

# The Development of Self-Control Scale in Social Media

Indah Dwi Febrianti, Mariza Ningtyas Febriyanti, Isna Rahma Adhania, Utari Nur Khasanah, Enno Arjuni Putri Andiny, Aftina Nurul Husna 

Department of Psychology, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

 [anhusna@ummgl.ac.id](mailto:anhusna@ummgl.ac.id)

## Abstract

*The purpose of this study was to develop a psychological scale of self-control in social media. Self-control is the ability to control behavior and resist temptations that arise from within so as to be able to take action to avoid unwanted consequences, self-control has three aspects, namely the ability to control behavior, cognitive control and decision control. The stages of this research include confirming the measuring area by selecting the attribute of self-control, then making a blueprint for the self-control scale to limit the concept of self-control. Item writing refers to self-control indicators in social media, the content validity test involves 3 raters and the readability test involves 4 respondents according to the criteria. The data collection technique uses Convenient sampling, namely by uploading the "Social Media" questionnaire link on social media accounts. The reliability test on the self-control scale produces a Cronbach Alpha coefficient of 0.903, meaning that the reliability of the scale is very good. The final result of this scale consists of 20 items.*

**Keywords:** Psychological scale development, self-control scale, content validity, reliability

## Konstruksi Skala Kontrol Diri dalam Bermedia Sosial

### Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengembangkan skala psikologi kontrol diri dalam bermedia sosial. Kontrol diri adalah kemampuan mengendalikan tingkah laku dan menahan godaan yang muncul dari dalam diri sehingga mampu mengambil tindakan untuk menghindari akibat yang tidak diinginkan, kontrol diri memiliki tiga aspek yaitu kemampuan mengontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan. Tahapan penelitian ini meliputi penegasan kawasan ukur dengan memilih atribut kontrol diri, lalu membuat blueprint skala kontrol diri untuk membatasi konsep kontrol diri. Penulisan aitem mengacu pada indikator kontrol diri dalam bermedia sosial, uji validitas isi melibatkan 3 rater dan uji keterbacaan melibatkan 4 responden yang sesuai dengan kriteria. Teknik pengumpulan data menggunakan *Convenient sampling*, yaitu dengan mengupload link kuesioner "Bermedia Sosial" di akun media sosial. Uji reliabilitas pada skala kontrol diri menghasilkan koefisien Alpha Cronbach 0,903 artinya reliabilitas skala sangat baik. Hasil akhir skala ini terdiri 20 aitem.

**Kata kunci:** Pengembangan skala psikologi, skala kontrol diri, validitas konten, reliabilitas

## 1. Pendahuluan

Saat ini berbagai negara telah menggunakan internet untuk bermedia sosial. Dalam jurnal [1] dilaporkan data dari *WeAreSocial* yang bekerja sama dengan

Hootsuite tahun 2018, jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 132 juta orang. Jumlah tersebut menunjukkan bahwa setengah atau lebih dari 50 persen penduduk Indonesia telah bisa mengakses internet. Sementara dilaporkan yang sama dijelaskan dari ratusan juta pengguna internet di Indonesia tersebut 60% persennya telah mengakses internet menggunakan ponsel pintar (*smartphone*). Menurut [2] terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa motif di balik penggunaan media sosial oleh individu seringkali untuk mengembangkan atau memelihara hubungan sosial, terhubung dengan orang lain, mendapatkan informasi. Namun, dengan adanya internet juga menimbulkan banyak penyimpangan perilaku seperti berkomentar negatif atau ujaran kebencian di media sosial. Penyampaian ujaran kebencian dapat terjadi karena adanya dorongan dan pengendalian perkataan di dalam diri [3].

