

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi dipengaruhi oleh era globalisasi akibat adanya kemajuan pada bidang informasi dan teknologi. Hal ini dapat kita lihat melalui ragam informasi yang terjadi di berbagai bagian dunia kini dapat kita ketahui secara langsung. Selain itu, manfaat lain dari kecanggihan *Internet* adalah hadirnya *handphone* yang menjadi salah satu perangkat teknologi yang paling banyak digunakan orang untuk berkomunikasi dan berbagi informasi dengan menyediakan fitur seperti *sms*, *email*, *browsing*, *instant messaging* dan media sosial. Berdasarkan data *Reportal Data* (2024) menunjukkan bahwa terdapat 5,17 miliar pengguna media sosial diseluruh dunia pada awal Juli, sehingga mengakibatkan semakin meningkatnya penggunaan media sosial untuk tetap terhubung dengan orang lain di seluruh dunia tanpa batasan jarak dan waktu.

Istilah "media sosial" terbagi atas dua kata, yaitu "media" dan "sosial". Yang dimana media menunjukkan alat komunikasi, sedangkan sosial menunjukkan sebuah interaksi atau tindakan seseorang terhadap masyarakat yang ada di sekitarnya. Artinya, media sosial merupakan media untuk berinteraksi ataupun berbagi informasi antar sesama penggunanya. Berdasarkan *Data Reportal* (2024) menunjukkan bahwa saat ini Indonesia telah memiliki 185,3 juta pengguna media sosial. Adanya pertumbuhan jumlah pengguna media sosial di Indonesia menunjukkan bahwa masyarakat sudah mulai menggunakan media sosial untuk berinteraksi secara online agar dapat semakin terhubung satu sama lain. Hal ini mengakibatkan semakin meningkatnya penggunaan media sosial yang diakses

melalui *handphone*, sehingga berdasarkan data dari *Exploding Topics (2024)* menyebutkan bahwa penggunaan media sosial menempatkan Indonesia di peringkat keempat sebagai negara dengan pengguna *Internet* terbesar setelah US (Nabillah, 2024).

Menurut Kemp (2024) berbagai platform media sosial yang banyak digunakan di seluruh dunia meliputi *Facebook*, *YouTube*, *WhatsApp*, *Messenger*, *Instagram*, dan *TikTok*. Di kalangan remaja, media sosial dimanfaatkan terutama untuk memperoleh informasi terbaru, mencari hiburan, serta berkomunikasi dengan teman maupun pengguna lainnya. Di Indonesia sendiri, beberapa platform yang paling populer saat ini antara lain *Instagram*, *WhatsApp*, *TikTok*, dan *Twitter*.

Berdasarkan data yang diperoleh dari data Radio Republik Indonesia (2024), *Instagram* merupakan salah satu platform media sosial dengan jumlah pengguna terbesar, khususnya di Indonesia yang mencapai sekitar 122 juta orang. Aplikasi ini juga berfungsi sebagai sarana untuk berbagi foto dan video, di mana pengguna dapat mengambil gambar atau merekam video kemudian menambahkan berbagai filter digital sebelum membagikannya. *Instagram* memiliki dua jenis pengguna: pasif dan aktif. Menurut Verduyn (Sirajuddin et al., 2023), pengguna aktif adalah mereka yang senang membagikan unggahan, memberi *like*, dan komentar, sedangkan pengguna pasif hanya melihat unggahan orang lain tanpa memberikan umpan balik.

Penggunanya juga dapat berbagi konten yang mereka buat sendiri untuk mengekspresikan diri dan kepribadian mereka, mempublikasikan kegiatan atau tempat melalui foto/video yang mereka posting, mereka juga berbagi konten yang mereka sukai kepada orang lain. Selain itu menggunakan *Instagram* juga bisa

menambah relasi yang lebih luas lagi bagi penggunanya. Hal ini tentu menambah ketertarikan para penggunanya dalam menggunakan platform *Instagram*, terutama remaja. Berdasarkan *Data Reportal* (2024) dikatakan bahwa sebanyak 19,4% remaja menggunakan media sosial dengan rentang usia 13-24 tahun.

Menurut Hurlock (Syamsu Yusuf L.N, 2021) masa remaja adalah periode transisi dari tahap anak-anak menuju kedewasaan, yang ditandai dengan perkembangan dan kematangan dalam aspek mental, emosional, sosial, serta fisik. Di masa ini remaja akan mengalami krisis identitas, ketakutan, dan ketidakstabilan emosi sehingga terkadang mereka mudah terpengaruh terhadap lingkungannya. Menurut Erikson (Hasanah, 2013) mengemukakan pada tahap perkembangan ini remaja umumnya berupaya menemukan dan membentuk jati diri mereka dengan mengekspresikan diri melalui berbagai aktivitas yang disukai. Menurut Hendrawati (Pata et al., 2021) menyatakan bahwa remaja lebih cenderung menggunakan media sosial untuk memenuhi keingintahuan mereka tentang berbagai hal yang ada di sana dan karena media sosial menjadi tren di kalangan teman sebayanya sehingga dapat mengakibatkan remaja menjadi kecanduan media sosial *Instagram*.

Seiring dengan psikologi perkembangan pada remaja, salah satu hal yang ingin dipenuhi oleh remaja adalah kebutuhan untuk aktualisasi diri. Remaja ingin menunjukkan identitas mereka kepada orang lain, termasuk teman sebaya ataupun masyarakat dengan cara berbagi aktivitas yang mereka lakukan di *Instagram*. Ini dilakukan untuk mendapatkan perhatian orang lain dan banyak pujian/*like* yang membuat mereka merasa populer. Oleh sebab itu, banyak remaja yang sangat tertarik dan membuat diri mereka tidak dapat lepas dari *Internet* dengan

menggunakan *handphone* mereka. Akibatnya, hal ini yang membuat semakin seringnya penggunaan media sosial tanpa adanya batasan pemakaian dapat mengganggu perkembangan pribadi remaja sebagai seorang pelajar.

Menurut Drakel (Januarti et al., 2018) media sosial *Instagram* memiliki banyak manfaat bagi masyarakat, namun *Instagram* juga memiliki banyak efek negatif. Dampak negatif terbesar dari media sosial *Instagram* salah satunya adalah potensi kecanduan, yang dapat mengubah perilaku dan pemikiran seseorang. Beberapa contohnya seperti egois, tidak dapat mengontrol diri hingga mengabaikan tanggung jawab dan ketidakperdulian dengan sekitar karena memilih bermain *Instagram* untuk mengisi semua waktu luangnya. Selain itu dengan penggunaan *Instagram* yang berlebihan dapat memicu kejahatan di *Internet* yang dimana salah satu jenisnya yang dapat berpotensi terjadi di media sosial adalah *cyberbullying*. Menurut Anggraeni AP (Rahmah et al., 2023) mengemukakan bahwa individu yang kecanduan media sosial cenderung kehilangan kemampuan untuk mengendalikan dorongan dalam menggunakan media sosial, yang pada akhirnya dapat menimbulkan berbagai gangguan, baik secara psikologis, sosial, maupun akademik. Bagi masyarakat Indonesia, terutama remaja, media sosial telah menjadi candu bagi mereka karena tidak ada hari ketika tidak menggunakan *smartphone* selama seharian dan mengakses media sosial. Mereka melakukan hal tersebut karena merasa bahwa kemudahan dalam mengakses media sosial mampu membantu mereka mengatasi atau menghindari rasa jenuh yang sedang dirasakan.

Untuk mengatasi kejenuhan, remaja sering mencari sesuatu yang menantang dan menyegarkan pikiran, salah satunya yaitu dengan menggunakan

media sosial *Instagram* untuk mencari hiburan, yang dimana media sosial menghasilkan dopamin yang membuat remaja merasa sedikit lebih baik melalui video lucu, tutorial ataupun inspirasi sehingga remaja merasa dirinya mendapatkan dukungan emosional dari postingan orang lain. Namun, menurut Thakkar (Jamaludin, 2022) ketika remaja tidak bisa mengontrol dirinya saat bermain media sosial, maka dapat meningkatkan durasi dalam penggunaan media sosial sehingga mengakibatkan terjadinya kecanduan media sosial.

Hasil penelitian Pambudhi et al. (2021) menunjukkan bahwa terdapat 54 siswa yang menggunakan media sosial lebih dari enam jam setiap hari. Sebagian besar dari mereka memanfaatkan media sosial untuk mencari hiburan dibandingkan belajar, serta mengalami kecemasan, kegelisahan, dan kesulitan tidur ketika tidak dapat mengaksesnya. Namun, individu dengan kemampuan kontrol diri yang baik mampu mengatur perilaku mereka dalam menggunakan media sosial, sehingga terhindar dari tindakan impulsif seperti menghabiskan waktu berlebihan untuk hiburan dan mengabaikan kegiatan penting lainnya, termasuk belajar maupun pekerjaan.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmanissa et al. (2023) menunjukkan bahwa tingkat kecanduan media sosial pada siswa kelas X di SMA Keluarga Widuri Jakarta Selatan tergolong tinggi, sementara tingkat kontrol diri mereka berada pada kategori sedang. Para siswa menganggap *Instagram* sebagai sarana untuk mengekspresikan diri, mencari hiburan, serta mengabadikan momen melalui fitur stories. Mereka juga merasakan kepuasan dan kebahagiaan ketika unggahan atau stories yang mereka buat mendapatkan tanda suka (like) maupun komentar dari pengguna lain.

Berdasarkan hasil analisis AUM Umum Format 3 yang diberikan kepada 62 siswa kelas XI SMA Cahaya Medan, diperoleh data bahwa pada aspek hubungan sosial yang terdiri dari 35 butir pernyataan, rata-rata sebanyak 9% siswa mengalami permasalahan dalam menjalin hubungan sosial. Adapun item pernyataan yang mendukung kecanduan media sosial *Instagram* yaitu, kecanduan menikmati acara tertentu melalui *handphone* sebanyak 37 dari 62 siswa, dimarahi orangtua karena terlalu banyak menggunakan *handphone* atau media sosial sebanyak 44 dari 62 siswa, susah berhenti kalau sudah mulai mengakses *Internet* sebanyak 32 dari 62 siswa. Sementara itu, pada aspek masalah pribadi yang mencakup 15 butir pernyataan, rata-rata terdapat 6% siswa yang mengalami kesulitan atau permasalahan terkait dengan diri pribadi mereka. Adapun beberapa pernyataan yang mengindikasikan adanya kecanduan media sosial antara lain: sebanyak 31 dari 62 siswa sering merasa tidak bahagia, 30 siswa mudah kehilangan semangat, dan 39 siswa menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang rendah.

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 07 Februari 2024. Berdasarkan hasil angket yang disebar pada 3 kelas XI yaitu pada kelas XI IPS 1, XI IPS 2, dan XI MIA 3 ditemukan siswa/i sering menggunakan *Instagram* dan suka mengunggah foto/video di *Instagram* mereka. Siswa juga pernah tidak menyimpan hp ke loker saat disekolah dan beberapa siswa suka membuka *Instagram* saat jam kosong dikelas. Terdapat juga siswa yang pernah melakukan komentar negatif di postingan orang lain dan siswa yang merasa *insecure* terhadap postingan temannya. Siswa juga suka mencuri-curi waktu untuk menggunakan *Instagram*

saat belajar dirumahnya dan kebanyakan siswa tidak membatasi diri dalam penggunaan *Instagram* di satu harian.

Kecanduan *Internet* yang dialami remaja disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi kecanduan menggunakan *Internet* menurut Zhao et al., (2022) yaitu faktor demografis, impulsif, dan fokus terhadap informasi negatif. Salah satu faktor yang memengaruhi munculnya kecanduan media sosial adalah impulsivitas. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Wu, Cheung, Lisbeth, dan Hung (2013) yang menyebutkan bahwa impulsivitas merupakan salah satu faktor risiko psikologis yang berkontribusi terhadap kecanduan media sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Zhao, Jia, Xiao, dan Wu (2022) juga mendukung temuan tersebut dengan menyatakan bahwa impulsivitas memiliki peran penting dalam perilaku kecanduan media sosial. Dengan kata lain, perilaku impulsif seperti penggunaan media sosial secara berlebihan terjadi karena individu tidak mampu mengendalikan dorongan atau keinginan mereka, yang menunjukkan adanya kelemahan dalam kontrol diri.

Menurut Goleman (Syamsu Yusuf L.N, 2021) kontrol diri adalah suatu kemampuan untuk mengendalikan perasaan impulsif dan emosi yang menekan diri ataupun perasaan. Sedangkan, pendapat Hurlock (Syamsu Yusuf L.N, 2021) kontrol diri diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan yang muncul dari dalam dirinya.

Berdasarkan kedua pendapat para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri diperlukan untuk mengarahkan tingkah laku remaja agar tidak bertingkah laku impulsif dan mengendalikan dorongan yang ada dalam dirinya sehingga tidak merugikan diri sendiri, terutama pada siswa yang masih sekolah.

Selain itu, adanya keterbatasan pada penelitian ini yaitu masih sedikit yang membahas terkait dengan permasalahan ini, sehingga saya mengangkat topik ini untuk menjadi pembaharuan untuk peneliti berikutnya.

Dari uraian teori dan beberapa hasil penelitian maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial (*Instagram*) pada Siswa Kelas XI di SMAS Cahaya Medan”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas identifikasi masalah sebagai berikut:

- a. Siswa yang memiliki perasaan *insecure* dengan melihat postingan orang lain.
- b. Siswa yang menghabiskan banyak waktu dalam bermain media sosial *Instagram*.
- c. Siswa yang melanggar aturan sekolah untuk tidak menggunakan *handphone* selama jam pembelajaran.
- d. Terdapat siswa yang kurang motivasi.

1.3 Batasan Masalah

Dalam penelitian ini, permasalahan yang akan diteliti perlu dibatasi agar penelitian ini dapat lebih terfokus dan menjawab permasalahan dengan efektif dan efisien. Adapun batasan masalah penelitian ini dibatasi pada “Hubungan Kontrol Diri dengan Adiksi Media Sosial (*Instagram*) pada Siswa Kelas XI di SMAS Cahaya Medan”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah di atas, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial *Instagram* pada siswa kelas XI SMAS Cahaya Medan?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian adalah untuk mengetahui dan menganalisis hubungan kontrol diri dengan kecanduan media sosial *Instagram* pada siswa kelas XI di SMAS Cahaya Medan.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini dapat ditinjau dari dua sisi, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Pada penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang psikologi khususnya dalam bidang psikologi pendidikan bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan kontrol diri dan kecanduan media sosial (*Instagram*) pada siswa kelas XI di SMAS Cahaya Medan.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai sumber informasi, referensi, serta memperkaya khazanah keilmuan di bidang pendidikan, khususnya dalam ranah psikologi pendidikan, bimbingan, dan konseling. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat membantu dalam memahami serta mencari solusi terhadap permasalahan yang berkaitan

dengan kontrol diri dan kecanduan media sosial (*Instagram*) pada siswa kelas XI di SMAS Cahaya Medan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi sekaligus masukan bagi sekolah dalam pelaksanaan pengendalian diri siswa.

b. Guru BK

Sebagai referensi untuk guru yang ingin meningkatkan kemampuan siswa mereka dalam mengontrol diri, guru BK diharapkan dapat semakin membantu siswa dan membimbing menuju pencapaian siswa.

c. Bagi Siswa

Memberikan pemahaman tentang keterkaitan antara kontrol diri dan kecanduan media sosial *Instagram* pada siswa, sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi siswa untuk menyadari pentingnya kemampuan mengendalikan diri dalam penggunaan media sosial, khususnya *Instagram*.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan atau pedoman bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti topik terkait kontrol diri dan kecanduan media sosial *Instagram*, serta dapat mendorong pengembangan penelitian yang lebih luas dan mendalam di masa mendatang.