

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Teknologi informasi di era globalisasi berkembang telah meningkat dalam kehidupan masyarakat (Juwita, 2015). Internet dapat memenuhi segala kebutuhan manusia seperti kebutuhan bersosialisasi, mengakses informasi dan kebutuhan hiburan seperti media sosial (Soliha, 2015). Macam-macam dari media sosial sangat banyak dan bervariasi dan yang banyak diminati adalah *twitter*, *instagram* dan *whatsapp* (Abadi, Suknawan & Utari 2013). Fasilitas-fasilitas media sosial yang disediakan dapat memicu peningkatan oleh penggunaannya terkhususnya remaja (Putra & Marhaeni, 2015).

Penggunaan media sosial pada remaja dapat meningkatkan rasa kepuasan serta kebutuhannya untuk menjadi bagian dari kelompok sosialnya, akan tetapi memiliki risiko yang lebih tinggi dalam kecemasan ketika merasa tidak termasuk didalamnya dan merasa kehilangan pengalaman bersama yang penting dengan teman sebayanya (Oberst, dkk, 2017). Remaja mengakses media sosial adalah untuk mencari informasi, mencari teman, agar tetap kekinian, ingin selalu tampil eksis dan kemudian membagikan kegiatan yang dilakukannya melalui media sosial (Mahendra, 2017).

Dalam hal ini, remaja mempunyai karakteristik yang berbeda dalam bermain media sosial dan membagikan kegiatan dalam media sosial karena seorang remaja memiliki pengalaman, motif, sikap dan tipe kepribadian yang relatif berbeda dalam menggunakan media sosial (Annisa, 2016). Dalam bermain media sosial, seorang remaja yang bermain media sosial terlalu tinggi dan juga sering melakukan aktivitas melalui media sosial akan menjadi candu dan dapat memunculkan rasa intensitas didalam dirinya. Hal ini dikarenakan bahwa seorang remaja dengan intensitas dalam

menggunakan media sosial tinggi, interaksi sosialnya menjadi bersifat tak langsung yaitu sosiabilitasnya cenderung rendah dan kepekaan sosialnya cenderung rendah disebut dengan sikap apatis (Efendi, Hastuti & Rahayu, 2017).

Salah satu peningkatan media sosial berada di Bangka Belitung. Di lansir melalui APPJI (2022) menunjukkan bahwa peningkatan penggunaan media sosial pada remaja di tahun 2021-2022 meningkat dari sebelumnya. Peningkatan penggunaan media sosial berkisar 50% dari tahun sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial masih menjadi suatu permasalahan. Dalam hal ini, remaja dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi akan menggunakan media sosialnya dalam jangka waktu yang lama berdasarkan frekuensi dan durasi penggunaan (Tubb & Moss, 2016).

Olufadi (2015) mendefinisikan intensitas penggunaan sosial media sebagai banyaknya waktu yang dihabiskan seseorang untuk menggunakan fasilitas yang tersedia di media sosial dalam kesehariannya berdasarkan lima periode waktu yaitu relaksasi dan waktu luang, terkait akademik, terkait tempat umum, terkait stress, dan motif penggunaan media sosial. Menurut Chaplin (2006) intensitas adalah sebuah kekuatan yang bersifat mendukung dalam melakukan pendapat ataupun sikap. Sedangkan berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (2007), intensitas adalah suatu keadaan tingkatan ataupun ukuran intens dalam diri individu. Menurut Van Dijk (2013), media sosial adalah *platform* media yang fokus pada suatu pada eksistensi pengguna yang memfasilitasi individu dalam beraktivitas di media sosial maupun berkolaborasi dalam media sosial. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial adalah kekuatan dan juga seberapa sering individu dalam bermain media sosial dan juga seberapa sering individu dalam memfokuskan dirinya dalam menggunakan media sosial.

Dalam penelitiannya, Olufadi (2015) meneliti mengenai kapan saja individu menggunakan media sosial dan terbentuklah lima aspek situasi yang paling umum dalam menggunakan media sosial yang dapat melihat tingkat penggunaan media sosial individu, yaitu: 1. *Relaxation and free periods* (Relaksasi dan waktu luang), saat individu menggunakan sosial media ketika bersantai dan mengisi waktu luang seperti sedang menunggu seseorang, mendengarkan musik, dan lain-lain. 2. *Academic Related Periods* (Periode terkait akademik), saat individu menggunakan sosial media terkait akademik seperti mengikuti seminar/workshop, menonton video terkait akademik, dan lain-lain. 3. *Public-places-related use* (Penggunaan yang berhubungan dengan tempat umum), saat individu menggunakan sosial media ketika berada di tempat umum seperti saat berada di upacara pernikahan, duduk di tempat keagamaan, pergi ke bioskop untuk menonton film, dan lain-lain. 4. *Stress-related periods* (Periode yang berhubungan dengan stress), saat individu menggunakan sosial media untuk mengurangi stress seperti ketika ingin mengurangi tekanan dari rutinitas sehari-hari, mencoba melupakan urusan keuangan, dan lain-lain. 5. *Motives for use* (Motif untuk digunakan), saat individu menggunakan sosial media seperti saat ingin mempertahankan hubungan dengan teman-teman, berkomunikasi dengan keluarga, dan lain-lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Pratama dan Sari (2020) menunjukkan bahwa sampai sekarang ini penggunaan media sosial sangatlah tinggi. Dapat dilihat dari survey data melalui penelitian Pratama & Sari (2020) menunjukkan bahwa remaja yang memiliki intensitas penggunaan media sosial memiliki persentase sebesar 48,3% dan selebihnya penggunaan media sosial yang rendah. Adapun penggunaan media sosial seperti *instagram, facebook, whatsapp* dan *juga youtube*. Ditambah lagi penelitian Andarwati (2016) terkait penggunaan media sosial pada siswa kelas XI SMA Negeri 9

Yogyakarta tergolong tinggi, yaitu sebanyak 76% siswa berada pada kategori tinggi pemakaian media sosial.

Peneliti melakukan wawancara pada 02 Juli 2022 kepada 20 remaja yang menggunakan media sosial. Hasil wawancara mengacu pada aspek intensitas penggunaan media sosial Olufadi (2015). Hasil wawancara yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa 17 dari 20 remaja memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Pada aspek *Relaxation and free periods* (Relaksasi dan waktu luang), subjek merasa bahwa dirinya meluangkan waktunya bermain media sosial saat hanya senggang. Ketika merasa bosan, subjek bermain media sosial seperti *posting* foto dan kemudian membuat *story* untuk dibagikan ke *public*. Pada aspek *Academic Related Periods* (Periode terkait akademik), subjek merasa bahwa tidak pernah mengikuti seminar mengenai media sosial. Subjek menggunakan media sosial hanya sebagai pemuas saja dan tidak mendalami dampak dari media sosial itu sendiri.

Pada aspek *Public-places-related use* (Penggunaan yang berhubungan dengan tempat umum), subjek merasa bahwa menggunakan media sosial hanya saat dirumah saja. Subjek jarang *posting* foto dalam pernikahan karena takut dikatakan alay. *Posting story* bersama teman-teman di dalam sebuah gedung seperti bioskop kemudian abadikan *moment* merupakan hal penting tetapi banyak publik yang komen jelek terhadap hal tersebut. Pada aspek *Stress-related periods* (Periode yang berhubungan dengan stress), subjek menggunakan media sosial hanya disaat membahagiakan diri saja. Jarang menggunakan media sosial disaat sedang stress. Memposting foto di sosial media saat stress cenderung dikatakan ingin mencari perhatian publik. Pada aspek *Motives for use* (Motif untuk digunakan), subjek menggunakan media sosial hanya untuk orang sekitar saja. Ketika membuat *story* dan *posting* foto, menyembunyikan postingan tersebut ke orang terdekat agar tidak ketahuan. Hal ini bertujuan agar tidak di

beri komentar oleh orang terdekat. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa 17 dari 20 remaja memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Hal ini dikarenakan bahwa dilihat dari berbagai aspek dalam intensitas penggunaan media sosial yang dimana subjek menggunakan media sosial sebagai tempat untuk bersenang-senang saja.