Menurut [4] jaringan sosial dapat mempengaruhi kontrol diri, yaitu mekanisme penting untuk menjaga ketertiban dan kesejahteraan sosial. Hal tersebut sejalan dengan menurut [2] bahwa tingkat kontrol diri yang rendah lebih mungkin untuk terlibat dalam perilaku yang tidak pantas, ketika kontrol diri lebih rendah maka individu menjadi kurang efektif dalam manajemen diri. Kontrol diri yang baik merupakan bagian penting untuk terhindar dari berbagai penyalahgunaan media sosial karena kontrol diri merupakan pengaturan proses-proses fisik, psikologis dan perilaku individu, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya terutama ketika akan berkomentar dalam media sosial. Penting akan adanya kontrol diri yang baik pada diri manusia terutama pada saat memberikan komentar di media sosial. Dengan kontrol diri, kita bisa mengendalikan diri dari penggunaan media sosial. Tidak jarang dengan adanya ujaran kebencian di media sosial membuat beberapa pihak merasa dirugikan, seperti terganggunya psikis seseorang, merasa tidak nyaman dan berkembangnya perilaku yang tidak seharusnya dikarenakan melihat ujaran kebencian yang tersebar di media sosial. Hal tersebut dapat terjadi karena pengaruh dari kontrol diri seseorang. Oleh karena itu, membuat instrument kontrol diri penting dilakukan untuk menjawab berbagai persoalan individu dalam bermedia sosial.

Menurut Tangney, Baumeister, dan Boone pada [5] skala yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada aspek-aspek kontrol diri yaitu aspek disiplin diri, tindakan non-impulsif, kebiasaan sehat, regulasi diri, dan reliabilitas diri. Pada [6] disebutkan bahwa skala Kontrol diri (*Self Control Scale: SCS*) adalah instrumen 36 item yang pertama kali disusun oleh Tangney, Baumeister, dan Boone. Skala ini memiliki dua format, yaitu full-item (36 item) dan brief/short form (13 item). Item-item skala ini dikonstruksi berdasarkan unsur kontrol diri yang membagi sampel perilaku menjadi empat domain utama yaitu, kontrol emosi, pikiran, impuls, dan performa [7]. Brief-self-control scale merupakan 13 item skala pengukuran kontrol diri yang sering digunakan untuk meneliti variabel kontrol diri. Dalam penelitian ini menggunakan skala dengan teori Averill [8] ialah variabel psikologi yang mencakup kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, mengelola informasi yang tidak penting atau penting dan kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan yang diyakininya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan skala kontrol diri dalam bermedia sosial. Penelitian ini juga bertujuan untuk memudahkan penelitian selanjutnya dalam mengukur kontrol diri pada responden. Penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui tingkat kontrol diri responden dalam bermedia sosial. Dengan instrument ini dapat menciptakan cara untuk kontrol diri dalam bermedia sosial. Selain itu, penelitian ini bermanfaat untuk mengembangkan instrument kontrol diri yang sudah ada di penelitian sebelumnya. Penelitian ini penting untuk dilakukan karena saat ini mayoritas masyarakat menggunakan media sosial dalam memudahkan aktivitas sehari-hari oleh karena itu skala ini dapat dijadikan rujukan untuk meneliti kontrol diri masyarakat. Skala ini juga dapat menjawab tantangan-tantangan dalam bermedia sosial.

## 2. Literatur Review

### 2.1. Teori Kontrol Diri

#### Kontrol Diri

Pengendalian diri atau kontrol diri diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk membentuk kendali atas emosi, keinginan, dan perilaku seseorang dan mengaturnya secara tepat untuk mencapai keselarasan antara diri dan lingkungan. Kontrol diri yang dikemukakan oleh Averill dalam [8] ialah variable psikologi yang mencakup kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, mengelola informasi yang tidak penting atau penting dan kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan yang diyakininya. Sedangkan menurut Olds dan Feldman pada [9] menyebutkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan tingkah laku dengan apa yang dianggap diterima secara sosial oleh masyarakat. Hal tersebut sejalan dengan Borba dalam [9] 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.

