

P ISSN : 2503 - 1708

E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 7	NOMOR 1	EDISI April 2022	HALAMAN 1460 - 1582	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	---------------------	--------------------	-----------------------------	--------------------------------	--

Diterbitkan oleh:

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

REALITA
BIMBINGAN DAN KONSELING
Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
: Dekan FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

Penanggung Jawab : Kaprodi BK FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

Editor

Hariadi Ahmad, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Associate Editor

Mustakim, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Mujiburrahman, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Ahmad Muzanni, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

M. Chaerul Anam, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Editorial Board

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D Universitas Negeri Jember Jawa Timur

Drs. Wayan Tamba, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Farida Herna Astuti, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Ichwanul Mustakim, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Reza Zulaifi, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Jessica Festi Maharani, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Reviwer

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Dr. A. Hari Witono, M.Pd Universitas Mataram NTB

Prof. Dr. Wayan Maba Universitas Mahasaraswati Bali

Dr. Gunawan, M.Pd Universitas Mataram NTB

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. Universitas Pendidikan Mandalika

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Wiryo Nuryono, M.Pd Universitas Negeri Surabaya Jawa Timur

Hasrul, S.PdI., M.Pd STKIP Kie Raha Ternate Maluku Utara

Dita Kurnia Sari, M.Pd UIN Sunan Ampel Surabaya Jawa Timur

Dr. Roro Umy Badriyah. M.Pd., Kons Universitas PGRI Maha Dewa Bali

Ari Khusumadewi, M.Pd Universitas Negeri Surabaya Jawa Timur

M. Najamuddin, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
M. Samsul Hadi, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Lalu Jaswandi, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Eneng Garnika, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Aluh Hartati, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Drs. I Made Gunawan, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Nuraeni, S.Pd., M.Si	Universitas Pendidikan Mandalika
Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
M. Zainuddin, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Ahmad Zainul Irfan, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd	Univ. Mathla'ul Anwar Banten
Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd	Univ. Nahdlatul Ulama Cirebon
Rahmawati M, S.Pd., M.Pd	Universitas Muhammadiyah Kendari Sulawesi Tenggara
Ginanjjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or	Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd	Universitas Mahaputra Muhammad Yamin Solok Sumatera Barat
St. Muriati, S.Pd., M.Pd	Universitas Bosowa Makassar Sulawesi Selatan
Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd	Universitas Borneo Tarakan Kalimantan Utara
Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd.	Universitas Muhammadiyah Sukabumi Jawa Barat

Alamat Redaksi:

Redaksi Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : realita@undikma.ac.id

Web : e-journal.undikma.ac.id

Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document (Email)* atau *Submission* langsung di akun yang diterbitkan setiap bulan April dan Oktober setiap tahun.

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

DAFTAR ISI	Halaman
I Made Sonny Gunawan, dan Baiq Alda Sofya Farliyani Pengaruh Teknik <i>Self Instruction</i> terhadap Kecanduan <i>Game Online</i> pada Siswa	1460 – 1466
Muhammad Amin Penerapan Model Pembelajaran Penjasorkes Inovatif untuk Meningkatkan Hasil Belajar Penjasorkes pada Materi Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Semester Genap SD Negeri 25 Mataram	1467 – 1480
Rohana Penerapan Metode Demonstrasi untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas I C SDN 7 Mataram	1481 – 1490
Mohammad Syafrudin Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh melalui Pendekatan Bermain Lompat Kanguru pada Siswa Kelas V SD Negeri 30 Cakranegara	1491 – 1501
Ni Made Sulastri Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Kurangnya Sikap Asertif Siswa	1502 – 1507
Hariadi Ahmad Pengaruh Media Visual Terhadap Sikap Kemandirian Siswa SMA di Kabupaten Lombok Barat	1508 – 1514
Aluh Hartati Pengaruh Teknik <i>Role Playing</i> Terhadap Kemandirian Belajar Siswa SMP Negeri 18 Mataram	1515 – 1523
Baiq Fitriah Upaya Meningkatkan Kompetensi Guru dalam Penulisan Bentuk Soal Pilihan Ganda Abad 21 Berbasis KKG Semester Dua Tahun Pelajaran 2019/2020 di SD Negeri 10 Ampenan Melalui Pendampingan Klasikal dan Individual	1524 – 1540
Baiq Karni Apriani Penggunaan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Make A Match Mampu Meningkatkan Hasil Belajar Matematika di Kelas VI A Sdn 9 Ampenan ...	1541 – 1554
Ni Ketut Alit Suarti dan Farida Herna Astuti Hubungan Antara Self Control dengan Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Pringgarata	1555 – 1561
Khairul Huda dan Ahmad Zainul Irfan Meningkatkan Hasil Belajar IPA Peserta Didik Menggunakan Metode <i>Project Basic Learning</i> di Masa Pandemi Covid-19 Di Kelas V SDN 3 Ketangga	1562 – 1569

Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (JRbk)

Volume 7 Nomor 1 Edisi April 2022

Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

<https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita>

P-ISSN: 2503 – 1708

E-ISSN: 2722 – 7340

Mustakim dan I Made Gunawan

Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Sikap Percaya Diri Siswa SMAN 1

Labuapi 1570 – 1576

M. Najamuddin

Penerapan Teknik Role Playing Terhadap Keterampilan Komunikasi

Interpersonal Siswa 1577 – 1582

HUBUNGAN ANTARA SELF CONTROL DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA KELAS VIII SMPN 1 PRINGGARATA

Oleh:

Ni Ketut Alit Suarti dan Farida Herna Astuti

Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika Mataram Nusa Tenggara Barat Indonesia
Email: alitskip@gmail.com; faridaherna675@gmail.com

Abstrak: Berdasarkan pada fenomena yang terjadi di SMP Negeri 1 Pringgarata dianggap masih banyak siswa yang kurang memiliki pemahaman *Self-control*. Kurangnya pemahaman *Self-control* tersebut dibuktikan dengan adanya gejala perilaku negatif yang dialami siswa, dalam hal behavior control, yaitu kurangnya sikap sopan santun kepada guru, sikap dalam bergaul dengan teman-temannya yang kurang memiliki etika serta kurangnya kemampuan siswa dalam mengelola emosinya. Dalam hal cognitive control, yaitu kurang dapat memahami keadaan orang lain, kurangnya pemikiran yang matang sebelum melakukan suatu tindakan, selalu bersikap tergesa-gesa dalam melakukan kegiatan. Dalam hal decision control, seringkali tidak dapat mengikuti keinginan sendiri atau perilakunya sangat terpengaruh oleh keadaan lingkungan sekitarnya, tidak bisa menolak semua ajakan teman baik itu positif atau negatif untuknya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan antara *Self-Control* dengan Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Pringgarata Tahun Pelajaran 2021/2022. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode angket sebagai metode utama dan metode observasi, dokumentasi dan wawancara sebagai metode pelengkap. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode analisis statistik menggunakan rumus *Product moment*. Berdasarkan hasil dari analisis data bahwa analisis nilai r_{xy} yang diperoleh dalam penelitian ini adalah 0,324 sedangkan nilai r_{xy} dalam tabel angket batas penolakan hipotesis nihil (H_0) dengan taraf signifikan 5% dan $N-1=46$ adalah $0,324 > 0,291$ kenyataan ini menunjukkan bahwa nilai r_{xy} yang diperoleh dalam penelitian ini adalah lebih besar dari pada nilai r_{xy} tabel, maka dapat dikemukakan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_0) ditolak. Maka kesimpulan analisis dalam penelitian ini adalah Ada hubungan antara *Self- Control* dengan Kecanduan Media Sosial Pada siswa kelas VIII SMPN 1 Pringgarata Tahun Pelajaran 2021/2022. Sehingga hubungan antara *Self- Control* dengan Kecanduan Media Sosial Pada siswa kelas VIII SMPN 1 Pringgarata Tahun Pelajaran 2021/2022. **“Signifikan”**.

Kata Kunci: *Self-control* dan Kecanduan Media Sosial

PENDAHULUAN

Peserta didik merupakan salah satu komponen terpenting dalam pendidikan, proses pendidikan tidak terlaksana. Oleh karena itu pengertian tentang anak didik dirasa perlu diketahui dan dipahami secara mendalam oleh seluruh pihak. Sehingga dalam proses pendidikannya nanti tidak akan terjadi kemelencengan yang terlalu jauh dengan tujuan pendidikan yang di rencanakan. Dalam paradigma pendidikan islam, Peserta didik merupakan orang yang belum dewasa dan memiliki potensi dasar yang

masih perlu dikembangkan. Paradigma tersebut menjelaskan bahwasannya peserta didik merupakan subjek dan objek pendidikan yang memerlukan bimbingan orang lain untuk membantu mengarahkan mengembangkan potensi yang dimilikinya serta membimbing menuju kedewasaan.

