

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menyatakan bahwa, 215 juta orang dari 275 juta orang di Indonesia terkoneksi internet pada tahun 2022 – 2023. Berdasarkan usia pengguna, internet paling banyak digunakan pada usia 13 – 18 tahun sebesar 98,20%, sedangkan berdasarkan wilayah yaitu di Pulau Jawa sebesar 81,83% dengan kontribusi sebesar 58,51%. Alasan penggunaan internet terbanyak yaitu untuk mengakses media sosial termasuk Instagram (APJII, 2023). Di era internet yang semakin meluas, media sosial paling sering digunakan oleh remaja untuk memenuhi kebutuhan mereka akan interaksi sosial (Nurhanifa et al., 2020). Media sosial merupakan platform internet yang memungkinkan siapa saja berinteraksi dan berpartisipasi dengan orang lain untuk berkomunikasi dan bertukar pengetahuan (Bheo et al., 2020).

Media sosial hadir dalam berbagai bentuk, seperti Instagram, Snapchat, Facebook dan Twitter. Di Indonesia, Instagram adalah salah satu situs media sosial terkenal. Menurut data yang dikumpulkan oleh Napoleon Cat, hingga Agustus 2023 Indonesia memiliki 116,16 juta pengguna Instagram. Di Indonesia, jumlah pengguna instagram naik 11,8% dibandingkan tahun sebelumnya, dengan 103,95 juta pengguna pada Agustus 2022. Berdasarkan data tersebut, terjadi penurunan jumlah pengguna Instagram di Indonesia antara bulan Juni 2022 dan Januari 2023. Namun, jumlahnya kembali meningkat dan mencapai angka tertinggi sepanjang masa pada bulan Juli (DataIndonesia.id).

Huang & Su (2018) menyatakan bahwa Instagram adalah platform media sosial berbasis visual yang memiliki kemungkinan besar untuk memengaruhi suasana hati pengguna dibandingkan dengan media sosial alternatif berbasis teks. Oleh karena itu, Instagram dipilih sebagai subjek penelitian ini. Selain itu, menurut Sembiring (2017), Instagram sebagai

situs jejaring sosial di mana pengguna dapat *memposting* video atau foto, telah mampu menjadi lebih dekat dengan kehidupan penggunanya.

Media sosial instagram sangat menarik untuk digunakan khususnya bagi para remaja karena memiliki banyak fitur yang dapat membantu remaja dalam memenuhi kebutuhan sosialnya, seperti *chatting*, panggilan video, panggilan suara, dan *story*, serta fitur utamanya, mengunggah foto dengan deskripsi foto (Shodiq et al., 2020). Hal ini disebabkan oleh keinginan remaja untuk menjadi pusat perhatian dan menonjol, yang dikenal sebagai masa pencarian jati diri (Pambudhi et al., 2021). Remaja cenderung memanfaatkan media sosial untuk memuaskan rasa ingin tahunya. Hal ini juga digunakan oleh remaja karena populer di kalangan teman sebayanya (Aprilia et al., 2020).

Penggunaan media sosial yang berlebihan paling sering terjadi pada remaja. Hal ini sejalan dengan jajak pendapat yang dilakukan terhadap lebih dari 2.000 remaja berusia antara 13 dan 17 tahun, yang menunjukkan bahwa 92% remaja menggunakan media sosial secara berlebihan (Lenhart, 2015). Dalam penggunaan media sosial juga remaja masih mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya, remaja cenderung melakukan sesuatu tanpa memikirkan dahulu efek yang akan ditimbulkan hal ini dapat menyebabkan munculnya dampak buruk media sosial yang akan dirasakan (Nurhanifa et al., 2020).

Berlebihan dalam penggunaan media sosial dapat menyebabkan penyakit mental seperti depresi dan keinginan bunuh diri, serta membuat seseorang terpapar pada perilaku yang berbahaya bagi kesehatan emosional mereka, seperti *cyberbullying* (O'Reilly et al., 2018). Terdapat beberapa berita tentang kasus bunuh diri yang terjadi akibat kecanduan media sosial, salah satunya seperti kasus Arniati yang menggantung dirinya dikamar dikarenakan suaminya melarangnya untuk menggunakan media sosial (Liputan 6).

Selain itu, terlalu sering menggunakan media sosial serta penempatan dan pencahayaan yang tidak tepat dapat berdampak pada gangguan penglihatan dan mengganggu kehidupan sehari-hari (Qonita & Septimar, 2021). Terlalu sering menggunakan media sosial juga dapat menyebabkan kurangnya aktivitas fisik, seperti berolahraga; akibatnya, obesitas dapat terjadi akibat penggunaan media sosial yang berlebihan (Setiawati et al., 2019). Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Twenge et al (2018) seseorang yang lebih sering berada di rumah dan mengakses akun media sosial memiliki risiko lebih tinggi mengalami depresi dan bunuh diri dibandingkan mereka yang lebih sering keluar rumah, termasuk interaksi sosial tatap muka, kegiatan olahraga dan rekreasi.

Penggunaan media sosial Instagram secara terus – menerus tanpa mengenal waktu dapat berdampak menjadi kecenderungan kecanduan. Kecanduan media sosial Instagram adalah ketika seseorang menggunakan media sosial Instagram terlalu lama dan tidak terkontrol, hingga mengganggu aktivitas sehari-hari (Lay et al., 2023). Menurut Chao dan Hsiao (dalam Krisnadi & Adhandayani, 2022) seseorang yang kesulitan mengendalikan penggunaan media sosial akan menggunakannya selama 3 hingga 5 jam setiap harinya atau 20 hingga 25 jam per minggu. Hal ini sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh Koc (dalam Adetya & Siregar, 2020) yang menunjukkan bahwa siswa yang menghabiskan lebih dari enam jam sehari di Instagram lebih cenderung mengalami keluhan psikis daripada siswa yang menggunakannya kurang dari tiga jam setiap hari (*nonstop*).

Remaja yang cenderung kecanduan media sosial Instagram banyak menghabiskan waktunya untuk mengakses akun media sosial Instagramnya, merasa tidak puas jika hanya menggunakan media sosial instagramnya dalam waktu yang sebentar, tidak dapat mengontrol dan menghentikan jika sudah menggunakan media sosial Instagram, jika mengurangi penggunaannya remaja cenderung akan mengalami gelisah,

cemas, murung, hingga dapat mengganggu hubungan interpersonal, pekerjaan, atau pendidikannya hal tersebut sesuai dengan pendapat Young (1998).

Untuk menguatkan fenomena ini, peneliti pertama – tama melakukan survei terhadap 25 remaja berusia 12–15 tahun di SMPN X Kota Bekasi dengan menggunakan kuesioner *online* yang bertujuan untuk melihat apakah gambaran fenomena kecenderungan kecanduan media sosial Instagram ini ada, maka peneliti menyusun pernyataan sesuai dari karakteristik kecenderungan kecanduan media sosial. Berdasarkan hasil penelitian awal sebanyak 23 remaja (92%) rela menghabiskan banyak waktu untuk memilih foto dan *caption* yang menarik agar mendapatkan *feedback* sesuai dengan yang diinginkan sebelum *upload* di media sosial instagramnya, dan juga sebanyak 21 remaja (84%) akan secara terus – menerus mengecek akun media sosial instagramnya setelah *upload* sesuatu. Sebanyak 92% subjek tidak membatasi waktu dalam memanfaatkan media sosial instagram, hal ini menyebabkan sebanyak 56% mengabaikan tugas sekolahnya dikarenakan terlalu berlebihan dalam menggunakan Instagram, dan juga sebanyak 76% merasa khawatir tertinggal informasi jika tidak mengakses akun media sosial instagramnya, Berdasarkan hasil penelitian awal diatas, maka dapat digambarkan bahwa fenomena kecenderungan kecanduan media sosial instagram terjadi di kalangan remaja khususnya di SMPN X Kota Bekasi.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rosyidah & Ismeirita (2023) terdapat beberapa dampak negatif yang dirasakan oleh siswa – siswi di SMPN X Kota Bekasi dari penggunaan media sosial yang berlebihan. Bermain media sosial terlalu sering dapat menghambat pertumbuhan fisik seperti sakit kepala, kelelahan mata, dan penglihatan kabur, hingga membuat penggunaanya menjadi pribadi yang malas dalam beraktivitas. Insomnia dan perilaku anti sosial juga dapat diakibatkan oleh penggunaan media sosial yang berlebihan. Bagi siswi perempuan

setidaknya pernah mengalami pelecehan melalui media sosial namun siswi perempuan tersebut tidak menyadarinya. Pelaku pelecehan biasanya menggunakan identitas palsu untuk berkenalan dengan korban. Setelah menjadi akrab dan menjadi lebih percaya satu sama lain, pelaku pelecehan meminta foto vulgar dan lainnya dari korban, atau seperti memberi tanggapan yang tidak sopan dalam obrolan pribadi.

Ada dua penyebab potensial dari kecenderungan kecanduan media sosial Instagram, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari kepribadian narsisme yang tinggi (Rahmaridha & Aviani, 2022), kepribadian *neuroticism* (Alhad, 2019), kontrol diri yang buruk (Rahmah et al., 2023), dan rasa kesepian (Zanah & Rahardjo, 2020). Sementara itu, faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial (Brailovskaia et al., 2019), kemudahan mengakses media sosial (Rosyidah & Ismeirita, 2023). Salah satu penyebab utama kecanduan media sosial adalah kurangnya kontrol diri (Rahmah et al., 2023). Seseorang yang memiliki pengendalian diri mampu menekan, menghambat, mengatur atau mengarahkan impuls-impuls yang diinginkan (Wahyunindya & Silaen, 2021).

Remaja yang memiliki pengendalian diri yang buruk memiliki keterampilan kognitif yang kurang, kesulitan mengatasi kecemasan dan kesulitan mengatur waktu karena penggunaan media sosial yang berlebihan (Rahmah et al., 2023). Jumlah waktu yang dihabiskan oleh remaja untuk berinteraksi dengan media sosial erat kaitannya dengan tingkat kontrol diri yang dimilikinya, ketika seseorang menggunakan media sosial dalam jangka waktu yang lama, maka semakin berkurang pula kontrol diri remaja dalam penggunaan media sosial. (Nurhanifa et al., 2020). Individu yang tidak memiliki kemampuan mengontrol diri di media sosial tidak dapat mengelola, mengarahkan dan mengawasi tindakannya. Seseorang yang tidak memiliki kemampuan mengontrol diri akan kesulitan untuk membatasi penggunaan media sosial, memikirkan menggunakan media sosial akan membuat orang tersebut merasa

bersemangat, puas, dan bebas. Tanpa media sosial orang tersebut akan merasa tidak nyaman, kesepian, tidak puas dan kecewa (Rahmah et al., 2023).

Peneliti menemukan korelasi negatif antara kecanduan media sosial Instagram dan kontrol diri; dengan kata lain, semakin tinggi kecenderungan kecanduan media sosial Instagram maka semakin rendah kontrol dirinya begitu pun sebaliknya. Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dorothea Lidyaprima Bheo tahun 2020 dalam jurnalnya yang berjudul "*Self Control with Social Media Addiction in Students of SMA Negeri X Kota Kupang*" mengatakan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada siswa. Artinya semakin tinggi kecanduan media sosial maka semakin rendah kontrol diri pada siswa SMA Negeri X Kota Kupang begitu pun sebaliknya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Putri Rahmah tahun 2023 dalam jurnalnya yang berjudul "Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja" mengatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada siswa kelas 10 dan 11. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yuliastri Ambar Pambudhi, Ardenal Pata, dan Aspin pada tahun 2021 dalam jurnalnya yang berjudul "Kontrol Diri Siswa Terhadap Kecanduan Media Sosial" menghasilkan bahwa faktor utama yang berkontribusi terhadap kecanduan media sosial adalah kontrol diri pada siswa kelas 12 SMKN X Kendari. Penelitian lainnya oleh Dian Novitasari, Widya Lestari, dan Risna Hayati tahun 2022 dalam jurnalnya yang berjudul "Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja di Kota Pontianak" menyatakan remaja di Kota Pontianak memiliki korelasi negatif antara kecanduan media sosial dan kontrol diri, dengan asumsi bahwa kecanduan media sosial akan berkurang dengan adanya kontrol diri yang lebih baik.

Dari berbagai penelitian di atas dengan berbagai fakta yang telah dipaparkan, karena sudah banyak penelitian terdahulu yang meneliti

tentang hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial dan menghasilkan hasil yang sama, maka peneliti tertarik untuk melihat pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan media sosial Instagram pada siswa/i SMPN X Kota Bekasi.

1.2. Rumusan Masalah

Kontrol diri adalah aspek yang sangat penting dalam penggunaan media sosial oleh remaja. Muna & Astuti (2014) menjelaskan bahwa kontrol diri menjadi faktor penyebab tertinggi terjadinya kecanduan media sosial. Namun faktanya, masih banyak remaja yang mengalami kecenderungan kecanduan media sosial karena kurangnya kontrol diri. Meskipun remaja menyadari bahwa penggunaan media sosial dapat berdampak baik maupun buruk, namun mereka masih menggunakan media sosial secara berlebihan hingga muncullah kecenderungan kecanduan media sosial.

Di SMPN X Kota Bekasi sendiri, ditemukan beberapa siswa menjelaskan bahwa siswa dapat dengan mudah mengakses media sosial karena ketersediaan *wifi* dan *smartphone*, serta tidak adanya pembatasan waktu dalam penggunaan media sosialnya hal ini membuatnya menjadikan media sosial Instagram sebagai kebutuhan pokok, para siswa akan selalu mengakses akun media sosial instagramnya. Beberapa pengaruh negatif yang dirasakan dari penggunaan media sosial Instagram yaitu penghabisan waktu yang lama untuk mengecek *postingan* karena takut tertinggal informasi yang menyebabkan para siswa mengabaikan tugas - tugasnya. Berikut merupakan penelitian serupa yang menjadi dasar untuk menemukan rumusan masalah dalam penelitian :

Penelitian pertama adalah yang berjudul “*Self Control with Social Media Addiction in Students of SMA Negeri X Kota Kupang*” pada siswa SMA Negeri III Kota Kupang, jurnal ini ditulis oleh Bheo et al (2020). Hasil penelitian mengungkapkan bahwa adanya hubungan negatif yang

signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada siswa.

Penelitian kedua yang memiliki judul “Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja” pada siswa kelas X dan XI, jurnal ini ditulis oleh Rahmah (2023). Hasil penelitian mengungkapkan terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial.

Penelitian ketiga yang berjudul “Kontrol Diri Siswa Terhadap Kecanduan Media Sosial” pada siswa kelas XII SMKN X Kendari, jurnal ini ditulis oleh Pambudhi et al (2021) mengungkapkan bahwa kontrol diri berperan signifikan terhadap kecanduan media sosial.

Penelitian keempat yang berjudul “Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan media Sosial pada Remaja di Kota Pontianak” pada remaja di Kota Pontianak, jurnal ini ditulis oleh Novitasari et al (2022) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial.

Berdasarkan penelitian – penelitian terdahulu karena sudah banyak yang meneliti tentang hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial dan menghasilkan hasil yang sama, maka peneliti tertarik untuk melihat apakah terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan media sosial Instagram pada siswa/i SMPN X Kota Bekasi?

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan media sosial Instagram pada siswa/i SMPN X Kota Bekasi.

1.4. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang dapat diambil dari penelitian ini adalah :

1.4.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis studi ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai sumber informasi khususnya untuk permasalahan – permasalahan yang berkaitan dengan kontrol diri dan kecenderungan kecanduan media sosial Instagram pada remaja.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Remaja

Hasil dari penelitian diharapkan dapat membuat remaja menjadi lebih banyak menjalin kedekatan emosional secara langsung dengan orang lain sehingga media sosial Instagram tidak digunakan secara berlebihan dan menimbulkan dampak negatif.

2. Bagi Peneliti Lain

Temuan studi ini diharapkan dapat menjadi panduan dalam mengadaptasi alat ukur.