Dalam kontrol diri terdapat tiga aspek yang mendukung yaitu kemampuan mengontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan. Kemampuan mengontrol perilaku terdiri dari kemampuan mengontrol pelaksanaan (*regulated administrator*) untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu diluar dirinya dan kemampuan mengontrol stimulus (*stimulus modifiability*) yang merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus tidak dikehendaki dapat dihadapi. Sedangkan kemampuan kontrol kognitif terdiri dari kemampuan memperoleh informasi (*informasi gain*), dengan informasi yang dimiliki, individu dapat mengantisipasi keadaan dengan berbagai pertimbangan secara relatif objektif dan terdiri dari kemampuan melakukan penilaian (*appraisal*) yang berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan memperhatikan segi-segi positif secara objektif. Sedangkan kemampuan mengontrol keputusan (*decision control*) merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya [8].

Proses kontrol diri diyakini melibatkan perilaku dan perubahan suasana hati dengan menahan godaan dan bekerja untuk individu melebihi respon normal, belajar melalui perilaku, ide dan perubahan emosi. Hal ini melibatkan sejumlah interaksi dari eksternal seperti rencana dan niat, pemantauan diri dan evaluasi diri dan perubahan perilaku [10]. Faktor dari kontrol diri sangat bervariasi seperti pengendalian usaha, kemauan, kontrol eksekutif, disiplin diri, regulasi diri dan kekuatan ego [11]. Menurut Moffitt dalam [11] kontrol diri selaras dengan kesadaran dan kepribadian yang bertanggung jawab, tekun dan tertib. Kontrol diri memiliki potensial di seluruh perilaku manusia termasuk dalam bermedia sosial. Seiring berkembangnya zaman, kegiatan manusia dapat dimudahkan dengan adanya perkembangan teknologi seperti penggunaan *smartphone* dalam bermedia sosial. Menurut Mark Poster pada tahun 1990 dalam [12] meluncurkan *The Second Media Age*, menandai periode baru di mana teknologi interaktif dan komunikasi jaringan khususnya dunia maya pada media sosial akan mengubah masyarakat. Media sosial dapat memiliki pengaruh yang kuat pada seseorang / kelompok / atau komunitas melalui penyebaran informasi melalui saluran jejaring sosial, sehingga memiliki kekuatan untuk mempengaruhi cara berpikir atau bertindak atau bereaksi terhadap suatu stimulus [13]. Adanya media sosial menimbulkan berbagai kemudahan dalam aktivitas manusia seperti berkomunikasi jarak jauh, mencari informasi pendidikan, dan memudahkan segala aspek untuk dapat dikerjakan secara online. Namun, adanya media sosial juga menimbulkan berbagai polemik seperti kurangnya konsentrasi dalam mengerjakan tugas, menyalahgunakan informasi untuk menyerang privasi orang lain, membagikan foto dan video di

media yang berisi kekerasan serta berkomentar negatif yang dapat menimbulkan terganggunya kesehatan mental pengguna media sosial lainnya.

Beberapa dampak negatif dari penggunaan media sosial yang tidak bijak menandakan kurang mampunya pengguna dalam mengontrol perilaku dan stimulus bermedia sosial. Dengan adanya kontrol diri dalam bermedia sosial maka individu akan lebih berhati-hati dalam menyebarkan informasi, berkomentar dan tidak mengganggu kegiatan lain. Sisi positif dari kontrol diri dikaitkan dengan penyesuaian yang baik, keterikatan yang aman dan keadaan psikologis yang menguntungkan. Sedangkan sisi negatifnya adalah kontrol diri dikaitkan dengan tingkat keluhan dan gejala psikopatologis serta peningkatan kerentanan terhadap berbagai penyalahgunaan zat dan gangguan makan [7]. Beberapa penelitian telah menunjukkan menurut Eksi (2019) orang dengan pengendalian diri tinggi dianggap bertindak wajar karena dapat mengendalikan keinginan mereka dan melakukan pekerjaan yang membutuhkan konsistensi dan tekad. Namun, individu dengan pengendalian diri rendah dianggap berperilaku sembrono, rentang terhadap kecanduan dan bertindak berdasarkan dorongan hati. Pengaruh control diri dapat terjadi di berbagai macam bidang, salah satunya adalah bermedia sosial. Hal ini dibuktikan dengan pendapat Wilcox, & Stephen (2012) dalam [4] yang mengatakan bahwa jaringan media sosial dapat mempengaruhi pengendalian diri, yang merupakan mekanisme penting untuk menjaga ketertiban dan kesejahteraan sosial.