Peserta didik pada umur sekitar 13 sampai 16 tahun mengalami perkembangan penalaran dan kemampuan berpikir untuk memecahkan persoalan yang dihadapinya berdasarkan pengalaman langsung. Struktur kognitif

anak mencapai kematangan pada tahap ini. Tahap pemikiran operasional formal, dimana remaja tidak lagi terbatas pada pengalaman nyata dan konkret sebagai landasan berpikir tetapi mereka mampu membayangkan situasi rekaan, kejadian yang semata-mata berupa kemungkinan hipotesis atau proporsi abstrak, dan mencoba mengolahnya dengan pemikiran logis. Dengan pemikiran operasional formal ini, remaja sudah bisa membayangkan kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi apabila ia melakukan suatu tindakan, dengan demikian seharusnya remaja sudah bisa melakukan pengendalian terhadap dirinya dan mempunyai pemahaman *self-control* yang baik. Setiap manusia pasti memiliki kemampuan dalam dirinya, baik itu yang menyangkut fisik maupun psikis. Salah satu kemampuan yang dimiliki oleh setiap orang adalah kemampuan untuk mengendalikan dirinya (*self-control*). Pengendalian diri merupakan salah satu kemampuan yang harus ada pada kemampuan untuk mengendalikan dorongan-dorongan tersebut maka kehidupannya tidak dapat berjalan dengan seimbang. Seorang individu dengan pengendalian diri yang baik dapat memahami setiap konsekuensi dari tindakan yang dilakukannya.

Pentingnya *Self Control* pada peserta didik sangat diperlukan karena terdapat banyak peserta didik yang tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, dan dalam masyarakat pada umumnya. Tidak jarang pula ditemui bahwa peserta didik mengalami stres dan depresi disebabkan oleh kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi penuh tekanan. Setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku. Mekanisme yang dimaksud

diatas adalah kontrol diri. Kontrol diri pada satu individu dengan individu yang lain tidaklah sama. Ada individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Peserta didik yang memiliki kontrol diri yang tinggi, kemungkinan akan mampu mengontrol dan mengarahkan perilakunya. Peserta didik tersebut pada umumnya masih dapat mengontrol dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya. Sedangkan peserta didik yang memiliki kontrol diri rendah, kemungkinan cenderung tidak mampu melepaskan diri dari dorongan-dorongan untuk melakukan hal-hal yang negatif.

Self Control merupakan kemampuan tubuh dan pikiran untuk melakukan apa yang semestinya dilakukan. Inilah yang membuat seorang mampu mengambil pilihan yang tepat ketika menghadapi godaan, walaupun pada saat itu muncul pemikiran dan ide buruk di kepala individu, *self-control* membuat individu memikirkan apa yang terjadi jika individu tersebut mengambil keputusan yang berbahaya. *Self-control* menjauhkan individu dari persoalan dan membantu bertindak tepat. Kemampuan *self-control* sangat erat kaitannya dengan kondisi kognitif individu, boleh jadi dikatakan bahwa semakin baik kondisi kognitif individu maka semakin baik pula kemampuan untuk mengendalikan dirinya. Era globalisasi ini teknologi semakin maju, tidak dapat dipungkiri hadirnya internet semakin dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam kegiatan sosialisasi, pendidikan, bisnis.

Tidak dapat dipungkiri bahwa media sosial mempunyai pengaruh yang besar dalam kehidupan seseorang yang awalnya kecil bisa menjadi besar dengan media sosial atau sebaliknya. Tidak sedikit diskresi lahir dari beberapa kelompok masyarakat dengan opini dan argumen yang diyakini. Bagi masyarakat khususnya kalangan remaja, media sosial

sudah jadi candu yang membuat penggunaannya tiada hari tanpa membuka media sosial padahal dalam masa perkembangannya, di sekolah remaja berusaha mencari identitasnya dengan bergaul bersama teman sebayanya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara *Self-Control* terhadap Media sosial siswa kelas VIII SMPN 1 Pringgarata. Menjelaskan mengenai bagaimana siswa dapat mengendalikan diri terhadap media sosial dimasa perkembangannya kemudian untuk mengetahui apa saja yang berpengaruh terhadap perilaku remaja yang disebabkan oleh media sosial saat ini. dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif karena ingin mendalami suatu fakta, gejala dan peristiwa dalam hubungan antara *Self-Control* terhadap media sosial di lapangan sebagaimana adanya dalam konteks ruang dan waktu serta situasi lingkungan siswa secara alami.

Berdasarkan observasi awal pada pra penelitian ini, selama pelaksanaan PPL dan KKN ditemukan beberapa hal yang menjadi masalah yaitu siswa di SMP Negeri 1 Pringgarata dianggap masih banyak siswa yang kurang memiliki pemahaman *Self-control*. Kurangnya pemahaman *Self-control* tersebut dibuktikan dengan adanya gejala perilaku negatif yang dialami siswa. Seperti dalam hal menggunakan media sosial, hampir semua peserta didik menggunakan telepon seluler untuk mengakses media sosial dan masih belum mampu mengontrol diri untuk menggunakan media sosial instagram. Peneliti mengambil objek peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Pringgarata. Jadi, dengan adanya penelitian ini peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan dari kontrol diri terhadap media sosial Instagram pada peserta didik SMP Negeri 1 Pringgarata serta memberikan stimulus

melalui Bimbingan dan Konseling

Dari uraian diatas, peneliti menilai bahwa layanan bimbingan kelompok yang cocok yaitu diskusi kelompok dengan layanan bimbingan kelompok tugas menggunakan teknik video edukasi, dimana dalam pelaksanaan bimbingan kelompok siswa diminta untuk menonton video edukasi dan setelah itu siswa dapat berdiskusi dan bertukar pikiran, dalam teknik diskusi, di dalam kelompok tidak hanya untuk memecahkan masalah, tetapi juga untuk mencerahkan suatu persoalan, serta untuk pengembangan diri. Pelaksanaan diskusi kelompok meliputi tiga langkah, yaitu perencanaan, pelaksanaan dan penilaian. Cocok untuk digunakan sebagai treatment dalam rangka peningkatan pemahaman *Self-control* siswa, oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara *Self-control* Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Pringgarata Tahun Pelajaran 2021/2022”.

KAJIAN TEORI

Kemajuan zaman di bidang teknologi informasi pada abad ke-21 ini semakin berkembang pesat. Perkembangan teknologi informasi merupakan hasil dari berkembangnya pengetahuan manusia yang dapat memberikan perubahan pada pola kehidupan manusia. Di era globalisasi ini perkembangan teknologi telah memberikan banyak manfaat dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat dan dapat dimanfaatkan untuk memudahkan menyelesaikan pekerjaan dalam kehidupan manusia salah satunya adalah Media Sosial.

Media Sosial adalah sebuah media online dimana para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi berbagi dan menciptakan isi meliputi blog, sosial network, wiki, forum dan dunia virtual. Merupakan bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat

diseluruh dunia. Andreas kaplan dan michael haenlein mendefinisikan media sosial sebagai “sebuah kelompok aplikasi berbagai internet yang membangun di atas dasar ideologi dan teknologi web 2.0, dan yang memungkinkan penciptaan dan pertukaran user-generated content”. Sementara jejaring sosial merupakan situs dimana setiap orang bisa membuat web page pribadi, kemudian terhubung dengan teman untuk berbagi informasi dan berkomunikasi. Jejaring sosial terbesar antara lain facebook, twitter, instagram, dan whatsapp. Jika media tradisional menggunakan media cetak dan media broadcast, maka media sosial menggunakan internet. Media sosial mengajak siapa saja yang tertarik untuk berpartisipasi dengan memberi kontribusi dan feedback secara terbuka, memberi komentar, serta membagi informasi dalam waktu yang cepat dan tak terbatas.

Setiap individu pasti memiliki kemampuan dalam dirinya, baik itu kemampuan yang bersifat fisik maupun yang bersifat psikis. Kemampuan yang bersifat psikis salah satu yang harus dimiliki oleh individu yaitu kemampuan untuk mengontrol dirinya atau *self-control*. Dalam segala aspek kehidupan, individu sangat memerlukan pengendalian diri yang baik. Dengan memiliki pengendalian diri yang baik individu dapat mengarahkan, memperkirakan dan memprediksi dampak dari perilaku yang mereka perbuat.

Robert (dalam Ghufroon, 2012: 22) *self-control* merupakan jalinan yang secara utuh dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu dengan *Self-control* yang tinggi dapat memerhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Kemampuan mengontrol diri berkembang seiring bertambahnya usia. Salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai remaja adalah mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompok darinya dan

kemudian membentuk perilakunya agar sesuai dengan harapan sosial tanpa harus dibimbing, diawasi, didorong, dan diancam seperti hukuman yang dialami anak-anak (Ghufroon, 2012: 28).

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yakni variabel X disebut variabel bebas (independen) adalah *Self-Control*, dan variabel Y disebut variabel terikat (dependen) adalah Kecanduan Media Sosial. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 183 siswa dan 46 siswa yang menjadi sampel dengan teknik secara sensus. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, angket, dan dokumentasi. Adapun rumus statistik yang digunakan untuk menjawab dan menguji permasalahan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan korelasi *product moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan r_{xy} yang di peroleh dalam penelitian ini adalah 0,324, sedangkan nilai r_{xy} dalam tabel angket batas penolakan hipotesis nihil (H_0) dengan taraf signifikan 5% dan $N-1 = 46$ adalah $0,324 > 0,291$ kenyataan ini menunjukkan bahwa nilai r_{xy} yang diperoleh dalam penelitian ini adalah lebih besar dari pada nilai r_{xy} tabel, maka dapat dikemukakan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima sedangkan hipotesis nihil (H_0) ditolak. Berdasarkan analisis di atas, nilai r hitung $> r$ tabel maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa : Hubungan antara *Self-Control* dengan Kecanduan media sosial pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Pringgarata Tahun Pelajaran 2021/2022 “*signifikan*”. Menurut analisis di atas dapat disimpulkan bahwa *Self-control* pada siswa SMPN 1 Pringgarata memiliki pemahaman yang baik pada Kecanduan

media sosial.

Setiap individu pasti memiliki kemampuan dalam dirinya, baik itu kemampuan yang bersifat fisik maupun yang bersifat psikis. Kemampuan yang bersifat psikis salah satu yang harus dimiliki oleh individu yaitu kemampuan untuk mengontrol dirinya atau self-control. Dalam segala aspek kehidupan, individu sangat memerlukan pengendalian diri yang baik. Dengan memiliki pengendalian diri yang baik individu dapat mengarahkan, memperkirakan dan memprediksi dampak dari perilaku yang mereka perbuat.

Calhoun dan Acocella (dalam Ghufro, 2012: 22) mendefinisikan self-control sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang, dengan kata lain suatu proses untuk mengendalikan dirinya sendiri, sedangkan menurut Goldfield dan Merbaum mendefinisikan self-control sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah kosekuensi positif. Perkembangan media sosial saat ini memang sudah semakin pesat, mengingat saat ini peran teknologi sudah tidak dapat dilepas dari setiap kehidupan masyarakat. Sangat penting memahami pengertian dari media sosial di era digital ini. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan siswa mengalami kecanduan media sosial adalah kekhawatiran yang dialami individu ketika orang lain memiliki pengalaman yang mengesankan di saat ketidakhadiran dirinya.

Berkaitan dengan hal tersebut maka perlu adanya peningkatan pemahaman sebagai pembentuk *Self-Control* yang positif, meningkatkan pemahaman *Self-Control* siswa terdapat fungsi pemahaman membantu siswa untuk memahami kemampuan *Self-Control* yang dimilikinya, fungsi pencegahan bertujuan untuk memberikan

pengaruh yang positif terhadap penggunaan media sosial sehingga hal tersebut dapat meminimalisir permasalahan yang diakibatkan atas rendahnya kemampuan *Self-Control* pada peserta didik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis nilai r_{xy} yang diperoleh dalam penelitian ini adalah 0,324 sedangkan nilai r_{xy} dalam tabel angket batas penolakan hipotesis nihil (H_0) dengan taraf signifikan 5% dan $N-1=46$ adalah $0,324 > 0,291$ kenyataan ini menunjukkan bahwa nilai r_{xy} yang diperoleh dalam penelitian ini adalah lebih besar dari pada nilai r_{xy} tabel, maka dapat dikemukakan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_0) ditolak. Maka kesimpulan analisis dalam penelitian ini adalah Ada hubungan antara *Self-Control* dengan Kecanduan Media Sosial Pada siswa kelas VIII SMPN 1 Pringgarata Tahun Pelajaran 2021/2022. Sehingga hubungan antara *Self-Control* dengan Kecanduan Media Sosial Pada siswa kelas VIII SMPN 1 Pringgarata Tahun Pelajaran 2021/2022. “Signifikan”.

Berdasarkan simpulan diatas, peneliti mengajukan beberapa saran yaitu sebagai berikut:Kepala sekolah, hendaknya menjalin kerjasama, memberikan fasilitas, dan memotivasi guru bimbingan dan konseling, wali kelas, guru bidang studi serta pihak-pihak lain dengan tujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan tingkat pemahaman self-control siswa kelas VIII SMPN 1 Pringgarata, Kepada guru bimbingan dan konseling (BK), supaya lebih kreatif dan cepat tanggap dalam memberikan konseling khususnya dengan meningkatkan pemahaman self-control siswa. Kepada guru bidang studi, agar tetap memberikan bimbingan kepada siswa untuk membantu dalam pengelolaan diri siswa di lingkungan

sekolah. Kepada siswa, diharapkan agar mengikuti layanan bimbingan yang diselenggarakan oleh Guru BK. Orang tua sebagai alternatif juga perlu aktif dalam membina dan meningkatkan self-control pada anak. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian yang lebih luas mengenai aspek-aspek yang belum terungkap dalam penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M & Asrori, M. (2006) *Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Suatu Penelitian Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bina Aksara.
- Ghufroon M.N &Risnawati R.S. 2012. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar- Ruz Media.
- Gibson RL. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Hariadi Ahmad dan Aluh Hartati. 2016. *Penerapan Teknik Structure Learning Approach dalam Meningkatkan Self Advocacy Mahasiswa Prodi BK IKIP Mataram*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 1 No 2 Edisi Oktober 2016. Hal 117 – 127. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram
- Hariadi Ahmad, Ahmad Zainul Irfan dan Dedi Ahlufahmi. 2020. *Hubungan antara Pola Asuh Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Siswa*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 5 No 1 Edisi April 2020. Hal 950 – 966. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Hariadi Ahmad, Aluh Hartati, dan Nuraeni. 2018. *Penerapan Teknik Structure Learning Approach (SLA) dalam Meningkatkan Kesadaran Empati Diri Siswa Madrasah Aliyah Al Badriyah*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 3 No 2 Edisi Oktober 2018. Hal 600 – 605 Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram.
- Hariadi Ahmad, dan Yolana Oktaviani. 2019. *Pengaruh Teknik Self Instruction Terhadap Harga Diri Siswa Kelas Kelas XI di SMK Negeri 1 Lingsar Kabupaten Lombok Barat*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 4 No 2 Edisi Oktober 2019. Hal 806 – 815. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram
- Hariadi Ahmad, Mustakim dan Syafaruddin. 2018. *Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Berfikir Positif Siswa Kelas VIII SMP Negeri Seteluk Kabupaten Sumbawa Barat*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 3 No 1 Edisi April 2018. Hal 482 – 494. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram
- Hariadi Ahmad. 2021. *Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 6 No 2 Edisi Oktober 2021. Hal 1354 – 1364. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Hasrul dan Hariadi Ahmad. 2021. *Mereduksi Prasangka Etnik Siswa dengan Teknik Restructuing Cognitive Suatu Krangka Konseptual*. Realita Jurnal

- Bimbingan dan Konseling Vol. 6 No 1 Edisi April 2021. Hal 1213 – 1222. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Kaplan, Andreas M.; Michael Haenlein (2010) "Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media". *Business Horizons* 53(1): 59–68
- KKBI* 2012. *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (<http://www.depsos.go.id/> diakses pada tanggal 8 Desember 2021 pukul 21.15 WITA).
- Septiana Wulandari . 2018. *MEDIA SOSIAL DAN PERUBAHAN PERILAKU BAHASA*. Program Studi Ilmu Komunikasi. FISIP Universitas Baturaja. Baturaja
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.



UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

Jurnal Realita

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991
e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum	20 halaman

5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan dan nama perguruan tinggi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik dan nomor telpon.

Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

JURNAL REALITA	VOLUME 7	NOMOR 1	EDISI April 2022	HALAMAN 1460 - 1582	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	---------------------	--------------------	-----------------------------	--------------------------------	--



Alamat Redaksi:

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

