala stres akibat terus membandingkan pencapaian diri sendiri dengan orang lain. Subjek juga terbiasa untuk menunda tugas/pekerjaan dikarenakan sibuk mengakses media sosial.

Rerata waktu penggunaan media sosial yang tadinya 5 jam meningkat menjadi 7 jam keatas. Subjek merasa harus selalu membuka media sosial di setiap waktunya. Selain itu, alasan meningkatnya penggunaan media sosial dikala pandemi *Covid-19* adalah tuntutan pekerjaan, menjalin hubungan sosial secara virtual, serta mengatasi rasa bosan. Hal ini dikarenakan adanya peraturan karantina di rumah masing-masing sehingga manusia tidak dapat melakukan aktivitas di luar rumah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian milik Muna dan Astuti (2013) yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial. Semakin tinggi kontrol diri, maka semakin rendah kecenderungan kecanduan media sosial. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kontrol diri, maka semakin tinggi kecenderungan kecanduan media sosial. Penelitian Widiana, dkk (2004) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara variabel kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet.

Dalam pelaksanaanya, penelitian ini jauh dari kata sempurna dan tidak lepas dari kelemahan yang dapat memengaruhi hasil penelitian. Kelemahan tersebut adalah peneliti kurang teliti dalam menyaring kriteria responden. Kriteria

responden dirasa masih terlalu umum karena seharusnya yang dapat mengisi skala *Google Form* tersebut adalah pengguna media sosial yang memiliki gejala kecenderungan kecanduan media sosial, bukan yang hanya sekedar pengguna media sosial saja.