Seharusnya seorang remaja dituntut untuk mampu mengontrol intensitas dalam menggunakan media sosial (Hamidati, 2011). Hal ini dikarenakan bahwa seseorang yang mampu mengontrol intensitas menggunakan media sosial cenderung mampu menyesuaikan dirinya ketika melakukan suatu aktivitas yang dimana mampu menyeimbangkan individu antara bermain media sosial dengan akademiknya (Brogan, 2010). Pada kenyataan, seorang remaja memiliki intensitas penggunaan media sosial yang kurang baik yang dimana memanfaatkan media sosial sebagai sumber informasi yang kurang baik. Remaja cenderung memiliki intensitas media sosial sebagai suatu bentuk kepuasan dalam dirinya (Brogan, 2010)

Dalam hal ini, intensitas penggunaan media sosial penting untuk diteliti karena intensitas penggunaan media sosial dapat membawa dampak baik dan juga dampak buruk bagi seorang remaja. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Budiarti (2016) bahwa seseorang yang memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi akan membawa dampak yang baik dimana mampu menggunakan media sosial sebagai suatu sumber informasi seperti berita dan juga pendidikan. Sebaliknya, seseorang yang memiliki intensitas penggunaan media sosial yang rendah cenderung menggunakan media sosial sebagai dampak buruk yang dimana dapat membawa remaja menjadi perilaku *bullying* dalam media sosial (Budiarti, 2016)

Mc Quail, Blumler dan Brown (dalam Saverin dan Tankard, 2008) mengungkapkan faktor-faktor dalam penggunaan media sosial sebagai berikut : a) Informasi (*surveillance*) adalah informasi mengenai rangkaian hal-hal yang dapat mempengaruhi individu atau dapat membantu individu dalam melakukan dan menyelesaikan sesuatu. Hal ini didapatkan setelah individu menggunakan media sosial. b) Identitas pribadi (*personal identity*) yang merupakan penguatan nilai atau berfungsi sebagai penambah keyakinan, pemahaman tentang diri, eksplorasi realitas, dan sebagainya yang ditemukan oleh individu saat menggunakan media sosial. c) Hubungan personal (*personal relationship*) adalah manfaat sosial dari sebuah informasi di media sosial yang bisa digunakan dalam sebuah percakapan. d) Pengalihan (*diversion*) adalah pelarian dari rutinitas atau masalah, serta pelepasan emosi yang ada dalam kehidupan sehari-hari. Peneliti memilih Identitas pribadi sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial karena identitas pribadi dalam diri seseorang dapat membantu individu dalam mengontrol suatu hal. Identitas diri yang baik akan membuat individu mampu mengendalikan perilaku, menahan hasrat, mengontrol pikiran dan mengubah emosi (Rahmah dalam Khairuddin, 2014). Salah satunya adalah regulasi diri. Seseorang yang memiliki regulasi diri memiliki kemampuan untuk mengontrol tingkah laku, dan memanipulasi sebuah perilaku dengan menggunakan kemampuan pikirannya sehingga individu dapat bereaksi terhadap lingkungannya (Miller & Brown dalam Alfiana, 2013).

Bandura (2011) mendefinisikan bahwa regulasi diri menjadi kemampuan individu untuk mengontrol perilakunya sendiri. Definisi lain menyebutkan regulasi diri ialah proses pada kepribadian yang penting bagi individu untuk berusaha mengendalikan pikiran, perasaan, dorongan dan harapan mereka. Regulasi diri melibatkan kontrol, arah, serta koreksi tindakan sendiri pada proses menuju atau

menjauh dari tujuan (Carver & Scheier, 2003). Menurut Schunk dan Zimmerman (2014) regulasi diri memiliki 3 aspek, ketiga aspek itu adalah metakognitif, motivasi, dan perilaku.

Bandura (dalam Alwisol, 2018) menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan individu yang dapat mengatur dirinya sendiri, mempengaruhi tingkah laku dengan mengatur lingkungannya, menciptakan dukungan kognitif, serta memberikan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri. Remaja harus mampu untuk mengatur perilakunya sendiri guna mencapai tujuan yang diinginkan. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri perlu dilakukan dengan cara mengontrol perilakunya agar tujuan yang hendak dicapai dapat terwujud. Remaja yang memiliki regulasi diri dapat mengontrol dirinya. Dalam hal ini, regulasi diri merupakan kunci untuk memahami perkembangan kebiasaan internet yang tidak terkontrol (Young & Abreu, 2017). Anggraini (2019) dalam penelitiannya mengatakan individu yang memiliki regulasi diri yang baik dapat menjadi kunci untuk mengurangi intensitas perilaku online yang tidak terkontrol.

Regulasi diri dapat dikatakan baik apabila seseorang tersebut mampu untuk mengatur dirinya terhadap penggunaan yang positif, begitu juga sebaliknya. Hal ini terjadi dengan adanya kemauan dan kehendak seseorang tersebut untuk berbuat. Begitu juga terhadap penggunaan media sosial, intensitas media sosial ini dapat menjadi baik ketika regulasi diri yang positif lebih mendominasi dari pada regulasi diri yang negatif. Fenomena penggunaan media sosial yang tidak tepat pada dasarnya bisa dihindari dengan menerapkan mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku yaitu kontrol diri. Seperti yang dinyatakan oleh Alsa dalam jurnal psikologi menyatakan bahwa regulasi diri atau kemampuan mengontrol perilaku sendiri merupakan salah satu sekian penggerak utama kepribadian manusia (Susetyo & Amitya, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Wang, Lee, dan Hua (2015) menunjukkan bahwa perasaan yang terganggu dan regulasi diri yang kurang memiliki pengaruh positif terhadap ketergantungan media sosial sehingga intensitas menggunakan media sosialnya menjadi meningkat. Media sosial menjadi satu bagian penting dalam mempermudah remaja untuk bersosialisasi, berkomunikasi serta berbagi berita terbaru. Hal itulah yang membuat remaja berlomba-lomba untuk menyajikan informasi terbaru agar tidak ketinggalan trend, sehingga tidak sedikit remaja yang acuh tak acuh terhadap lingkungan sekitarnya dan lebih memilih memainkan media sosialnya.

Berdasarkan uraian diatas, regulasi diri sangat penting untuk mengontrol intensitas penggunaan media sosial. Semakin tinggi regulasi seseorang maka semakin rendah intensitas penggunaan media sosialnya. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri yang dimiliki oleh individu maka semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial pada remaja Bangka Belitung?. Maka, peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul “Hubungan antara Regulasi Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Remaja di Bangka Belitung”.

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan tersebut maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial pada remaja di Bangka Belitung .

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini di diharapkan dapat menjadi sumbangan ilmiah, dan diharapkan dapat dipergunakan untuk memperluas wawasan ilmiah psikologi untuk menjelaskan fenomena psikologis yaitu mengenai hubungan regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Orang tua

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu orang tua dalam mengetahui dan memahami adanya hubungan regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial pada remaja, sehingga dapat dimanfaatkan dengan baik dalam mendidik serta memantau kegiatan remaja.

b. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan memberikan gambaran kepada remaja agar bisamembatasi dirinya dalam menggunakan media sosial sehingga dapat memahami bagaimana regulasi diri yang baik, serta bagaimana proses regulasi diri itu dapat mempengaruhi perilaku seseorang sehingga remaja bisa mempunyai regulasi diri yang baik.

c. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi dalam melakukan penelitian lain dengan memperluas dan memperdalam lingkup penelitian yang serupa dengan hubungan regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial.