

# PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KETERGANTUNGAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA DI SMK NEGERI 1 BANTUL

## *THE INFLUENCE OF SELF-CONFIDENCE IN SOCIAL MEDIA DEPENDENCE ON STUDENTS AT SMK NEGERI 1 BANTUL*

Oleh: Hafidz Azizan, Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta  
[hafidz.azizan@gmail.com](mailto:hafidz.azizan@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : (1) tingkat ketergantungan media sosial siswa SMK N 1 Bantul. (2) tingkat kepercayaan diri siswa SMK N 1 Bantul. (3) pengaruh kepercayaan diri terhadap ketergantungan media sosial siswa SMK N 1 Bantul. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis regresi. Penelitian dilakukan di SMKN 1 Bantul pada bulan Maret 2016. Sampel diambil menggunakan teknik *Stratified Proportional Random Sampling* dengan jumlah 139 siswa. Alat pengumpul data berupa skala kepercayaan diri dan skala ketergantungan media sosial. Uji validitas dan reliabilitas instrumen dihitung dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Analisis data menggunakan teknik regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kepercayaan diri dengan kategori tinggi sebanyak 48% atau setara dengan 67 siswa, kategori sedang sebanyak 52% atau setara dengan 72 siswa, dan kategori rendah sebanyak 0%. Siswa yang memiliki ketergantungan media sosial dengan kategori tinggi sebanyak 15% atau setara dengan 20 siswa, kategori sedang sebanyak 69% atau setara dengan 95 siswa, dan kategori rendah sebanyak 16% atau setara dengan 22 siswa. Terdapat pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri dengan ketergantungan media sosial pada siswa SMK N 1 Bantul, sehingga dapat diartikan kepercayaan diri memprediksikan ketergantungan media sosial sebesar 22%.

*Kata kunci : kepercayaan diri, ketergantungan media sosial*

### Abstract

*This research is aimed to determine: (1) the level of dependence of social media of students SMK N 1 Bantul. (2) the level of self-confidence of students SMK N 1 Bantul. (3) the influence of social media dependence on the self-confidence of students SMK N 1 Bantul. This research uses quantitative approach to the type of regression. This research was conducted in SMK 1 Bantul in March 2016. Samples were taken using Proportional Stratified Random Sampling technique with the number of 139 students. Data collector in the form of scale of confidence and scale social media dependency. Validity and reliability of the instrument was calculated using Alpha Cronbach. Analysis of data using simple regression techniques. The results showed that students who have self-confidence with high category by 48%, equivalent to 67 students, the category was 52%, equivalent to 72 students, and low category as much as 0%. Students who have a dependence on social media with high category by 15%, equivalent to 20 students, a category was as much as 69%, equivalent to 95 students, and the lower categories by 16%, equivalent to 22 students. There is a significant relationship between self-confidence in social media dependence on SMK N 1 Bantul, so it can be interpreted self-confidently predicts the dependence of social media by 22%.*

*Keywords: self-confidence, dependence of social media*

## PENDAHULUAN

Pada era globalisasi seperti saat ini teknologi berkembang pesat baik teknologi komunikasi maupun informasi. Berbagai bentuk informasi dari seluruh penjuru dunia dapat langsung diketahui berkat adanya teknologi. Teknologi komunikasi yang semakin modern, sangat memudahkan

manusia untuk berinteraksi dan bersosialisasi dengan menggunakan teknologi internet. Internet menghubungkan satu perangkat komputer dengan perangkat komputer yang lainnya sehingga dapat saling terhubung. Internet di Indonesia mengalami perkembangan yang sangat pesat, dengan internet manusia dapat terhubung dan berkomunikasi

dengan manusia lain di seluruh belahan dunia. Penggunaan internet saat ini sangatlah mudah dan dapat digunakan oleh siapapun, kapanpun dan dimanapun. Kemajuan teknologi tersebut menyebabkan munculnya berbagai macam situs jejaring sosial dalam media sosial yang bisa diakses secara *online* melalui sambungan internet.

Pada dasarnya media sosial merupakan perkembangan mutakhir dari teknologi-teknologi *web* baru berbasis internet, yang memudahkan semua orang untuk dapat berkomunikasi, berpartisipasi, saling berbagi dan membentuk sebuah jaringan secara *online*, sehingga dapat menyebarluaskan konten mereka sendiri. *Post* di *blog*, *tweet*, atau *video youtube* dapat direproduksi dan dapat dilihat secara langsung oleh jutaan orang secara gratis (Zarella, 2010: 2-3).

Media sosial sebagai alat komunikasi yang dapat menghubungkan antara individu dengan individu yang lain. Media sosial menghapus batasan-batasan dalam bersosialisasi, karena dalam media sosial tidak ada batasan ruang dan waktu, seseorang dapat berkomunikasi kapanpun dan dimanapun berada. Tidak dapat dipungkiri media sosial mempunyai pengaruh besar dalam kehidupan masa kini. Hampir seluruh manusia di berbagai belahan dunia mengetahui dan memahami serta menggunakan media sosial karena kepopulerannya. Sebagian besar pengguna media sosial berasal dari kalangan remaja usia sekolah. Orang lebih disibukkan dengan gadget atau *smartphon*nya dibandingkan harus berinteraksi dengan lawan bicara atau membangun hubungan dengan lingkungan. Padahal salah satu bentuk indikator suatu komunikasi dikatakan efektif adalah kesamaan pemahaman antara pengirim dengan penerima pesan (DeVito, 2015: 7).

*Facebook*, *twitter*, *instagram* adalah sebagian kecil contoh dari situs media sosial yang ada di internet, situs tersebut dapat memuat atau menyediakan data atau informasi dari si pengguna media sosial. Data itu antara lain nama, alamat, pendidikan, pekerjaan dan data demografis lainnya, serta hobi dan kecenderungan lainnya. Mempelajari profil di *facebook*, seseorang akan mendapatkan gambaran yang lebih jelas terhadap orang lainnya. *Facebook* yang merupakan media sosial *online* paling fenomenal dan populer dikalangan remaja dilengkapi dengan banyak fasilitas untuk berinteraksi, mulai dari email, berbagi foto, bahkan hingga *chat*. Bahkan saat ini fitur game *online* sebagai daya tarik utama lain bagi usia anak dan remaja.

*Facebook* didirikan pertama kali pada tanggal 4 februari 2004 oleh Mark Zuckerberg bersama teman sekamarnya dan sesama mahasiswa Universitas Harvard. Situs jejaring sosial ini sangat populer dan digandrungi oleh semua kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja hingga orang dewasa. Luasnya jaringan yang dibuat *facebook* membuat pengguna berpikir untuk memanfaatkannya tidak hanya untuk mengunggah foto, memperbaharui status dan lainnya, namun digunakan juga untuk mencari keuntungan dengan berusaha membuat bisnis secara *online*, pendidikan hingga kriminalitas. *Facebook* juga dapat menyebabkan ketergantungan bahkan kecanduan bagi penggunanya.

Menurut artikel teknologi yang membahas mengenai ketergantungan media sosial menyatakan, studi tim peneliti dari *Booth School of Business*, Universitas Chicago mengungkapkan bahwa laman media sosial seperti *facebook* dan *twitter* bisa membuat penggunanya kecanduan (Viva News, 2012). Kecanduan atau

ketergantungan ini bahkan sulit ditinggalkan apabila dibandingkan dengan ketergantungan terhadap rokok ataupun alkohol. Penelitian lain dari artikel teknologi yang dilakukan oleh Muhammad Firman mengutip dari berita *Fox News*, dengan melibatkan 205 responden untuk menganalisa zat adiktif yang dihadirkan oleh media sosial dan perangkat-perangkat candu lainnya, hasilnya adalah secara total sebanyak 10.558 respon terkumpul dan sebanyak 7.827 di antaranya merupakan hasrat yang sangat tinggi untuk *log in* ke media sosial (*Viva News*, 2012).

Berdasarkan hasil dari penelitian-penelitian mengenai fenomena media sosial tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa media sosial dapat menyebabkan kecanduan atau ketergantungan yang berlebih dan sulit untuk ditinggalkan oleh penggunanya.