Penggunaan yang lebih besar dikaitkan dengan pengendalian diri yang buruk di sejumlah domain penting (yaitu kesehatan, ketekunan mental, dan pengeluaran / keuangan). Dengan demikian, penggunaan jejaring sosial dapat memiliki efek merugikan pada kesejahteraan dengan mengarahkan orang-orang tertentu untuk menunjukkan pengendalian diri yang lebih rendah.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengendalikan tingkah laku dan menahan godaan yang muncul dari dalam diri sehingga mampu mengambil suatu tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan serta menghindari akibat yang tidak diinginkan.

## 2.2. Rancangan Skala Kontrol Diri dalam Bermedia Sosial (Blueprint)

**Table 1** blueprint skala control diri

No.	Aspek	Indikator	Bobot (%)	Jumlah Aitem
1.	Kemampuan mengontrol perilaku	Mengontrol pelaksanaan	40%	4
		Mengontrol stimulus		4
2.	Kemampuan mengontrol kognitif	Kemampuan memperoleh informasi	30%	4
		Kemampuan melakukan penilaian		4
3.	Kemampuan mengontrol keputusan	Mengontrol keputusan	30%	4
TOTAL			100%	20

## 3. Metode

### 3.1. Tahapan Pengembangan Skala Psikologi

1. Tahap penegasan kawasan ukur meliputi, memilih atribut psikologi kontrol diri yang hendak diukur, atribut psikologi ini digunakan untuk mengukur individu yang menggunakan sosial media. Peneliti mencari referensi dari jurnal

nasional dan internasional mengenai teori kontrol diri, lalu membatasi kosep kontrol diri dengan membaca literature. Kemudian peneliti membuat blueprint skala kontrol diri yang meliputi 5 indikator yaitu, mengontrol pelaksana, mengontrol stimulus, kemampuan memperoleh informasi, kemampuan melakukan penilaian, dan mengontrol keputusan.

2. Tahap penulisan aitem meliputi pemilihan format stimulus dengan membuat pernyataan mengenai kontrol diri dalam bermedia sosial. Skala penelitian ini menggunakan format likert. Peneliti menulis 60 aitem dengan menggunakan bahasa yang sederhana, jelas, dan mudah dimengerti. Penulisan aitem ini mengacu pada indikator perilaku dan komponen atribut kontrol diri dalam bermedia sosial. Uji coba aitem meliputi uji validitas isi dan uji keterbacaan, uji validitas isi melibatkan 3 rater yang terdiri dari satu dosen psikologi Universitas Muhammadiyah Magelang, satu mahasiswa psikologi semester enam, dan satu mahasiswa semester akhir. Uji keterbacaan atau uji validitas tampak dengan melibatkan 4 responden yang sesuai dengan kriteria.

3. Analisis psikometrik penelitian ini meliputi uji reliabilitas untuk melihat konsistensi hasil ukur aitem, uji validitas, pemilihan aitem, dan final.

### 3.2. Partisipan

Kriteria subjek pada skala bermedia sosial adalah orang yang memiliki akun media sosial dan aktif menggunakan media sosial, untuk rentang usia responden tidak dibatasi, dan jenis kelamin dari responden bebas. Tidak ada batasan wilayah yang menjadi domisili responden. Jumlah responden 60 orang. Teknik penyampelan adalah *Convenient sampling*, peneliti mengupload link kuesioner "*Bermedia Sosial*" di akun media sosial peneliti, seperti story Instagram, story WhatsApp, dan Facebook. Survei ini diupload di media sosial sehingga terdapat banyak responden yang sesuai dengan kriteria survei peneliti, yaitu aktif dalam bermedia sosial. Pengumpulan data dalam survei ini menggunakan survei online. Melalui survei online kegiatan ini akan lebih hemat waktu dan hemat biaya.

### 3.3. Instrumen

Hasil aitem pooling skala ini adalah 60 butir pernyataan, yang terdiri dari 30 aitem favourable dan 30 aitem unfavorable. Penelitian ini menggunakan respon format likert dimana rentang nilai yaitu 1-5, berupa "sangat tidak sesuai, tidak sesuai, anatar sesuai dan tidak sesuai, sesuai, dan sangat sesuai". Berikut ini adalah contoh aitem

1. Saat marah, saya mampu mengendalikan diri untuk tidak mengetik kata-kata kasar di media sosial.
2. Ketika saya kalah bermain *game online*, saya berusaha untuk tidak mengumpat.

Cara mengadministrasikan instrumen ini dengan menyebarkan link survei online kepada teman dekat dan link diunggah ke *story WhatsApp*. Struktur penyusunan skala terdiri dari pendahuluan yang meliputi cover letter, data diri responden, skala, dan penutup yang meliputi ucapan terimakasih, dan informasi

kontak. Berikut ini adalah link skala versi online:  
<https://forms.gle/s9niw2oMwb2L6pDt9>

Berikut ini adalah versi cetak dari skala kontrol diri dalam bermedia sosial:

Salam,



Kami mahasiswa semester 4 yang merupakan tim peneliti dari Prodi Psikologi Universitas Muhammadiyah Magelang. Kami sedang melakukan survei untuk kepentingan tugas mata kuliah Penyusunan Alat Ukur Psikologi. Dalam survei ini, kami membutuhkan partisipan yang aktif dalam bermedia sosial tanpa batasan usia. Jika Saudara/i memenuhi kriteria tersebut, kami harap berkenan untuk menjadi responden dalam kegiatan survei kami. Hasil dari jawaban survei ini akan kami jaga kerahasiaannya.

Untuk informasi lebih lanjut atau pertanyaan mengenai kuesioner ini, dapat menghubungi kontak berikut:  
Email: indahdwifebrianti242@gmail.com

Salam,

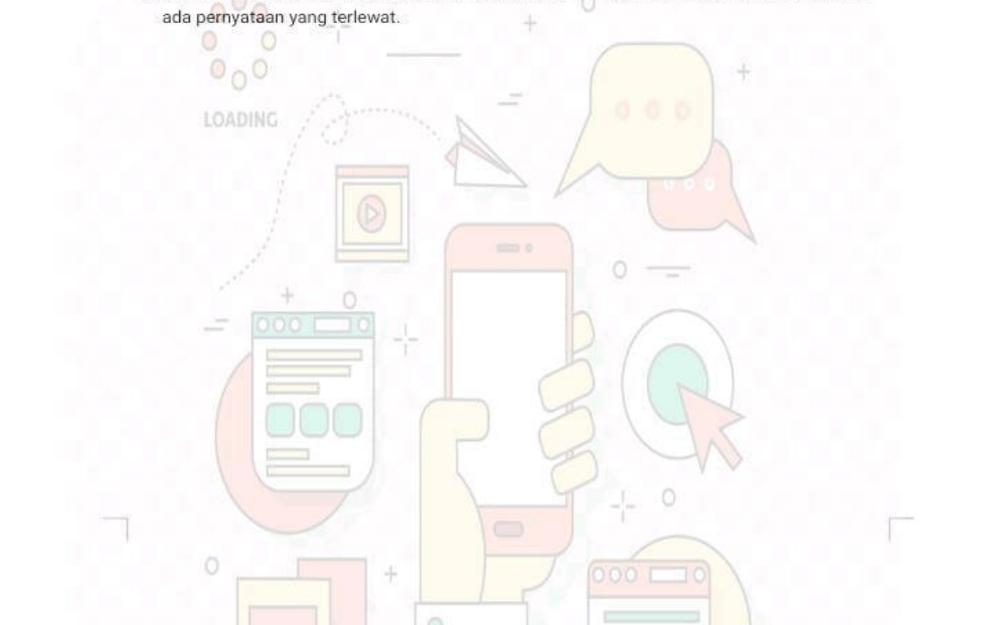


Peneliti
Indah Dwi Febrianti
Utari nur khasanah
Isna Rahma Adhania
Mariza                      Ningtyas Febriyanti
Enno Arjuni Putri Andiny

**Gambar 1** skala cetak

**Petunjuk Pengisian Kuesioner :**

1. Silahkan Saudara/i mengisi identitas terlebih dahulu.
2. Kuesioner ini terdiri dari beberapa pernyataan.
3. Baca dengan teliti dan pahami setiap pernyataan, lalu *check list* (✓) opsi yang sesuai dengan keadaan.
  - Pilihlah **STS** jika kondisi Saudara/i **sangat tidak sesuai** dengan pernyataan.
  - Pilihlah **TS** jika kondisi Saudara/i **tidak sesuai** dengan pernyataan.
  - Pilihlah **ASTS** jika kondisi Saudara/i **antara sesuai dan tidak sesuai** dengan pernyataan.
  - Pilihlah **S** jika kondisi Saudara/i **sesuai** dengan pernyataan.
  - Pilih **SS** jika kondisi Saudara/i **sangat sesuai** dengan pernyataan.
4. Dalam pernyataan yang Saudara/i pilih tidak ada jawaban yang benar atau salah.
5. Apabila Sudara/i telah selesai mengerjakan kuesioner, periksa kembali dan pastikan tidak ada pernyataan yang terlewat.

**Gambar 2** skala cetak

#### Data Pribadi

Nama	:	
Usia	:	
Jenis Kelamin	:	
Apakah aktif dalam bermedia sosial	:	Ya / Tidak
Media sosial yang dimiliki	:	
Sejak kapan aktif bermedia sosial	:	
Media sosial apa yang sering Saudara/i gunakan	:	
Email	:	

#### Kuesioner

No	Pertanyaan	Jawaban				
		STS	TS	ASTS	S	SS
1	Saat marah, saya mampu mengendalikan diri untuk tidak mengetik kata-kata kasar di media sosial.					
2	Ketika saya kalah bermain <i>game online</i> , saya berusaha untuk tidak mengumpat.					
3	Saya berpikir bahwa bermain <i>game online</i> itu menyenangkan, walaupun terdapat banyak berita mengenai kecanduan <i>game online</i> .					
4	Saya akan bermain <i>game online</i> yang baru karena penasaran, walaupun saya sedang mengerjakan tugas penting.					
5	Ketika terdapat berita viral dan banyak orang menyebarkannya, saya juga akan ikut menyebarkannya.					
6	Ketika teman saya bercerita tentang berita					

### Gambar 3 skala cetak

#### 3.4. Analisis Data

Rater memberikan evaluasi terhadap aitem-aitem yang peneliti rancang, kemudian peneliti melakukan seleksi aitem dengan memperbaiki atau mengganti aitem. Setelah itu peneliti mereduksi ke 60 aitem. Penghitungan data menggunakan SPSS versi 20. Peneliti melakukan uji reliabilitas skala 60 aitem. Kemudian peneliti mereduksi aitem sesuai dengan bobot blueprint dengan hasil akhir 20 aitem.

## 4. Hasil dan Pembahasan

### 4.1. Deskripsi Responden

Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 60 responden, berdasarkan jenis kelamin terdapat 42 responden perempuan dan 18 responden laki-laki, itu artinya sebanyak 70% responden adalah perempuan. Berikut ini adalah data berdasarkan usia responden. dalam data ini sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah remaja.

**Table 2** usia responden

Usia	Jumlah
14	1
17	1
18	6
19	10
20	14
21	17
22	8
23	1
24	1
25	1

#### 4.2. Hasil Uji Validitas Konten

Berikut ini adalah hasil dari uji validitas konten, aitem yang lolos seleksi merupakan aitem yang memiliki indeks  $> 0,09$  terdapat 2 aitem, 4 aitem yang diganti, dan 54 aitem yang direvisi. Aitem yang memiliki indeks jauh di bawah  $0,09$  akan peneliti ganti sesuai dengan evaluasi dari rater. Aitem yang memiliki indeks di bawah  $0,09$  dan lebih dari  $0,05$  akan peneliti revisi.

#### 4.3. Hasil Uji Reliabilitas

Peneliti melakukan uji reliabilitas skala 60 aitem dihasilkan koefisien Alpha Cronbach  $0,872$ . Hasil aitem yang telah direduksi sejumlah 35 aitem dilakukan uji reliabilitas sehingga menghasilkan Alpha Cronbach sebesar  $0,923$ . Kemudian peneliti mereduksi kembali dengan memilih empat aitem yang nilai total correlationnya paling tinggi di setiap indikator kontrol diri sehingga sesuai dengan bobot blueprint dengan hasil akhir 20 aitem. Nilai koefisien Alpha dari hasil uji reliabilitas 20 aitem adalah  $0,903$ , artinya hasil uji reliabilitas dinyatakan reliabel karena Cronbach Alpha lebih besar dari  $0,70$  dan memiliki tingkat reliabel sangat bagus.

#### 4.4. Finalisasi Skala Kontrol Diri dalam Bermedia Sosial

Berikut ini adalah skala versi akhir yang telah direduksi sehingga menghasilkan 20 aitem.

**Table 3** skala bermedia sosial

NO	PERNYATAAN	$r(i-x)$
1.	Ketika saya melihat informasi penyalahgunaan narkoba di media sosial, saya mampu mengendalikan diri untuk tidak meniru dalam penyalahgunaan narkoba.	0,579
2.	Ketika ada postingan yang negatif, saya terpengaruh negatif oleh postingan tersebut.*	0,591
3.	Ketika saya mengetahui bahwa banyak teman yang mengikuti arisan online, saya terpengaruh untuk mengikutinya.*	0,626

4.	Ketika terdapat trend berpakaian yang terbuka, saya akan mengikutinya walaupun saya memakai hijab.*	0,524
5.	Saya akan bermain media sosial kapanpun dan dimanapun, tanpa memperdulikan tugas-tugas saya.*	0,646
6.	Sulit bagi saya untuk meninggalkan media sosial meskipun saya tidak dapat mengerjakan berbagai tugas karena saya sering membuka media sosial.*	0,522
7.	Ketika saya melihat berbagai informasi negatif beredar di media sosial dan mengganggu pikiran, saya akan tetap membacanya.*	0,456
8.	Sulit bagi saya untuk berhenti membuka media sosial walaupun hari sudah larut dan mulai merasa pusing.*	0,403
9.	Ketika saya kurang memahami suatu informasi, saya akan mencari penjelasannya melalui web resmi.	0,591
10.	Ketika belum mendapat informasi yang sebenarnya, saya akan menjaga pikiran dan emosi mengenai berita tersebut.	0,636
11.	Saya akan menyebarkan informasi yang belum saya ketahui kebenarannya melalui media sosial.*	0,582
12.	Saya menganggap semua informasi di media sosial sudah benar tanpa harus melakukan pengecekan ulang.*	0,583
13.	Ketika ada postingan yang mengajak kebaikan, saya berpikir bahwa orang tersebut tujuannya baik dan saya merasa senang.	0,608
14.	Ketika ada berita yang kurang baik dan belum diketahui dengan jelas kebenarannya, saya akan selalu berpikir positif sebelum mengetahui apa yang sesungguhnya terjadi.	0,463
15.	Ketika ada seseorang yang memposting kebaikan saya akan berpikir bahwa orang tersebut ingin mendapatkan pujian dan bertingkah baik hanya saat didepan kamera.*	0,360
16.	Ketika idola saya memposting sesuatu yang kurang baik, saya berpikir bahwa saya tetap akan mengidolakannya karena idola tersebut hanya khilaf.*	0,397
17.	Saya memutuskan untuk berkomentar jahat di postingan orang lain. Apalagi pada postingan orang yang tidak saya sukai.*	0,640
18.	Saya akan bermain game online yang baru karena penasaran, walaupun saya sedang mengerjakan tugas penting.*	0,465
19.	Saya memutuskan untuk tetap bermedia sosial walaupun hal itu mengganggu konsentrasi belajar saya.*	0,571
20.	Saya memilih untuk membuka <i>twitter</i> walaupun sedang dalam forum diskusi bersama keluarga besar.*	0,640

## 5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa skala kontrol diri dalam bermedia sosial memiliki tingkat reliabilitas sangat tinggi dan validitas kontennya dapat dinyatakan valid. Kontribusi skala kontrol diri dalam bermedia sosial bagi bidang psikologi meliputi menambah literature baru dan mengetahui tingkat kontrol diri pada responden sehingga dapat mengembangkan kajian-kajian ilmiah baru. Dengan instrument ini dapat menciptakan cara untuk kontrol diri dalam bermedia sosial. Kekurangan penelitian ini yaitu uji validitasnya baru sebatas validitas isi, belum sampai validitas konstruk sehingga belum bisa digunakan untuk pengambilan data di lapangan. Penelitian ini bisa menjadi rekomendasi untuk riset berikutnya. Penelitian ini hanya menggunakan responden sebanyak 60 orang, maka tidak bisa melakukan perhitungan lebih lanjut yaitu perhitungan dimensionalitas.

## Referensi

- [1] R. Jayawinangun and Y. A. Nugraha, "Penggunaan Internet Dan Media Sosial Orang Muda Di Pedesaan," *Wahana*, vol. 24, no. 2, pp. 1–14, 2018.
- [2] M. Drouin, K. W. O'Connor, G. B. Schmidt, and D. A. Miller, "Facebook fired: Legal perspectives and young adults' opinions on the use of social media in hiring and firing decisions," *Comput. Human Behav.*, vol. 46, pp. 123–128, 2015.
- [3] N. Chetty and S. Alathur, "Hate speech review in the context of online social networks," *Aggress. Violent Behav.*, vol. 40, no. April, pp. 108–118, 2018.
- [4] N. Zeitel-Bank, "SOCIAL MEDIA AND ITS EFFECTS ON INDIVIDUALS AND SOCIAL SYSTEMS," *Zh. Vyssh. Nerv. Deiat. Im. I P Pavlova*, vol. 54, no. 6, pp. 734–749, 2004.
- [5] M. Eliza, "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa," *Angew. Chemie Int. Ed. 6(11)*, 951–952., 1967.
- [6] H. H. Arifin and M. N. Milla, "Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia," *J. Psikol. Sos.*, vol. 18, no. 2, pp. 179–195, 2020.
- [7] R. F. Baumeister, K. D. Vohs, and D. M. Tice, "The strength model of self-control," *Curr. Dir. Psychol. Sci.*, vol. 16, no. 6, pp. 351–355, 2007.
- [8] P. Martinus, "Hubungan antara Kontrol Diri dan Perilaku Konsumtif pada Pengguna Rokok Elektrik," *J. Chem. Inf. Model.*, vol. 53, no. 9, pp. 1689–1699, 2017.
- [9] R. fauzul Muna and T. P. Astuti, "HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA AKHIR."
- [10] A. I. Ismail and N. Zawahreh, "Self-control and its Relationship with the Internet Addiction among a Sample of Najran University Students," *J. Educ. Hum. Dev.*, vol. 6, no. 1, pp. 168–174, 2017.
- [11] A. L. Duckworth, "The significance of self-control," *Proc. Natl. Acad. Sci. U. S. A.*, vol. 108, no. 7, pp. 2639–2640, 2011.
- [12] V. D. Agustini, "Media Sosial Sebagai Tempat Literasi Ibadah di Era Pandemi (Pendekatan Uses and Gratifications Theory pada TV MU Channel Youtube)," *Borobudur Commun. Rev.*, vol. 1, no. 1, pp. 30–38, 2021.
- [13] P. Kanwar and V. Taprial, *Understanding Social Media*, 2nd ed. bookboon, 2017.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)