



Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur *Self-Control* pada Siswa Kecanduan Media Sosial

Ridna Shafira¹, Yana Nazela Ilma¹, Tengku Havidz Syahputra¹, Sondang Silaban¹, Suaidah Lubis¹

¹ Magister Psikologi, Universitas Medan Area, Medan, Indonesia

*Corresponding Author's e-mail: shafiraridna6@gmail.com

Article History:

Received: January 31, 2026

Revised: February 26, 2026

Accepted: February 27, 2026

Keywords:

Self-control, Validity, Reliability, students

Abstract: This study aims to examine the validity and reliability of a self-control measurement instrument among senior high school students (SMA/MA) in Medan City. The need for a precise instrument arises from the high intensity of social media use among adolescents, which often leads to addictive behaviors and reduced self-regulation. This research represents the initial phase of a Research and Development (R&D) process, with a specific focus on psychometric evaluation of the instrument. The research subjects consisted of 50 students from grades X, XI, and XII, selected using a survey approach. Data were collected using a self-control scale comprising 12 statement items developed based on three dimensions, namely behavioral control, cognitive control, and decision control. Data analysis was conducted through validity testing using the Pearson Product Moment correlation technique and reliability testing using Cronbach's Alpha. The validity test results indicated that 11 out of the 12 items met the validity criteria, with item-total correlation coefficients ranging from 0.312 to 0.684, exceeding the critical value of 0.279, while one item was found to be invalid. Furthermore, the reliability analysis produced a Cronbach's Alpha coefficient of 0.707, which falls within the acceptable reliability range. Based on these findings, it can be concluded that the self-control scale demonstrates adequate item discrimination and internal consistency, making it suitable for use.

Copyright © 2026, The Author(s).

This is an open access article under the CC-BY-SA license



How to cite: Shafira, R., Ilma, Y. N., Syahputra, T. H., Silaban, S., & Lubis, S. (2026). Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Self-Control pada Siswa Kecanduan Media Sosial. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 5(2), 2058–2067. <https://doi.org/10.55681/sentri.v5i2.5857>

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital pada era modern telah membawa perubahan yang sangat signifikan dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat, khususnya dalam bidang pendidikan dan perkembangan psikologis remaja. Kemajuan teknologi informasi yang pesat, disertai dengan meningkatnya akses terhadap internet dan perangkat digital, menjadikan media sosial sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari pelajar. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga menjadi ruang utama bagi remaja untuk mengekspresikan diri, membangun identitas sosial, serta memperoleh pengakuan dari lingkungan sekitarnya (Karlina, 2020; Harahap et al., 2024). Kondisi ini menjadikan remaja sebagai kelompok yang paling rentan terhadap intensitas penggunaan media sosial yang tinggi.

Meskipun media sosial memberikan berbagai manfaat, seperti kemudahan akses informasi, pengembangan jejaring sosial, dan peningkatan literasi digital, penggunaan yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai permasalahan psikologis dan

akademik. Salah satu dampak yang paling menonjol adalah munculnya kecanduan media sosial yang dikategorikan sebagai bentuk behavioral addiction. Kecanduan media sosial ditandai oleh ketidakmampuan individu untuk mengendalikan dorongan menggunakan media sosial secara berlebihan meskipun telah menyadari dampak negatif yang ditimbulkan, baik terhadap kesehatan mental, prestasi belajar, maupun hubungan sosial di dunia nyata (Young & Abreu, 2019). Fenomena ini semakin mengkhawatirkan pada kelompok remaja sekolah menengah yang masih berada dalam tahap perkembangan emosi dan regulasi diri.

Selain faktor psikologis internal, desain fitur pada berbagai platform media sosial juga turut berkontribusi dalam memperkuat perilaku adiktif. Banyak platform seperti Instagram, TikTok, dan Facebook mengadopsi fitur *infinite scroll*, notifikasi real-time, serta algoritma personalisasi konten yang dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna selama mungkin. Fitur *infinite scroll* memungkinkan pengguna terus menggulir layar tanpa batas akhir yang jelas, sehingga menghilangkan isyarat alami untuk berhenti. Sementara itu, sistem notifikasi dan penghargaan sosial dalam bentuk *likes*, komentar, dan jumlah pengikut bekerja melalui mekanisme *reward system* yang merangsang pelepasan dopamin di otak. Pola desain ini menciptakan siklus umpan balik instan yang memperkuat perilaku repetitif dan impulsif, sehingga secara tidak langsung melemahkan kapasitas self-control remaja yang secara neurologis masih dalam tahap perkembangan.

Di Indonesia, tingginya prevalensi penggunaan media sosial di kalangan remaja telah banyak dilaporkan. Laporan We Are Social dan Hootsuite (2022) menunjukkan bahwa remaja Indonesia menghabiskan waktu rata-rata lebih dari tiga jam per hari untuk mengakses media sosial. Intensitas penggunaan yang tinggi ini sering kali disertai dengan ketergantungan terhadap validasi sosial, seperti jumlah likes, komentar, dan pengikut, yang berperan dalam membentuk harga diri dan kesejahteraan psikologis remaja (Imanidar & Hasani, 2024). Ketergantungan terhadap validasi sosial tersebut mendorong pola penggunaan media sosial yang berulang dan sulit dikendalikan, sehingga memperbesar risiko kecanduan.

Fenomena kecanduan media sosial juga tampak jelas pada siswa di Kota Medan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa siswa di wilayah perkotaan cenderung memiliki intensitas penggunaan media sosial yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa di daerah non-perkotaan, seiring dengan kemudahan akses internet dan tingginya paparan budaya digital (Khaidir, 2023). Pada konteks ini, siswa menunjukkan kecenderungan untuk terus memantau aktivitas daring, merasa cemas ketika tidak terhubung dengan media sosial, serta mengalami kesulitan mengalihkan perhatian dari aktivitas digital ke kewajiban akademik (Nurhayati, 2023; Pata et al., 2021). Kondisi tersebut semakin diperkuat oleh desain platform yang meminimalkan hambatan untuk terus terlibat, sehingga remaja membutuhkan kapasitas kontrol diri yang lebih kuat untuk mampu menghentikan penggunaan secara sadar.

Salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam mengendalikan perilaku penggunaan media sosial adalah *self-control* atau kontrol diri. Self-control didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku agar tetap selaras dengan tujuan jangka panjang dan norma sosial yang berlaku (Averill dalam Azwar, 2011). Dalam konteks penggunaan media sosial, self-control berfungsi sebagai mekanisme internal yang memungkinkan siswa untuk membatasi durasi penggunaan, menahan dorongan impulsif akibat stimulus notifikasi dan konten yang menarik, serta

membuat keputusan yang rasional terkait aktivitas daring di tengah desain platform yang persuasif.

Berbagai penelitian empiris menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara self-control dan kecanduan media sosial pada remaja. Siswa dengan tingkat self-control yang rendah cenderung lebih mudah terjebak dalam pola penggunaan media sosial yang berlebihan, karena mereka mengalami kesulitan dalam mengendalikan impuls dan mengatur waktu secara efektif (Putri Rahmah et al., 2023; Novi Oktaviani et al., 2025). Rendahnya kontrol diri juga berkaitan dengan meningkatnya perilaku penundaan tugas akademik, gangguan konsentrasi belajar, serta ketergantungan emosional terhadap aktivitas daring (Fitri, 2017; Rahman, 2017). Dalam konteks desain digital yang sangat persuasif, kelemahan kontrol diri menjadi semakin signifikan karena individu tidak hanya berhadapan dengan dorongan internal, tetapi juga dengan stimulus eksternal yang terus-menerus dirancang untuk menarik perhatian.

Dalam konteks siswa di Kota Medan, rendahnya self-control terlihat dari ketidakmampuan siswa dalam membatasi durasi penggunaan media sosial, kecenderungan untuk mengakses media sosial di sela-sela kegiatan belajar, serta ketergantungan emosional terhadap interaksi daring. Kondisi ini menyebabkan banyak siswa mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, menurunnya fokus belajar, dan melemahnya kualitas interaksi sosial secara langsung. Hal tersebut menunjukkan bahwa self-control merupakan faktor kunci yang perlu diperhatikan dalam upaya memahami dan menekan perilaku kecanduan media sosial di kalangan pelajar, terutama di tengah sistem digital yang secara struktural dirancang untuk mempertahankan keterlibatan pengguna.

Meskipun peran self-control telah banyak dibahas dalam berbagai penelitian, pengukuran self-control yang akurat dan reliabel masih menjadi tantangan tersendiri. Instrumen pengukuran yang tidak valid dan tidak reliabel berpotensi menghasilkan data yang bias dan kesimpulan penelitian yang kurang tepat. Oleh karena itu, diperlukan alat ukur self-control yang memiliki kualitas psikometris yang baik agar mampu merepresentasikan konstruk self-control secara komprehensif, khususnya pada populasi siswa SMA/MA (Azwar, 2011; Nunnally & Bernstein, 1994).

Meskipun peran self-control telah banyak dibahas dalam berbagai penelitian, pengukuran self-control yang akurat dan reliabel masih menjadi tantangan tersendiri. Instrumen pengukuran yang tidak valid dan tidak reliabel berpotensi menghasilkan data yang bias dan kesimpulan penelitian yang kurang tepat. Oleh karena itu, diperlukan alat ukur self-control yang memiliki kualitas psikometris yang baik agar mampu merepresentasikan konstruk self-control secara komprehensif, khususnya pada populasi siswa SMA/MA (Azwar, 2011; Nunnally & Bernstein, 1994). Urgensi pengembangan alat ukur ini semakin kuat mengingat remaja saat ini tidak hanya menghadapi tantangan regulasi diri secara umum, tetapi juga berhadapan dengan desain teknologi yang secara sistematis dapat melemahkan kontrol diri.

Self-control sebagai konstruk psikologis bersifat multidimensional, mencakup aspek *behavioral control*, *cognitive control*, dan *decision control*. Aspek *behavioral control* berkaitan dengan kemampuan individu mengendalikan perilaku impulsif, aspek *cognitive control* berhubungan dengan pengelolaan pikiran dan penilaian rasional, sedangkan *decision control* berkaitan dengan kemampuan membuat keputusan yang bertanggung jawab (Putri, 2023). Oleh karena itu, alat ukur self-control harus mampu mencerminkan ketiga aspek tersebut secara seimbang dan konsisten, terutama dalam konteks tantangan digital seperti paparan konten tanpa batas, notifikasi instan, dan sistem penghargaan sosial daring.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian mengenai validitas dan reliabilitas alat ukur self-control pada siswa SMA/MA di Kota Medan menjadi penting untuk dilakukan. Pengujian psikometris instrumen merupakan tahap awal dalam penelitian Research and Development (R&D) yang bertujuan menghasilkan alat ukur yang akurat dan dapat digunakan secara luas dalam penelitian maupun praktik psikologi pendidikan (Sugiyono, 2019). Instrumen yang valid dan reliabel diharapkan dapat memberikan gambaran yang tepat mengenai tingkat self-control siswa, sehingga hasil pengukuran dapat dijadikan dasar dalam perancangan intervensi psikologis dan program bimbingan konseling.

Dengan tersedianya alat ukur self-control yang berkualitas, sekolah dan praktisi pendidikan dapat merancang program penguatan kontrol diri yang sesuai dengan kebutuhan siswa di era digital. Program tersebut diharapkan mampu membantu siswa mengelola penggunaan media sosial secara sehat, meningkatkan kedisiplinan belajar, serta mendukung perkembangan psikologis yang adaptif. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya memiliki kontribusi akademik dalam pengembangan instrumen psikologis, tetapi juga memberikan implikasi praktis bagi dunia pendidikan dalam menghadapi tantangan perilaku adiktif yang diperkuat oleh desain teknologi digital modern.

LANDASAN TEORI

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan remaja, khususnya dalam bidang pendidikan dan psikologis. Kemudahan akses internet dan perangkat digital menjadikan media sosial sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari pelajar. Media sosial berfungsi sebagai sarana komunikasi, hiburan, serta wadah bagi remaja untuk mengekspresikan diri dan membangun identitas sosial (Karlina, 2020; Harahap et al., 2024). Kondisi ini menjadikan remaja kelompok yang rentan terhadap penggunaan media sosial secara berlebihan.

Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, salah satunya adalah kecanduan media sosial yang termasuk dalam *behavioral addiction*. Kecanduan media sosial ditandai dengan ketidakmampuan individu mengendalikan dorongan untuk terus menggunakan media sosial meskipun menyadari dampak negatifnya terhadap kesehatan mental, prestasi belajar, dan hubungan sosial (Young & Abreu, 2019). Di Indonesia, remaja menghabiskan waktu lebih dari tiga jam per hari untuk mengakses media sosial, sehingga meningkatkan risiko ketergantungan terhadap validasi sosial seperti *likes* dan komentar (We Are Social & Hootsuite, 2022; Imanidar & Hasani, 2024). Kondisi ini menunjukkan pentingnya kemampuan regulasi diri dalam penggunaan media sosial.

Fenomena kecanduan media sosial juga banyak ditemukan pada siswa di wilayah perkotaan, termasuk Kota Medan. Kemudahan akses internet mendorong siswa untuk terus terhubung secara daring, merasa cemas saat tidak mengakses media sosial (*fear of missing out*), serta mengalami kesulitan memusatkan perhatian pada aktivitas akademik (Khaidir, 2023; Nurhayati, 2023). Perilaku seperti membuka media sosial saat jam pelajaran, terus memeriksa notifikasi, atau terdorong untuk segera membalas komentar merupakan bentuk nyata lemahnya kontrol diri dalam konteks digital.

Salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam mengendalikan penggunaan media sosial adalah *self-control*. Self-control merupakan kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku agar selaras dengan tujuan jangka panjang

dan norma sosial (Averill dalam Azwar, 2011). Self-control mencakup aspek *behavioral control*, *cognitive control*, dan *decision control* (Putri, 2023).

Behavioral control berkaitan dengan kemampuan individu mengendalikan tindakan atau respons terhadap stimulus tertentu. Dalam konteks penggunaan media sosial, behavioral control tercermin dalam kemampuan siswa membatasi durasi penggunaan media sosial, menahan diri untuk tidak membuka aplikasi saat belajar, serta mengatur waktu akses agar tidak mengganggu kewajiban akademik. Siswa yang memiliki behavioral control yang baik mampu menghindari perilaku impulsif seperti terus melakukan *scrolling* tanpa tujuan atau langsung membuka notifikasi setiap kali ponsel bergetar.

Cognitive control merujuk pada kemampuan individu dalam mengelola pikiran, persepsi, dan interpretasi terhadap suatu situasi. Dalam penggunaan media sosial, cognitive control tampak pada kemampuan siswa untuk tidak mudah terpengaruh oleh perbandingan sosial, tidak terpaku pada jumlah *likes* atau komentar sebagai sumber harga diri, serta mampu memaknai komentar negatif secara rasional tanpa bereaksi berlebihan. Siswa dengan cognitive control yang baik mampu menyaring informasi yang diterima dan tidak langsung terprovokasi oleh konten yang bersifat emosional atau kontroversial.

Sementara itu, decision control berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengambil keputusan yang tepat berdasarkan pertimbangan rasional dan konsekuensi jangka panjang. Dalam konteks media sosial, decision control tercermin dalam kemampuan siswa memutuskan kapan waktu yang tepat untuk menggunakan media sosial, memilih untuk memprioritaskan tugas sekolah dibandingkan aktivitas daring, serta mempertimbangkan dampak sebelum mengunggah konten atau membalas komentar. Siswa yang memiliki decision control yang baik cenderung mampu mengatakan “tidak” pada dorongan untuk terus aktif secara daring ketika hal tersebut dapat merugikan dirinya.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa rendahnya self-control berhubungan dengan tingginya tingkat kecanduan media sosial pada remaja. Siswa dengan kontrol diri yang rendah cenderung sulit mengendalikan impuls, mengatur waktu, dan fokus pada kegiatan belajar (Fitri, 2017; Putri Rahmah et al., 2023). Dengan demikian, ketiga dimensi self-control tersebut memiliki peran yang saling berkaitan dalam mencegah perilaku penggunaan media sosial yang berlebihan.

Oleh karena itu, diperlukan alat ukur self-control yang valid dan reliabel agar mampu menggambarkan tingkat kontrol diri siswa secara akurat, khususnya pada populasi SMA/MA. Instrumen yang dikembangkan perlu memuat indikator-indikator yang merepresentasikan behavioral control (misalnya kontrol durasi penggunaan), cognitive control (misalnya kontrol terhadap pikiran dan persepsi terkait validasi sosial), dan decision control (misalnya kemampuan mengambil keputusan untuk membatasi akses media sosial). Pengembangan dan pengujian instrumen yang baik menjadi dasar penting dalam penelitian *Research and Development* serta dalam perancangan intervensi pendidikan dan bimbingan konseling di sekolah (Azwar, 2011; Sugiyono, 2019).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian Research and Development (R&D) yang bertujuan untuk mengembangkan suatu produk dan menguji keefektifannya. Penelitian saat ini berada pada tahap awal, yaitu pengujian instrumen untuk memperoleh alat ukur yang valid dan reliabel pada variabel tunggal, yaitu *self-control*.

Subjek penelitian melibatkan 50 siswa SMA/MA di Kota Medan yang duduk di kelas X, XI, dan XII. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *probability*

sampling dengan pendekatan *simple random sampling*. Responden dipilih secara acak dari populasi siswa yang memenuhi kriteria umum (aktif sebagai siswa SMA/MA di Kota Medan), tanpa mempertimbangkan tingkat kecanduan atau karakteristik khusus lainnya. Pemilihan secara acak ini bertujuan untuk memberikan kesempatan yang sama kepada seluruh anggota populasi untuk terpilih sebagai sampel, sehingga hasil pengujian instrumen memiliki daya generalisasi yang lebih baik dan mendukung validitas eksternal alat ukur.

Metode pengumpulan data dilakukan melalui survei menggunakan skala kontrol diri oleh Putri (2023) yang disusun berdasarkan aspek *behavioral control*, *cognitive control*, dan *decision control*. Skala ini menggunakan model Likert dengan 4 poin pilihan jawaban, yang terdiri dari 12 aitem mencakup pernyataan *favorable* dan *unfavorable*.

Analisis data dilakukan melalui uji validitas dan uji reliabilitas untuk memastikan konsistensi dan akurasi instrumen. Uji validitas instrumen menggunakan korelasi Pearson Product Moment, di mana aitem dinyatakan valid jika nilai *r*-hitung lebih besar dari *r*-tabel (0,279) pada taraf signifikansi 0,05. Sementara itu, uji reliabilitas dilakukan dengan teknik Cronbach's Alpha, dengan kriteria instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai alpha mencapai $\geq 0,70$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Gambaran Umum Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini bertujuan untuk menguji validitas dan reliabilitas alat ukur *self-control* pada siswa. Alat ukur yang digunakan adalah skala *self-control* yang sudah dibuat oleh (Putri,), terdiri dari 12 butir aitem, disusun berdasarkan dari aspek kontrol diri oleh Averill yang meliputi *behavioral control*, *cognitive control*, dan *decision control*. Subjek penelitian ini berjumlah 50 siswa SMA/MA di Kota Medan yang berada pada jenjang kelas X, XI, dan XII.

2. Hasil Uji Validitas Alat Ukur *Self-Control*

Pada penelitian ini, uji validitas alat ukur *self-control* dilakukan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* dengan mengkorelasi skot setiap aitem dengan skor total. Jumlah responden pada penelitian ini ialah 50 siswa, sehingga *r*-tabel pada taraf signifikansi 0.05 sebesar 0.279. Aitem dapat dikatakan valid apabila nilai *r*-hitung lebih besar daripada *r*-tabel. Hasil uji validitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Nilai Korelasi Pearson Product Moment

Kode	r-tabel	r-hitung	Keterangan
SC1	0.279	.452	Valid
SC2	0.279	.408	Valid
SC3	0.279	.545	Valid
SC4	0.279	.493	Valid
SC5	0.279	.668	Valid
SC6	0.279	.158	Tidak Valid
SC7	0.279	.468	Valid

SC8	0.279	.453	Valid
SC9	0.279	.621	Valid
SC10	0.279	.341	Valid
SC11	0.279	.664	Valid
SC12	0.279	.454	Valid

Dapat dilihat pada tabel 1 hasil uji validitas pada variabel dengan variabel *self-control* menunjukkan bahwa terdapat 11 aitem yang dinyatakan valid dengan menunjukkan $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$ (0.279). Sedangkan terdapat satu aitem yang tidak valid dikarenakan $r\text{-hitung}$ (0.18) $< r\text{-tabel}$ (0.279).

Tabel 2. Pengelompokkan Item Valid Skala Self-Control berdasarkan Dimensi

Dimensi Self-Control	Kode Item	r-hitung	Keterangan
Behavioral control	SC1	0.452	Valid
	SC2	0.408	Valid
	SC3	0.545	Valid
	SC4	0.493	Valid
Cognitive control	SC5	0.668	Valid
	SC7	0.468	Valid
	SC8	0.453	Valid
	SC9	0.621	Valid
Decision control	SC10	0.341	Valid
	SC11	0.664	Valid
	SC12	0.454	Valid

3. Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur *Self-Control*

Uji reliabilitas dilakukan guna mengetahui tingkat konsistensi internal alat ukur *self-control*. Teknik yang digunakan adalah *Cronbach's Alpha*. Menurut Nunnally dan Bernstein (1994), instrument dapat dikatakan reliabel apabila memiliki nilai *Cronbach's Alpha* ≥ 0.70

Tabel 3. Nilai Reliabilitas Cronbach's Alpha

<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Items
0.707	50

Pada tabel 2. dapat dilihat bahwa hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.707, yang mana nilai ini lebih besar jika dibandingkan nilai 0.70. Sehingga dapat dikatakan bahwa alat ukur *self-control* memiliki reliabilitas yang cukup baik dan memenuhi kriteria reliabilitas.

Pembahasan

Hasil uji coba instrumen yang telah dilakukan menunjukkan bahwa alat ukur kontrol diri (*self-control*) memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas sebagai instrumen penelitian

psikologi. Berdasarkan hasil uji validitas menggunakan korelasi Pearson Product Moment, sebagian besar aitem pada skala self-control dinyatakan valid karena memiliki nilai r -hitung yang lebih besar dibandingkan nilai r -tabel. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas aitem mampu merepresentasikan konstruk self-control secara memadai, khususnya dalam mengukur dimensi kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan pengambilan keputusan. Hal tersebut sejalan dengan pandangan Azwar (2011) yang menyatakan bahwa validitas aitem menunjukkan sejauh mana suatu pernyataan mampu mengukur aspek psikologis yang hendak diungkap sesuai dengan definisi konseptual konstruksinya.

Validitas aitem yang baik menunjukkan bahwa skala self-control yang digunakan memiliki kesesuaian antara indikator empiris dan kerangka teoritis yang mendasarinya. Aitem-aitem pada aspek kontrol perilaku terbukti mampu menggambarkan kemampuan siswa dalam mengendalikan tindakan impulsif dan kecenderungan perilaku adiktif, khususnya dalam konteks penggunaan media sosial yang berlebihan. Sementara itu, aitem pada aspek kontrol kognitif mencerminkan kemampuan individu dalam mengelola pikiran, mempertimbangkan konsekuensi, serta mengarahkan perhatian secara rasional. Adapun aspek pengambilan keputusan tercermin melalui kemampuan siswa dalam memilih tindakan yang bertanggung jawab dan sesuai dengan nilai-nilai sosial serta tuntutan akademik. Hal ini memperkuat pandangan bahwa self-control merupakan konstruk multidimensional yang melibatkan interaksi antara aspek perilaku, kognitif, dan evaluatif (Azwar, 2011; Putri, 2023).

Namun demikian, hasil uji validitas menunjukkan bahwa aitem ke-6 dinyatakan tidak valid karena nilai r -hitung lebih kecil daripada r -tabel. Ketidakvalidan ini perlu dibedah secara konseptual dan teknis sebagai bahan refleksi dalam pengembangan instrumen. Secara redaksional, kemungkinan aitem tersebut menggunakan kalimat yang terlalu umum atau ambigu sehingga membuka peluang interpretasi yang berbeda-beda di kalangan responden. Misalnya, apabila aitem menggunakan istilah yang bersifat abstrak tanpa konteks situasional yang jelas, responden dapat menafsirkan makna pernyataan secara subjektif. Perbedaan pemahaman ini menyebabkan respons yang diberikan tidak konsisten dengan konstruk self-control yang hendak diukur, sehingga korelasinya dengan skor total menjadi rendah.

Selain itu, terdapat kemungkinan bahwa aitem ke-6 mengalami tumpang tindih konsep (conceptual overlap) dengan dimensi lain di luar konstruk self-control atau bahkan mencerminkan dua indikator sekaligus dalam satu pernyataan (double-barreled item). Jika suatu aitem mengandung lebih dari satu gagasan dalam satu kalimat, responden mungkin menyetujui satu bagian tetapi tidak bagian lainnya, sehingga respons menjadi tidak stabil. Kondisi ini dapat menurunkan daya diskriminasi aitem. Kemungkinan lain adalah bahwa aitem tersebut tidak sepenuhnya merepresentasikan indikator teoritis yang telah ditetapkan dalam blueprint, sehingga terjadi ketidaksesuaian antara definisi operasional dan manifestasi empirisnya. Azwar (2011) menegaskan bahwa kegagalan aitem sering kali disebabkan oleh ketidakjelasan indikator operasional atau redaksi yang kurang presisi dalam menerjemahkan konstruk teoretis ke dalam bentuk pernyataan.

Dari perspektif psikometri, rendahnya korelasi aitem ke-6 juga dapat mengindikasikan bahwa aitem tersebut tidak homogen dengan aitem lainnya dalam skala. Artinya, respons terhadap aitem tersebut tidak bergerak searah dengan respons terhadap aitem lain yang mengukur self-control. Hal ini dapat terjadi apabila konten aitem lebih mencerminkan faktor eksternal (misalnya pengaruh lingkungan atau norma sosial) daripada kemampuan regulasi diri sebagai kapasitas internal individu. Dengan demikian,

kegagalan aitem ini memberikan pembelajaran penting bahwa setiap pernyataan dalam skala harus benar-benar merefleksikan inti konstruk, bukan sekadar perilaku yang tampak di permukaan.

Meskipun terdapat satu aitem yang tidak valid, hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.707 yang berada di atas batas minimal 0.70 menurut Nunnally dan Bernstein (1994). Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan skala memiliki konsistensi internal yang cukup baik. Dengan kata lain, sebagian besar aitem tetap mampu bekerja secara konsisten dalam mengukur konstruk yang sama.

Berdasarkan temuan ini, item ke-6 sebaiknya direvisi dengan memperhatikan beberapa prinsip pengembangan instrumen: (1) menggunakan redaksi yang jelas, sederhana, dan tidak ambigu; (2) memastikan satu aitem hanya mengukur satu indikator; (3) menyesuaikan konteks pernyataan dengan pengalaman nyata responden; serta (4) melakukan uji coba terbatas (pilot testing) untuk mengevaluasi pemahaman responden terhadap redaksi aitem. Evaluasi kritis terhadap aitem yang gagal ini menjadi pembelajaran penting bagi pengembang instrumen lain agar lebih cermat dalam menyusun blueprint, merumuskan indikator operasional, dan menguji kesesuaian antara konstruk teoritis dan manifestasi empirisnya.

Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi empiris terhadap kelayakan alat ukur self-control, tetapi juga memberikan refleksi metodologis mengenai pentingnya analisis mendalam terhadap aitem yang tidak berfungsi optimal. Proses seleksi dan revisi aitem merupakan bagian integral dalam pengembangan instrumen psikologis yang berkualitas, sehingga penelitian lanjutan dan perancangan intervensi penguatan kontrol diri siswa di era digital dapat didasarkan pada pengukuran yang akurat dan terpercaya.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji validitas dan reliabilitas alat ukur self-control pada siswa SMA/MA di Kota Medan sebagai respons terhadap tingginya intensitas penggunaan media sosial yang berpotensi menimbulkan perilaku adiktif pada remaja. Berdasarkan hasil pengujian psikometris, dapat disimpulkan bahwa skala self-control yang digunakan secara umum telah memenuhi kriteria sebagai instrumen penelitian yang layak. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa sebagian besar aitem mampu merepresentasikan konstruk self-control secara memadai, yang mencakup aspek behavioral control, cognitive control, dan decision control, meskipun terdapat satu aitem yang tidak valid sehingga memerlukan evaluasi dan penyempurnaan lebih lanjut. Sementara itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang cukup baik dan telah memenuhi batas minimum reliabilitas, sehingga dapat digunakan untuk mengukur tingkat pengendalian diri siswa dalam konteks penggunaan media sosial.

Secara praktis, instrumen ini dapat dimanfaatkan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) sebagai alat skrining awal untuk mengidentifikasi siswa yang memiliki tingkat self-control rendah dan berisiko mengalami penggunaan media sosial secara berlebihan. Hasil pengukuran dapat dijadikan dasar dalam penyusunan layanan konseling individual, bimbingan kelompok, serta program penguatan regulasi diri dan manajemen waktu. Selain itu, instrumen ini juga dapat digunakan sebagai alat evaluasi untuk memantau perkembangan self-control siswa setelah intervensi diberikan, sehingga tidak hanya berfungsi sebagai alat penelitian, tetapi juga memiliki implikasi praktis dalam mendukung upaya preventif dan pengembangan karakter siswa di era digital.

DAFTAR REFERENSI

1. Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
2. Azwar, S. (2011). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
3. Fitri, E. (2017). Dampak media sosial terhadap perilaku sosial remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35–46.
4. Fronika, R. (2021). Media sosial dan kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 9(2), 112–124.
5. Harahap, R., Nasution, D., & Siregar, A. (2024). Media sosial dan pembentukan identitas diri pada remaja di Kota Medan. *Jurnal Psikologi Sosial dan Pendidikan*, 12(1), 1–14.
6. Imanidar, N., & Hasani, A. (2024). Representasi diri remaja di media sosial dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis. *Jurnal Komunikasi dan Psikologi*, 8(1), 67–79.
7. Karlina, E. (2020). Identitas digital dan kebutuhan validasi sosial pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6(2), 88–99.
8. Khaidir, A. (2023). Pola penggunaan media sosial pada remaja Indonesia. *Jurnal Teknologi dan Perilaku*, 5(1), 23–34.
9. Novi Oktaviani, R., Prasetyo, B., & Lestari, S. (2025). Kontrol diri dan kecanduan media sosial pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(1), 55–68.
10. Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.
11. Nurhayati, S. (2023). Intensitas penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap prestasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 11(2), 101–113.
12. Pata, L. A., Siregar, R., & Lubis, M. (2021). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap konsentrasi belajar siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 10(2), 145–156.
13. Putri, T. P. S. (2023). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja di SMA Negeri 4 Medan (Skripsi tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Medan.
14. Putri Rahmah, A., Yuliana, D., & Hidayat, M. (2023). Hubungan self-control dengan kecanduan media sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 7(2), 89–102.
15. Rahman, F. (2017). Media sosial, cyberbullying, dan kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 6(1), 40–52.
16. Safitri, R., & Merdiaty, N. (2023). Hubungan Self Control Dengan Kecenderungan Adiksi Media Sosial Tiktok Pada Siswa Di SMAN X Tambun Selatan. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 23(3), 223–232.
17. Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
18. Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
19. Suryabrata, S. (2019). *Metodologi penelitian*. Depok: Rajawali Pers.
20. We Are Social & Hootsuite. (2022). *Digital 2022: Indonesia*. Laporan tahunan penggunaan internet dan media sosial.
21. Young, K. S., & Abreu, C. N. (2019). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. New Jersey: John Wiley & Sons.