Pada penelitian ini sampel penelitian yang dipilih adalah siswa dan siswi SMA/SMK atau sederajat, yang mana sedang dalam perkembangan masa remaja. Berdasarkan hasil pengamatan dari fenomena-fenomena yang terjadi, remaja saat ini sangat ketergantungan atau kecanduan terhadap media sosial. Tidak sedikit dari remaja begitu identik dengan *smartphone* yang hampir 24 jam berada pada genggam tangan dan sangat sibuk berselancar di dunia *online* yang seolah-olah tidak pernah berhenti. Berdasarkan fenomena ini, Sekolah Tinggi Sandi Negara (STSN) bersama *Yahoo!* melakukan riset mengenai penggunaan internet di kalangan remaja, yang hasilnya menunjukkan kalangan remaja usia 15-19 tahun mendominasi pengguna internet di Indonesia sebanyak 64% (Hanafebria, 2014). Berdasarkan hasil riset tersebut dapat disimpulkan bahwa media sosial *online* sangat menarik perhatian terutama kalangan remaja.

Pada masa remaja terdapat masa negatif yaitu masa dimana remaja bersikap anti terhadap kehidupan. Salah satu gejala yang mencirikan masa negatif pada remaja adalah rendahnya rasa kepercayaan diri pada dirinya sendiri (*lack of confidence*). Kepercayaan diri ini dapat disebabkan oleh berbagai hal, salah satunya perubahan fisiknya (Sri Rumini & Siti Sundari, 2004: 60-61).

Menurut Lauster (2002:4) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Lauster menggambarkan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri tidak mementingkan diri sendiri (toleransi), tidak membutuhkan dorongan orang lain, optimis dan gembira.

Menurut Lauster (dalam Ghufron, 2014: 35) berpendapat bahwa kepercayaan diri yang sangat berlebihan, bukanlah sifat yang positif. Pada umumnya akan menjadikan orang tersebut kurang berhati-hati dan akan berbuat seenaknya sendiri. Hal ini menjadi tingkah laku yang menyebabkan konflik dengan orang lain.

Media sosial *online* dapat mempengaruhi kepercayaan diri penggunanya dan juga dapat mempengaruhi perasaan seseorang terutama wanita terhadap penampilannya. Menghabiskan waktu di media sosial dan memajang foto *selfie* membuat seseorang akan menurun rasa kepercayaan dirinya terhadap bentuk tubuhnya. Foto *selfie* adalah jenis foto potret diri yang diambil sendiri dengan menggunakan kamera

*digital* maupun telepon kamera. Seperti penelitian yang menghubungkan antara kepercayaan diri dan media sosial yang pertama kali dilakukan di university of Strathclyde, Ohio University dan University of Iowa melakukan survey atas 881 pelajar di Amerika Serikat (Pikiran Rakyat, 2014). Berdasarkan penelitian tersebut ditemukan hubungan antara waktu yang dihabiskan di media sosial dengan perbandingan negatif mengenai kesan tubuh.

Sebuah studi menemukan bahwa situs jejaring sosial seperti *twitter* dan *facebook* membuat penggunanya merasa cemas dan tidak percaya diri. Penelitian, yang dilakukan oleh The Business School Salford di University of Salford, Manchester, menemukan bahwa 50% lebih dari 298 responden yang ditanya merasa bahwa situs jaringan sosial telah berdampak negatif pada pola perilaku responden (Viva News, 2012). Hasil dari penelitian tersebut adalah responden menyatakan kepercayaan diri mereka menurun setelah membandingkan prestasinya dengan teman *online*-nya di jejaring sosial, sementara 60% mengaku bahwa jaringan sosial telah mengganggu pola tidurnya. Selain itu, lebih dari 50% mengaku merasa 'khawatir atau tidak nyaman' apabila mereka tidak bisa mengakses jaringan sosial mereka atau *account email*. Berdasarkan penelitian tersebut dapat diketahui bahwa media sosial mempengaruhi kepercayaan diri penggunanya.

Penggunaan media sosial dapat mempengaruhi kepercayaan diri remaja dan juga menimbulkan banyak permasalahan. Penggunaan media sosial seringkali mengganggu proses belajar remaja, sebagai contoh ketika sedang belajar kemudian ada *notification chatting* dari teman yang akhirnya dapat mengganggu proses belajar,

dan kebiasaan seorang remaja yang berkicau berkali-kali di *twitter* yang terkadang hanya untuk mengeluhkan betapa sulit pelajaran yang sedang di kerjakannya. Tidak berhenti sampai di situ saja, terdapat beberapa kasus seorang remaja yang dilaporkan hilang oleh orangtuanya yang ternyata kabur dengan teman baru yang dikenalnya di *facebook*. Berdasarkan berbagai contoh permasalahan dan fenomena tersebut semestinya media sosial digunakan sebagaimana mestinya, sesuai dengan fungsi media sosial sebagai alat komunikasi. Sudah semestinya media sosial digunakan sebagai alat komunikasi yang baik bukan menyalah gunakannya untuk kejahatan dan hal lain yang melanggar hukum.

Beragam kasus telah terjadi yang berhubungan dengan ketergantungan media sosial. Berdasarkan hasil dari observasi dan wawancara di daerah Bantul tepatnya di SMK N 1 Bantul, tidak sedikit dari siswa disana sering mengakses media sosial. Ketika berada di kelas, siswa berani mengakses media sosial sehingga mengganggu proses pembelajaran. Siswa juga sering mengunggah foto-foto siswa ke media sosial dan dengan kecanggihan dari berbagai aplikasi dalam *smartphone*, siswa meng-*edit* fotonya agar terlihat lebih bagus untuk ditampilkan dimedia sosialnya. Siswa merasa memiliki rasa kepercayaan diri yang rendah apabila fotonya tidak di-*edit*. Terdapat beberapa siswa yang cenderung diam di kelas namun aktif dimedia sosial. Siswa mengaku lebih kepercayaan diri ketika berbicara dengan media sosial daripada berbicara langsung dengan lawan bicaranya. Apapun yang mereka lakukan pasti ditulis dimedia sosial.

Pada kasus ini peran orangtua sangat dibutuhkan sebagai pengawas dan juga sosok yang memahami anak. Keluarga harus dapat

memberikan fungsi afektif agar seorang anak mendapatkan perhatian yang cukup. Kasus-kasus seperti ini sering peneliti jumpai di lingkungan remaja di Bantul, sehingga peneliti mengambil judul mengenai “Pengaruh Kepercayaan diri Terhadap Ketergantungan Media Sosial pada Siswa di SMK N 1 Bantul”.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis regresi.

### Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK N 1 Bantul, Jl. Parangtritis KM 11, Sabdodadi, Bantul, Yogyakarta.

### Subjek Penelitian

Subjek penelitian dipilih menggunakan sampel. Sampel diambil menggunakan teknik *Stratified Proportional Random Sampling* dengan jumlah 139 siswa.

### Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini untuk memperoleh data yang diperlukan yaitu dengan cara observasi dan angket.

### Instrumen Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala kepercayaan diri dan skala ketergantungan media sosial dengan modifikasi dari model *Likert*.

### Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis data dengan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya dan tidak bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Statistik inferensial adalah teknik statistik yang digunakan untuk

menganalisis data sampel dan hasilnya diberlakukan untuk populasi (Sugiyono, 2011: 208-209).

### Uji Prasyarat Analisis

Uji prasyarat analisis merupakan tahap sebelum melakukan analisis data yaitu dengan menguji hipotesis terlebih dahulu. Uji prasyarat analisis yang dimaksud yaitu uji normalitas dan linearitas. Analisis data menggunakan bantuan *SPSS for Windows Seri 16.0*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data hasil penelitian diperoleh dari penyebaran skala pada siswa SMK N 1 Bantul, Yogyakarta. Skala dibagi menjadi dua bagian, skala pertama berfungsi untuk mengetahui kepercayaan diri siswa SMK N 1 Bantul, Yogyakarta, sedangkan skala kedua berfungsi untuk mengetahui ketergantungan media sosial siswa SMK N 1 Bantul, Yogyakarta. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri dan ketergantungan media sosial perlu dilakukan kategorisasi pada data yang telah diperoleh. Saifuddin Azwar (2007: 147) menjelaskan langkah-langkah pengkategorisasian tiap variabel adalah *pertama* menentukan skor tertinggi (yaitu hitungan dari,  $4 \times$  Jumlah aitem), *kedua* menentukan skor terendah (yaitu hitungan dari,  $1 \times$  Jumlah aitem), *ketiga* menghitung *mean* ( $\mu$ ) (yaitu hitungan dari,  $\frac{1}{2}$  (skor tertinggi+skor terendah)), dan *keempat* menghitung standar deviasi ( $\sigma$ ) (yaitu hitungan dari,  $\frac{1}{6}$  (skor tertinggi-skor terendah)).

Hasil perhitungan tersebut digunakan untuk menentukan kategorisasi pada masing-masing variabel dengan menggunakan ketentuan sebagai berikut:

Tinggi	$X \geq M + 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Rendah	$X \leq M - 1SD$

Data tersebut akan dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui deskripsi dari variabel tersebut.

**a. Kepercayaan diri**

Skala kepercayaan diri dengan rentang skor 1 sampai dengan 4 dan berjumlah 40 aitem pernyataan. Deskripsi data disajikan secara umum dari kepercayaan diri yang meliputi, skor tertinggi, skor terendah, *mean*, dan standar deviasi. Hasil deskripsi data kepercayaan diri adalah sebagai berikut:

Tabel 12. Hasil Deskripsi Data Kepercayaan diri

Kepercayaan diri	
Skor tertinggi	160
Skor terendah	40
<i>Mean</i>	100
Standar Deviasi	20

Berdasarkan Tabel 12 (halaman 67) diketahui skala kepercayaan diri dalam penelitian ini terdiri dari 40 aitem yang masing-masing aitemnya diberi skor yang berkisar mulai dari 1 sampai dengan 4. Dengan demikian, skor terendah yang diperoleh subjek adalah 40 (yaitu hitungan dari,  $1 \times 40$ ), skor tertinggi adalah 160 (yaitu hitungan dari,  $4 \times 40$ ), *mean* ( $\mu$ ) adalah 100 (yaitu hitungan dari,  $\frac{1}{2}$  (skor tertinggi+skor terendah)), dan standar deviasi ( $\sigma$ ) adalah 20 (yaitu hitungan dari,  $\frac{1}{6}$  (skor tertinggi-skor terendah)).

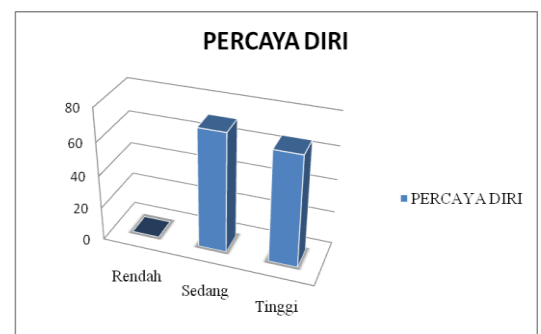
Data kepercayaan diri yang diperoleh kemudian disajikan dalam bentuk tabel

berdasarkan kriteria kategorisasi yang telah ditentukan. Berikut ini adalah data kepercayaan diri siswa SMK N 1 Bantul, Yogyakarta.

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kategorisasi Kepercayaan diri

No.	Kriteria	Kategori	F	%
1.	skor < 80	Rendah	0	0%
2.	$80 \leq \text{skor} < 120$	Sedang	72	52%
3.	skor $\geq 120$	Tinggi	67	48%
Total			139	100%

Berikut ini disajikan gambar dari rangkuman distribusi kategorisasi kepercayaan diri pada siswa SMK N 1 Bantul:



Gambar 2. Diagram Distribusi Frekuensi Kategorisasi Kepercayaan diri

Berdasarkan data dari Tabel 13 (halaman 67), dapat dijelaskan bahwa skor kategorisasi kepercayaan diri tinggi berada pada skor  $\geq 120$ , sedangkan batasan kepercayaan diri untuk skor sedang berada pada skor  $80 \leq \text{atau} < 120$ , dan untuk batasan kepercayaan diri rendah berada pada skor  $< 80$ .

Berdasarkan Tabel 13 (halaman 67) dan Gambar 2 (halaman 68) dapat dilihat bahwa dari 139 siswa di SMK N 1 Bantul terdapat 67 siswa dengan prosentase 48% pada kategori tinggi, 72 siswa dengan prosentase 52% pada kategori sedang dan tidak ada siswa dengan kategori rendah.

**b. Deskripsi Data Ketergantungan Media Sosial**

Skala ketergantungan media sosial dengan rentang skor 1 sampai dengan 4 dan berjumlah 26 aitem pernyataan. Deskripsi data disajikan secara umum dari ketergantungan media sosial yang meliputi, skor tertinggi, skor terendah, *mean*, dan standar deviasi. Hasil deskripsi data ketergantungan media sosial adalah sebagai berikut:

Tabel 14. Hasil Deskripsi Data Ketergantungan Media Sosial

Ketergantungan Media Sosial	
Skor tertinggi	104
Skor terendah	26
<i>Mean</i>	62
Standar Deviasi	14

Berdasarkan Tabel 14 (halaman 69) diketahui ketergantungan media sosial dalam penelitian ini terdiri dari 26 aitem yang masing-masing aitemnya diberi skor yang berkisar mulai dari 1 sampai dengan 4. Dengan demikian, skor terendah yang diperoleh subjek adalah 26 (yaitu hitungan dari,  $1 \times 26$ ), skor tertinggi adalah 104 (yaitu hitungan dari,  $4 \times 26$ ), *mean* ( $\mu$ ) adalah 62 (yaitu hitungan dari,  $\frac{1}{2}$  (skor tertinggi+skor terendah)), dan standar deviasi ( $\sigma$ ) adalah 14 (yaitu hitungan dari,  $\frac{1}{6}$  (skor tertinggi-skor terendah)).

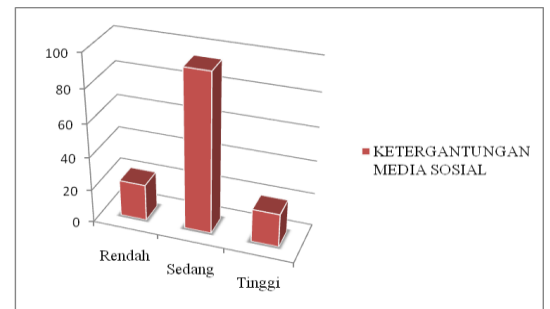
Data ketergantungan media sosial yang diperoleh kemudian disajikan dalam bentuk tabel berdasarkan kriteria kategorisasi yang telah ditentukan. Berikut ini adalah data kepercayaan diri siswa SMK N 1 Bantul, Yogyakarta.

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Kategorisasi Ketergantungan Media sosial

No.	Kriteria	Kategori	F	%
1.	skor < 48	Rendah	21	15%

2.	$48 \leq \text{skor} < 76$	Sedang	116	84%
3.	skor $\geq 76$	Tinggi	2	1%
Total			139	100%

Berikut ini disajikan gambar dari rangkuman distribusi kategorisasi kepercayaan diri pada siswa SMK N 1 Bantul:



Gambar 3. Diagram Distribusi Frekuensi Kategorisasi Ketergantungan Media Sosial

Berdasarkan data pada Tabel 15 (halaman 69), dapat diketahui bahwa batasan skor ketergantungan media sosial tinggi berada pada skor  $\geq 76$ , batasan skor ketergantungan media sosial sedang berada pada  $48 \leq$  atau  $< 76$ , batasan skor ketergantungan media sosial rendah berada pada  $< 48$ . Berdasarkan tabel 5 (halaman 69) dan gambar 3 (halaman 70), dapat dilihat bahwa 139 siswa di SMK N 1 Bantul terdapat 20 siswa berada pada kategori ketergantungan media sosial tinggi dengan prosentase 15%, kemudian 95 siswa berada pada kategori ketergantungan media sosial sedang dengan prosentase 69%, dan 22 siswa dengan kategori Ketergantungan Media Sosial rendah dengan prosentase 16%. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori ketergantungan media sosial sedang.

Hasil pengujian hipotesis pada penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang sangat signifikan antara kepercayaan diri terhadap ketergantungan media sosial pada siswa SMK N 1

Bantul, Yogyakarta. Hal ini berarti semakin tinggi kepercayaan diri siswa SMK N 1 Bantul, Yogyakarta akan semakin tinggi pula ketergantungan media sosial. Sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri pada siswa SMK N 1 Bantul akan semakin rendah pula ketergantungan media sosial. Besarnya sumbangan kepercayaan diri terhadap ketergantungan media sosial sebesar 22%, sisanya sebanyak 78% berasal dari faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Angelis (2003: 10) yang mengatakan bahwa kepercayaan diri berawal dari tekad pada diri sendiri untuk melakukan segalanya yang diinginkan dan butuhkan dalam hidup. Kepercayaan diri terbina dari keyakinan diri sendiri, sehingga seseorang mampu menghadapi tantangan hidup apapun. Pendapat lain dikemukakan oleh Al Uqshari (2005: 9) yang menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah persenyawaan antara proses olah pikir dan rasa kepuasan jiwa, dengan kata lain orang yang kepercayaan diri benar-benar puas dengan dirinya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri siswa SMK N 1 Bantul, Yogyakarta pada kategori tinggi, sebanyak 67 siswa (48%), kategori sedang 72 siswa (52%), dan kategori rendah sebanyak 0 siswa (0%). Hal ini menunjukkan bahwa siswa di SMK N 1 Bantul, Yogyakarta memiliki kecenderungan kepercayaan diri padatingkat sedang sampai dengan tinggi.

Siswa SMK N 1 Bantul, Yogyakarta masih dalam periode perkembangan masa remaja, yang mana merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju masa dewasa tentunya terdapat masa negative, salah satunya remaja bersikap anti terhadap kehirupan. Hal ini sejalan dengan pendapat Santrock (2007: 20) yang menyatakan

bahwa masa remaja sebagai periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan kognitif dan sosial emosional. Salah satu gejala yang mencirikan masa negatif yaitu rendahnya kepercayaan diri pada dirinya. Kepercayaan diri ini dapat disebabkan oleh berbagai hal, salah satunya perubahan fisiknya (Sri Rumini & Sundari, 2004: 60).

Rendahnya kepercayaan diri siswa SMK N 1 Bantul, Yogyakarta membuat siswa menjadi ketergantungan terhadap media sosial, hal ini disebabkan siswa tidak percaya dengan dirinya sendiri untuk mengekspresikan kehidupannya didunia nyata. Ketergantungan media sosial pada remaja dapat mengacu perilaku kompulsif yang mengarah ke efek negatif. Subathra, Nimisha, & Hakeem (2013: 355) menyatakan ketergantungan atau kecanduan akan membuat seseorang merasa terdorong untuk melakukan kegiatan tertentu berulang kali dan menjadi kegiatan yang berbahaya yang kemudia akan mengganggu kegiatan penting lainnya seperti bekerja atau sekolah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat ketergantungan media sosial siswa SMK N 1 Bantul, Yogyakarta pada kategori tinggi, sebanyak 20 siswa (15%), kategori sedang 95 siswa (69%), dan kategori rendah sebanyak 22 siswa (16%). Hal ini menunjukkan bahwa siswa di SMK N 1 Bantul, Yogyakarta memiliki kecenderungan ketergantungan media sosial pada tingkat sedang.

Dalam penelitian ini, ketergantungan media sosial ditinjau dari tiga factor yang sesuai dengan pendapat dari Mark Griffiths (2013: 1) yaitu *pertama*, model kognitif-perilaku yang menekankan bahwa jejaring sosial yang abnormal



muncul dari maladaptif kognisi dan diperkuat oleh berbagai factor lingkungan, dan akhirnya menyebabkan kompulsif atau adiktif sosial. *Kedua*, model keterampilan sosial yang menekankan bahwa tidak normal jejaring sosial muncul karena orang tidak memiliki *self-presentation* keterampilan dan lebih memilih komunikasi *virtual* untuk tatap muka interaksi, dan akhirnya mengarah ke kompulsif atau penggunaan adiktif dari jejaring sosial. *Ketiga*, model sosial-kognitif yang menekankan bahwa tidak normal jejaring sosial muncul karena harapan positif hasil, dikombinasikan dengan internet *self-efficacy* dan kekurangan *self-regulation* internet akhirnya mengarah kompulsif atau perilaku jejaring sosial adiktif.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Siswa SMK N 1 Bantul yang memiliki kepercayaan diri dengan kategori tinggi sebanyak 48% atau setara dengan 67 siswa, kategori sedang sebanyak 52% atau setara dengan 72 siswa, dan kategori rendah sebanyak 0% atau setara dengan 0 siswa. Jadi, subjek dalam penelitian ini sebagian besar memiliki kepercayaan diri sedang sampai dengan tinggi.
2. Siswa SMK N 1 Bantul yang memiliki ketergantungan sosial media dengan kategori tinggi sebanyak 15% atau setara dengan 20 siswa, kategori sedang sebanyak 69% atau setara dengan 95 siswa, dan kategori rendah sebanyak 16% atau setara dengan 22 siswa. jadi, subjek dalam penelitian ini sebagian besar memiliki ketergantungan sosial media sedang.

3. Terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan ketergantungan media sosial pada siswa SMK N 1 Bantul, sehingga dapat diartikan kepercayaan diri memprediksikan ketergantungan media sosial sebesar 22%.

### Saran

Dari hasil penelitian, pembahasan, serta kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi sekolah khususnya Guru BK
  - Memberikan layanan kepada siswa dengan materi yang berkaitan dengan media sosial yaitu meliputi dampak positif dan negatif media sosial serta fungsi utama dari media sosial sehingga siswa tidak menyalahgunakan dan menggunakan media sosial secara berlebihan.
2. Bagi Orangtua
  - Orangtua perlu untuk mengawasi jam belajar anak dan mengawasi penggunaan *gadget* atau *smartphone* anak, dengan demikian anak lebih terkontrol dalam belajar dan terkontrol pula dalam penggunaan media sosial.
3. Bagi Siswa
  - Siswa perlu untuk memahami dampak positif maupun dampak negatif penggunaan media sosial, sehingga siswa dapat membedakan dan memilih yang positif dari media sosial serta terhindar dari dampak negatif yang ditimbulkan oleh penggunaan media sosial.
4. Bagi Penelitian Selanjutnya
  - Bagi peneliti yang tertarik untuk meneliti ketergantungan media sosial pada remaja dapat meneliti faktor lain yang mempengaruhi ketergantungan media sosial tersebut misalnya faktor kontrol diri atau faktor yang lain. Sementara bagi peneliti yang akan melakukan penelitian di SMKN 1 Bantul dapat melakukan

penelitian tindakan kelas atau eksperimen untuk mengurangi ketergantungan media sosial pada siswa di SMKN 1 Bantul.

## DAFTAR PUSTAKA

- Angelis, De Barbara. (2003). *Percaya Diri*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Griffiths, Mark D. (2013). *Social Networking Addiction: Emerging Themes and Issues. Psychology*. 1-2. Vol.4.
- Lauster, Peter. 2002. *Tes Kepribadian (Alih Bahasa: D.H Gulo). Edisi Bahasa Indonesia. Cetakan Ketigabelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nur Ghufro dan Rini Risnawati. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruz Media.
- Saifuddin Azwar. (2004). *Validitas dan Reliabilitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Santrock, J.W. (2007). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jilid II (alih bahasa: Ahmad Chuasairi)*. Jakarta: Erlangga
- Sri Rumini dan Siti Sundari. 2004. *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Subathra, Nimisha dan Lukmanul Hakeem. (2013). *A Study On The Level Of Social Network Addiction Among College Students. Social Sciene*. 355-357. Vol.3.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Yusuf Al-Uqshari. (2005). *Percaya Diri Pasti*. Jakarta : Gema Insani.
- Zarella, Dan. (2010). *The Social Media Marketing Book*. Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta.