

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Internet telah menjadi bagian hidup kita sehari-hari. Bagi sebagian besar individu, internet merupakan alat informasi yang luar biasa dan peluang yang tidak perlu dipertanyakan untuk keterhubungan sosial, pendidikan mandiri, perbaikan ekonomi, dan kebebasan dari rasa malu dan hambatan yang melumpuhkan. Tidak dapat dihindari bahwa keberadaan internet memberikan banyak kemudahan kepada penggunanya (Primada, 2015:1). Internet dapat meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup seseorang (Young & Abreu, 2010:7). Internet adalah bentuk evolusi dari komunikasi dan perkembangan teknologi yang berdampak pada umat manusia. Salah satu akibat dari Internet adalah perubahan besar dalam pola interaksi sosial utama antar individu. Percakapan konvensional seperti tatap muka telah digantikan oleh olah pesan Internet, panggilan video dan media sosial. Menurut Young & Abreu (2010:48) terjadi karena internet dapat menutupi kekurangan dari komunikasi konvensional, seperti jarak dan waktu.

Saat ini hampir dapat dipastikan bahwa setiap orang memiliki gadget yang memiliki akses internet, yang dilengkapi juga dengan aplikasi media sosial, seperti Facebook, Twitter, Tiktok, Instagram, Whatsapp, dll. Situasi seperti ini sudah seperti kebiasaan, telah merubah cara berkomunikasi di era serba digital ini. Dulu perkenalan dilakukan dengan cara tradisional, biasanya diiringi dengan tukar menukar kartu nama, sekarang setiap bertemu teman baru, kita cenderung bertukar alamat akun atau mencari teman di media sosial (Mulawarman & Aldila, 2017 : 36). Tidak dapat dipungkiri penggunaan media sosial membawa begitu banyak kemudahan bagi penggunanya. Dengan segala fasilitas yang disediakan oleh media sosial tersebut, media sosial dapat memudahkan penggunanya untuk melakukan segala aktifitasnya mulai dari bermain *game online* atau *game offline*, dan juga dapat digunakan untuk hal yang bersifat sosial maupun bisnis (Fahlepi, 2017 : 16).

Berdasarkan laporan penelitian yang dilakukan oleh Hootsuite (*We Are Social*), pada tahun 2020 disebutkan bahwa ada 175,4 juta pengguna internet di Indonesia. Dibandingkan tahun sebelumnya, ada kenaikan 17% atau 25 juta pengguna internet di negeri ini. Berdasarkan total populasi Indonesia yang berjumlah 272,1 juta jiwa, maka dari itu artinya 64% setengah penduduk RI telah merasakan akses ke dunia maya. Persentase pengguna internet berusia 16 hingga 64 tahun yang memiliki masing-masing jenis perangkat, dan banyaknya pengguna smartphone masyarakat Indonesia sebanyak 338,2 juta. Begitu juga data yang tak kalah menariknya, ada 160 juta pengguna aktif media sosial (medsos). Bila dibandingkan dengan 2019, maka pada tahun ini *We Are Social* menemukan ada peningkatan 10 juta orang Indonesia yang aktif di medsos. Dari laporan ini juga diketahui bahwa rata-rata masyarakat Indonesia mengakses media sosialnya selama 3 jam 26 menit di setiap harinya (DetikCom, 2020).

Media sosial mengajak siapapun yang tertarik untuk berpartisipasi dengan memberikan umpan balik secara terbuka, memposting komentar, dan berbagi informasi dalam waktu yang cepat dan tidak terbatas. Tidak dapat dipungkiri bahwa media sosial memiliki pengaruh yang besar dalam kehidupan seseorang. Orang yang memulai dari yang kecil dapat menggunakan media sosial untuk membuatnya lebih besar, dan sebaliknya (Wilga Secsio, Dkk. 2016 : 48). Menurut Boyd & Ellison (2007 : 213) Media sosial merupakan aplikasi berbasis web di mana pengguna dapat membuat profil dan membangun hubungan dengan pengguna lain dengan berbagi informasi, bertukar pesan, dan membuat grup atau komunitas. Media sosial memberikan kemudahan dalam mengekspresikan diri, berbagi, dan memperoleh informasi, serta koneksi yang cepat dan mudah dengan orang lain di seluruh dunia. (Zlavia, 2020 : 2).

Media sosial kini menjadi sebuah kebutuhan bagi seluruh individu di dunia dan tidak mengenal batasan umur termasuk remaja, karena remaja menjadi penyumbang tertinggi dalam penggunaan media sosial dengan persentase 75,50% dalam rentan umur 10-19 tahun (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2020). Penggunaan media sosial di kalangan remaja pada saat ini sesuatu yang tidak

dapat dihindari lagi (Primada, 2015 : 2). Saat menggunakan media sosial, remaja cenderung memanfaatkannya untuk memuaskan rasa penasarannya terhadap berbagai hal yang terdapat di media sosial, dan remaja juga menggunakan media sosial karena media sosial sedang menjadi trend di kalangan teman sebayanya (Rizki Aprilia, 2020 : 42). Hal tersebut diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Andarwati (2016) tentang penggunaan media sosial pada siswa kelas XI di SMA Negeri 9 Yogyakarta yaitu 76% siswa termasuk dalam kategori sangat tinggi penggunaan media sosial. Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Ariani, Elita & Zulfitri (2009 : 7) juga menunjukkan bahwa ada pada kategori tinggi dalam menggunakan media sosial, terdapat lebih dari 50,6% dari 43 responden pada kategori remaja.

Tentunya berbicara tentang penggunaan media sosial dapat berdampak positif bagi penggunanya, seperti yang dijelaskan oleh Abdillah & Ahmad (2011: 5) dalam hasil penelitiannya menunjukkan bahwa keberadaan media sosial berdampak positif yaitu lebih mudahnya berinteraksi dengan orang lain, seakan-akan tidak ada batasan, lalu dapat juga dijadikan sebagai tempat promosi oleh orang dalam berbisnis, kemudian bisa dijadikan sebagai tempat hiburan. Bagi remaja, media sosial semacam ini memiliki dampak yang sangat positif, karena mereka dapat menjadikan sarana mengaktualisasi diri di media sosial, serta mengembangkan keterampilannya. Remaja dapat belajar bagaimana beradaptasi, bersosialisasi dengan publik dan mengelola jaringan pertemanan, dan kemudian menunjukkan identitas dirinya (Joanne, 2019:5). Hal ini sangat membantu untuk menyelesaikan tugas perkembangan remaja yang baik, karena masa remaja merupakan masa kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan pribadi dan masa transisi yang dapat memandu pertumbuhan orang dewasa yang sehat. Untuk dapat bersosialisasi dengan baik, remaja harus melakukan tugas-tugas perkembangan dengan tepat di usianya (Khamim Zarkasih Putro, 2017:29).

Media sosial tidak selalu berdampak positif bagi penggunanya, tetapi bisa juga berdampak negatif dari penggunaan media sosial. Dampak negatifnya adalah kemalasan dalam belajar, dibandingkan dengan kehidupan nyata mereka lebih suka

menyelesaikan masalah kehidupan di media sosial, kurang pandai bersosialisasi dengan teman-teman sekitar, bahkan mengurangi rasa hormat mereka terhadap orang lain karena perhatiannya pada media sosial (Jain, 2017:16). Dampak lain juga yang bisa terjadi pada penggunaan media sosial adalah kecenderungan kecanduan media sosial, hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Hootsuite We Are Social (2020) dalam penelitiannya diketahui bahwa rata-rata masyarakat Indonesia mengakses media sosialnya selama 3 jam 26 menit di setiap harinya dan termasuk dalam kategori kecanduan media sosial (*Social Media Addiction*). Remaja menjadi penyumbang tertinggi dalam penggunaan media sosial dengan persentase 75,50% dalam rentan umur 10-19 tahun (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2020).

Namun dari banyaknya individu menggunakan banyak waktu di media sosial tidak serta merta individu tersebut termasuk dalam kategori adiksi media sosial (Griffiths, 2014:125). Menurut (Andreassen & Pallesen, 2014: 4058) adiksi media sosial adalah kondisi individu terlalu memperhatikan media sosial (seperti Instagram, Twitter, dan Facebook), berkeinginan kuat untuk terus menggunakan media sosial, serta menghabiskan banyak waktu dan tenaga untuk mengakses media sosial, sehingga mengabaikan hal-hal penting lainnya. Adiksi media sosial bisa disebabkan oleh dua faktor utama, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kepribadian, self-esteem, dan kesepian (Andreassen, dkk. 2017; Andreassen & Pallesen, 2014; Blackwell, dkk. 2017; Casale, dkk. 2016; Chung, dkk. 2019). Faktor eksternal bisa berupa dukungan sosial (Bilgin & Taş, 2018:753) dan penggunaan media sosial sebagai role model (Andreassen, 2015:5). Ciri pembeda dari individu pengguna media sosial yang normal dan adiktif bisa dilihat dari efek negatif dan penggunaannya yang tidak terkontrol dan kompulsif pada media sosial (Andreassen, 2015:2).

Seseorang yang mengalami adiksi media sosial juga disebabkan karena individu tersebut mempunyai kontrol diri yang rendah (Aulia Dkk, 2020:528). Kontrol diri adalah unsur yang paling terpenting untuk dapat terlepas dari kecanduan tersebut (Resti & Tri Puji, 2014:2). Sedangkan menurut Papalia, dkk.

(2014:444) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan perilakunya dengan apa yang dapat diterima oleh masyarakat dan secara sosial. Sejalan dengan Borba dalam (Resti & Tri Puji, 2014:2) mengatakan kontrol diri adalah kemampuan mengendalikan perasaan, pikiran dan tindakan agar dapat menahan diri sehingga seseorang mampu bertindak dengan benar.

Menurut Tangney, dkk (2004 : 274), kontrol diri adalah kemampuan untuk mengatur reaksi atau perilaku seseorang, dan mengatasi kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan, dan menghindarinya. Sedangkan Menurut Gottfredson dan Hirschi (Özdemir, dkk. 2014 : 285) perilaku individu yang memiliki tingkat kontrol diri yang rendah diatur terutama oleh kepuasan langsung dan tujuan jangka pendek. Menurut Marsela & Supriatna (2019 : 66) kontrol diri berperan sebagai penyesuaian diri, oleh karena itu ketika kontrol diri rendah maka membuat perilaku yang ditimbulkan menyimpang. Lebih jelas, individu dengan kemampuan kontrol diri yang rendah tidak dapat mengarahkan dan mengatur perilaku utamanya, tidak dapat menginterpretasikan stimulus yang dihadapinya sebagai bentuk perilaku utama, dan tidak dapat memilih tindakan yang benar, yang mengarah pada perilaku agresif.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Blachnio & Przepiorka (2015 : 5) yang dilakukan pada sampel terdiri dari 284 individu, 83% di antaranya adalah perempuan. Usia rata-rata peserta kisaran 14-67 tahun menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap adiksi media sosial. Penelitian lain yang dilakukan oleh Resti & Tri Puji (2014 : 1) dalam penelitiannya terdapat hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial. Nilai negatif pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa semakin rendah kemampuan kontrol diri yang dimiliki remaja, maka kecenderungan kecanduan media sosial akan semakin tinggi. Begitu sebaliknya, semakin tinggi kemampuan kontrol diri yang dimiliki remaja, maka kecenderungan kecanduan media sosial akan semakin rendah. Sejalan dengan penelitian Dorothea, dkk (2020 : 290) menyatakan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan adiksi media sosial. Penelitiannya menyimpulkan bahwa semakin tinggi kecanduan media sosial maka semakin rendah kontrol diri.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan bahwa usia remaja menjadi penyumbang tertinggi adiksi media sosial yang ditandai dengan penggunaan media sosial secara berlebihan, ini disebabkan karena kontrol diri yang dimiliki rendah. kontrol diri berperan sebagai penyesuaian diri, oleh karena itu ketika kontrol diri rendah maka membuat perilaku yang ditimbulkan menyimpang. Seperti temuan dilapangan permasalahan terkait media sosial sudah banyak ditemukan, lebih tepatnya di SMP Al-Muttaqin dimana siswa intens dalam menggunakan media sosial, pernyataan ini dikatakan oleh guru bimbingan dan konseling disekolah tersebut yang membenarkan bahwa siswanya banyak yang menggunakan media sosial. Hipotesis sementara siswa tersebut tidak dapat mengontrol dirinya dalam menggunakan media sosial. Maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait “Hubungan Kontrol Diri dengan Kecenderungan Adiksi Media Sosial Pada Siswa SMP Al-Muttaqin Kota Tasikmalaya”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan fenomena dan kebutuhan dalam latar belakang di atas, dapat diidentifikasi permasalahan-permasalahan yang menjadi dasar dalam penelitian yaitu :

1. Penggunaan media sosial pada remaja yang dilakukan secara berulang ulang dapat memberikan dampak buruk salah satunya adalah kecenderungan adiksi media sosial.
2. Remaja menjadi penyumbang tertinggi dalam penggunaan media sosial dengan persentase 75,50% dalam rentan umur 10-19 tahun (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2020).
3. Remaja memiliki beban akademik, apabila remaja mengalami adiksi media sosial berpengaruh terhadap penggunaan waktu untuk melaksanakan kewajiban sebagai siswa.
4. Seseorang yang mengalami adiksi media sosial juga disebabkan karena individu tersebut mempunyai kontrol diri yang rendah

5. Individu dengan kemampuan kontrol diri yang rendah tidak dapat mengarahkan dan mengatur perilaku utamanya, tidak dapat menginterpretasikan stimulus yang dihadapinya sebagai bentuk perilaku utama, dan tidak dapat memilih tindakan yang benar, yang mengarah pada perilaku agresif.

Penelitian ini dilakukan didasarkan pada data yang didapat oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia pada tahun 2020 bahwasannya penggunaan media sosial di Indonesia dari kalangan remaja rentan umur 10-19 tahun cukup tinggi mencapai persentase 75,50%, rata-rata pengguna mengakses media sosial selama 3 jam 26 menit disetiap harinya dan termasuk dalam kategori kecanduan adiksi media sosial. Penelitian yang telah dilakukan oleh Aulia, dkk (2020) menyebutkan seseorang yang mengalami adiksi media sosial juga disebabkan karena individu tersebut mempunyai kontrol diri yang rendah.

Individu dengan kemampuan kontrol diri yang rendah tidak dapat mengarahkan dan mengatur perilaku utamanya, tidak dapat menginterpretasikan stimulus yang dihadapinya sebagai bentuk perilaku utama, dan tidak dapat memilih tindakan yang benar, yang mengarah pada perilaku agresif. Menurut dari beberapa peneliti juga dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah unsur yang paling terpenting untuk dapat terlepas dari kecanduan tersebut.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana Gambaran Umum Adiksi Media Sosial Pada Siswa SMP Al-Muttaqin Kota Tasikmalaya?
2. Bagaimana Gambaran Umum Kontrol Diri Pada Siswa SMP Al-Muttaqin Kota Tasikmalaya?
3. Bagaimana Hubungan Kontrol Diri Dengan Adiksi Media Sosial Pada Siswa SMP Al-Muttaqin Kota Tasikmalaya?
4. Bagaimana Gambaran Perbedaan Tingkat Adiksi Media Sosial dan Kontrol Diri Ditinjau Dari Jenis Kelamin Siswa?

5. Bagaimana Implikasi Hubungan Kontrol Diri Dengan Adiksi Media Sosial Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui Gambaran Umum Adiksi Media Sosial Pada Siswa SMP Al-Muttaqin Kota Tasikmalaya.
2. Untuk mengetahui Gambaran Umum Kontrol Diri Pada Siswa SMP Al-Muttaqin Kota Tasikmalaya.
3. Untuk mengetahui Hubungan Kontrol Diri Dengan Adiksi Media Sosial Pada Siswa SMP Al-Muttaqin Kota Tasikmalaya.
4. Untuk Mengetahui Tingkat Perbedaan Adiksi Media Sosial dan Kontrol Diri ditinjau dari Jenis Kelamin.
5. Untuk Mengetahui Implikasi Hubungan Kontrol Diri Dengan Adiksi Media Sosial Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis.

a. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangan dan pengembangan penelitian selanjutnya terkait adiksi media sosial dan kontrol diri.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat memberikan informasi dan menjadi bahan rujukan untuk penelitian selanjutnya mengenai adiksi media sosial dan kontrol diri dengan faktor-faktor yang mempengaruhinya, sehingga dapat mencegah terjadinya adiksi media sosial pada siswa.