

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Perkembangan teknologi dan kemajuan teknologi menjadi sangat penting bagi kehidupan manusia di era digital modern. Kemajuan teknologi yang berkembang sangat pesat salah satunya adalah internet, karena dapat diakses oleh siapa saja, kapan saja, dan dari lokasi mana saja. Internet menawarkan kemudahan kepada penggunaannya melalui berbagai akses hiburan dan berbagai informasi yang dapat diperoleh dengan mudah dan cepat. Selain itu, berbagai informasi dapat disebarluaskan dengan menggunakan teknologi digital yaitu dengan sistem komputerisasi yang telah terhubung dengan internet. Dimulai dari komputer sampai munculnya ponsel dan situs media sosial.

Perkembangan teknologi internet membuat munculnya berbagai macam media sosial. Menurut Kuss dan Griffiths (2011) mendefinisikan media sosial adalah komunitas virtual di mana seseorang dapat membuat akun atau profil publik pribadi sebagai pengguna yang digunakan untuk berkomunikasi, berbagi dan terhubung dengan orang asing berdasarkan minat yang sama serta terhubung dengan pengguna lainnya untuk berbagi informasi. Keberadaan media sosial saat ini menjadi salah satu instrumen yang sangat penting untuk berkomunikasi, mengumpulkan informasi, dan berjejaring di media sosial. Penggunaan media sosial semakin populer sebagai hobi dan aktivitas mengisi waktu luang di banyak

negara di seluruh dunia selama beberapa tahun terakhir (Kuss & Griffiths, 2011). Semua orang menggunakan platform media sosial untuk berbagai aktivitas santai dan sosial, seperti bermain *game*, menghabiskan waktu, berinteraksi dengan orang lain, dan memposting gambar (Allen, Ryan, Gray, McInerney, & Waters, 2014).

Pengguna merasa mudah untuk mengakses layanan media sosial dengan terlibat dalam aktivitas *online* berlebihan yang dapat menjadi kecanduan karena media sosial memudahkan untuk berbagi informasi yang disampaikan secara cepat dan luas. Seseorang menggunakan media sosial secara rutin dan berlebihan, percaya dan menganggap media sosial lebih menarik, lebih mudah, lebih cepat dan pengguna merasakan efek apresiasi (*rewards*) dari berkomunikasi dan menjalin pertemanan dengan orang lain secara *online*, hal ini berpotensi menyebabkan seseorang kecanduan (Maheswari dkk., 2013). Menurut Griffiths (2005) kecanduan media sosial memiliki enam aspek yaitu, arti penting (*salience*), daya tahan (*tolerance*), modifikasi suasana hati (*mood modification*), gejala (*withdrawal*), kambuh kembali (*relapse*), dan konflik (*conflict*).

Menurut laporan perusahaan media asal Inggris DataReportal, (2022) yaitu Digital 2022 Indonesia: *Global Overview Reports* mengungkapkan bahwa 68,9% total penduduk negara di Indonesia pada awal tahun 2022 telah menjadi pengguna dan memanfaatkan media sosial. Hasil analisis angka dari jumlah tersebut menunjukkan bahwa mulai tahun dari 2021 dan awal 2022, pengguna media sosial di Indonesia meningkat sebanyak 21 juta orang atau setara dengan 12,6%. Selain itu, dalam laporan We Are Social dan Hoosuite (2022) terbaru di bulan Juli tahun

2022, mengungkapkan bahwa Indonesia menempati peringkat ke-10 sebagai negara yang penduduknya paling kecanduan internet dan media sosial di dunia. Penduduk di Indonesia menghabiskan waktu untuk mengakses internet selama 8 jam 8 menit perhari dan mengakses media sosial selama 3 jam 19 menit perhari. Meningkatnya waktu yang digunakan untuk berselancar di dunia maya rata-rata orang lain menghabiskan waktu sekitar 6 jam 54 menit perhari dan pada umumnya orang Indonesia yang aktif menggunakan media sosial dapat menghabiskan waktu selama 3 jam 26 menit perhari (Kemp, 2022). Pengguna media sosial dapat dikatakan sangat aktif jika seseorang mengakses media sosial lebih dari 1 sampai 3 jam sehari (Juditha, 2011). Berdasarkan laporan analisis tersebut, menunjukkan bahwa ketika teknologi terus berkembang lebih cepat, lebih murah, dan lebih portabel, kemungkinan besar penyalahgunaan dan kecanduan juga akan terus meningkat (Young & Abreu, 2017).

Pada laporan Digital 2022 Indonesia: *Global Overview Reports* juga mengungkapkan bahwa pengguna media sosial dalam riset tersebut didominasi oleh remaja dengan penduduk Indonesia yang diantaranya dalam rentang usia 13-17 tahun hingga dengan rentang usia 18-24 tahun (DataReportal, 2022). Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun yang belum menikah. Selain itu, menurut Santrock (2003) remaja berada

pada rentang usia 12-23 tahun. Kelompok usia remaja dibagi menjadi remaja awal yang berusia antara 12-17 tahun, dan remaja akhir yang berusia antara 18-23 tahun.

Remaja adalah seseorang yang berada dalam proses peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Menurut teori Stanley Hall (1904) menjelaskan bahwa remaja berada pada masa *storm and stress* yaitu masa dimana remaja pada rentang usia 12-23 tahun berada dalam proses pencarian diri dan lingkungannya. Berdasarkan laporan Digital 2022 Indonesia: *Global Overview Reports* juga mengungkapkan bahwa pengguna media sosial yang didominasi oleh remaja yaitu yang dimulai pada akhir masa ketika remaja berusia 18 tahun (DataReportal, 2022). Menurut Hurlock (1999) berpendapat bahwa remaja yang menginjak usia remaja akhir dan memiliki ciri-ciri yang menonjol dalam dirinya seperti ingin menjadi sorotan perhatian sehingga ingin menonjolkan diri, idealis, bahkan memiliki cita-cita tinggi dan semangat yang tinggi, energi yang besar, serta memiliki keinginan untuk memperkuat identitas diri.

Remaja memiliki sifat yang masih mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial di kehidupannya termasuk pada pengaruh internet yang didominasi para remaja untuk mengekspresikan dirinya melalui berbagai bentuk media sosial yang mudah ditemukan secara *online* di internet dan mengakses media sosial untuk memenuhi kebutuhannya (Aprillia, 2019). Remaja menggunakan media sosial untuk berinteraksi dengan keluarga dan teman-teman, serta untuk tetap mengikuti perkembangan terkini. Remaja juga menggunakannya untuk mencari informasi, hiburan, dan artikel menarik sehingga dapat terus menemukan pembaruan populer

yang sedang terjadi. Remaja yang menggunakan media sosial lebih cenderung terlibat dalam interaksi sosial, mengembangkan identitas diri, dan berbagi lebih banyak tentang dirinya secara *online* yang dapat diperlihatkan dengan media sosial (Artvianti, 2016).

Media sosial yang saat ini banyak diminati oleh pengguna media sosial salah satunya adalah Twitter. Pada awal 2022 didalam laporan Digital 2022 Indonesia: *Global Overview Reports* mengungkapkan bahwa jumlah pengguna media sosial Twitter di Indonesia mencapai 18,45 juta. Jumlah tersebut diketahui setara dengan 4,23% dari total pengguna Twitter di dunia yang mencapai 436 juta. Jumlah pengguna media sosial Twitter di Indonesia pada 2022 juga meningkat sebanyak 31,3% dibandingkan setahun sebelumnya yang mencapai sebanyak 14,05 juta pengguna media sosial Twitter. Berdasarkan laporan tersebut Indonesia menempati peringkat ke-5 sebagai negara pengguna aktif media sosial Twitter terbanyak di dunia, remaja memilih dan memanfaatkan media sosial Twitter daripada platform media sosial lainnya (DataReportal, 2022).

Twitter merupakan platform media sosial populer yang paling banyak diminati dan digunakan oleh kalangan remaja. Media sosial Twitter dianggap sebagai tempat yang cepat dalam memperoleh informasi terkini dibandingkan dengan media sosial lainnya karena saat ini banyak informasi yang dibagikan melalui Twitter, memiliki berbagai macam cuitan (*tweet*) menarik berupa teks, video, gambar yang dapat ditemui dari pengguna Twitter lainnya, dan adanya fitur trending yang berguna untuk mengetahui peristiwa ataupun informasi terkini (Juju,

2009). Twitter adalah sebuah situs web dan layanan mikroblog (*microblogging*) yang dijalankan dan dikendalikan oleh Twitter Inc. Penggunanya dapat mengirim, membaca, membalas dan menulis pembaruan singkat berupa teks dengan panjang maksimum sebanyak 140 karakter (Juju, 2009). Akan tetapi pada tanggal 7 November 2017 telah resmi bertambah menjadi 280 karakter (Bestari, 2022).

Sejak diluncurkan, Twitter telah menjadi salah satu dari sepuluh situs yang paling sering dikunjungi di internet, dan dijuluki dengan “pesan singkat dari Internet”. Hal ini yang memungkinkan pengguna untuk mempublikasikan dan membaca pembaruan dalam bentuk cuitan (*tweet*) berbasis teks singkat. Twitter merupakan salah satu platform media sosial yang paling sederhana dan mudah untuk digunakan karena hanya membutuhkan waktu yang singkat untuk memperoleh informasi dan menyebar dengan cepat secara luas (Madden dkk., 2013). Media sosial Twitter menjadi populer disebabkan karena memiliki kelebihan, manfaat, dan kenyamanan bagi penggunanya serta keterikatan yang membuat remaja betah berlama-lama ketika menggunakannya (Aprilia dkk., 2020).

Media sosial Twitter memberikan fasilitas bagi penggunanya untuk membentuk kelompok dengan mengundang teman atau pengikut di Twitter melalui pembaruan cuitan (*tweet*) dalam bentuk teks, foto dan video. Selain itu, daya tarik media sosial Twitter berada pada cuitan (*tweet*) yang dibuat dapat dibaca dan kemudian mendapat komentar atau reaksi dari orang lain serta ketertarikan remaja terhadap berbagai macam konten yang menarik dan menjadi trending topik ada di dalam Twitter termasuk pada hal-hal yang pribadi dimana remaja sebagai pengguna

Twitter dapat berbagi opini, cerita dan aktivitasnya kepada orang lain (Nurhadi, 2017).

Secara garis besar, fungsi dan manfaat dari Twitter adalah media untuk berbagi informasi dan mendapatkan informasi yang paling baru dalam hal politik, ekonomi, bisnis, skandal, inspirasi, hiburan, publik figur, trending topik dan sebagainya. Pengguna dapat membagikan tulisan dan momen-momen menyenangkan, pengguna dapat menulis mengenai hal apa saja, serta dapat mengekspresikan diri dalam cuitan (*tweet*). Twitter menghubungkan pengguna satu dengan pengguna lain secara publik dan dapat saling berbagi informasi dalam bentuk tulisan, foto dan video, mengikuti trending topik, serta dapat digunakan sebagai media informasi secara *realtime* (Juju, 2009).

Penggunaan media sosial Twitter memiliki pengaruh besar terhadap kontrol diri individu yang menyebabkan pengguna menjadi kecanduan. Menurut Anggreini (2016) menyatakan bahwa interaksi pengguna Twitter antara *followers* dan *following* merupakan kecanduan itu berasal. Hal ini terjadi ketika *update* cuitan (*tweet*) mendapat reaksi menyukai (*like*), respon berupa komentar, dan balasan (*reply*) dari pengguna lain yang mengikuti. Selain itu, kecanduan dapat dipicu karena pengguna keasyikan dan senang membaca *update* cuitan (*tweet*) dari pengguna lain yang menarik untuk di posting ulang (*retweet*) dari pengguna lain kedalam akun profil pribadi.

Konsekuensi dari mengakses media sosial Twitter berlebihan atau seringnya mengakses media sosial Twitter dalam jangka yang lama pada remaja menimbulkan

efek kurangnya pengendalian diri, menjadi malas belajar, tidak termotivasi untuk belajar, tidak mengenal waktu, kehilangan kepercayaan diri saat berinteraksi dengan orang lain di dunia nyata, dan remaja tidak aktif terlibat dalam interaksi sosial tatap muka (Anggreini, 2016). Penyebab lainnya yaitu, interaksi dengan orang lain menjadi berkurang, dan hubungan yang sudah terjalin menjadi menjauh, sehingga membuat interaksi tatap muka cenderung berujung pada konflik dan masalah privasi, serta rentan terhadap pengaruh buruk orang lain (Cahyono, 2016). Selain itu, mempengaruhi aktivitas lebih memilih untuk menghabiskan waktu dengan bermain media sosial daripada menyelesaikan tugas akademik atau pekerjaan, lebih berminat untuk menghabiskan waktu di media sosial ketimbang bersosialisasi di dunia nyata, bermain media sosial Twitter tidak kenal waktu sampai mengganggu jam istirahat, menyalahgunakan media untuk memanfaatkan dan menyebarkan informasi palsu kepada pengguna lain, dan kebebasan media sosial Twitter mengunggah konten negatif yang dapat diakses secara luas oleh siapapun (Annisa, Bara, Amelia, Zahara, & Kartini, 2022). Berdasarkan dampak kecanduan media sosial Twitter yang dapat disimpulkan bahwa semakin sering seseorang mengakses media sosial Twitter dapat berdampak pada kehidupan sosial, aktivitas sehari-hari, dan rendahnya kontrol diri pada remaja dalam penggunaan media sosial Twitter.

Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Nazhifah (2014) mengenai pengaruh penggunaan Twitter dengan perilaku kecanduan pada remaja terhadap 187 responden, diperoleh hasil penelitian bahwa remaja pengguna aktif media sosial Twitter menggunakan media sosial Twitter secara berlebihan, remaja

adalah pengguna media sosial aktif yang menghabiskan lebih dari 20 menit setiap hari di Twitter dan lebih dari 12 kali mengakses Twitter. Maka menurut hasil penelitian tersebut, disimpulkan bahwa pengaruh media sosial Twitter dalam kehidupan pengguna membuat Twitter tidak lepas dari kehidupan pengguna dan dapat memengaruhi perilaku atau perubahan di dalam kehidupan dari penggunanya sendiri, hal ini menunjukkan bahwa pengguna Twitter merasa lebih nyaman untuk berintegrasi ke dalam media sosial Twitter-nya daripada dunia luar. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, menunjukkan bahwa ada hampir 84 responden atau 44,9% mengaku sulit membatasi dan cenderung tidak mampu mengurangi dan membatasi penggunaan media sosial Twitter. Penggunaan yang berlebihan dalam menggunakan media sosial Twitter akan memberikan dampak negatif bagi perubahan perilaku pengguna yakni perilaku adiktif terhadap media sosial Twitter.

Peneliti telah melakukan wawancara yang bertujuan untuk memperoleh informasi dan data langsung dari pengguna aktif media sosial Twitter untuk mendukung penelitian ini. Wawancara dilakukan pada tanggal 21 April 2022 terhadap lima remaja pengguna aktif media sosial Twitter. Wawancara dilakukan secara langsung terhadap tiga orang yang berada di Palangkaraya dan dua orang lainnya secara online. Remaja yang diwawancarai adalah ED, AN, IR, DS dan CF. Wawancara ini dilakukan berdasarkan aspek-aspek kecanduan media sosial menurut Griffiths (2005) yaitu, arti penting (*salience*), daya tahan (*tolerance*), modifikasi suasana hati (*mood modification*), gejala (*withdrawal*), kambuh kembali (*relapse*), dan konflik (*conflict*).

Pada aspek pertama yaitu arti penting (*saliency*), empat dari lima remaja mengatakan bahwa selalu mengakses media sosial Twitter setiap hari membuat subjek untuk setiap saat mengakses media sosial Twitter sebelum dan sesudah melakukan kegiatannya, subjek mengatakan sebelum atau sedang mengerjakan tugas dan ketika subjek ingin tidur subjek merasa harus mengecek ponsel terlebih dahulu untuk membuka media sosial Twitter. Subjek mengatakan jika tidak mengakses media sosial Twitter, subjek merasa melewatkan banyak cuitan (*tweet*) menarik dan berbagai informasi melalui *update* yang diikutinya.

Aspek kedua yaitu aspek daya tahan (*tolerance*), empat dari lima remaja mengatakan merasa selalu ingin mengetahui informasi terbaru, membaca berbagai macam cuitan (*tweet*) yang menarik dan membuat cuitan (*tweet*) membuat subjek merasa asik hingga sering membuat subjek lupa waktu, dua dari tiga subjek mengatakan bahwa sering mengakses media sosial Twitter dalam waktu yang lama, subjek mengatakan pada saat hari libur dan memiliki waktu luang aktivitas *online* subjek untuk mengakses media sosial Twitter akan semakin meningkat dalam waktu yang lama. Salah satu subjek mengatakan saat berada dirumah dan saat hari libur, orang tuanya selalu menegurnya karena subjek terlalu lama melihat ponsel. Adapun pernyataan dari kelima subjek mengatakan bahwa dapat mengakses media sosial Twitter lebih dari 2-5 jam perhari.

Aspek ketiga yaitu aspek modifikasi suasana hati (*mood modification*), empat dari lima remaja mengatakan bahwa dengan mengakses media sosial Twitter membuat subjek merasa lebih baik dan terhibur, subjek mengatakan media sosial

Twitter menjadi tempat untuk membuat cuitan (*tweet*) apa saja yang ingin ditulis, subjek merasa nyaman dan bebas untuk melampiaskan perasaannya melalui sebuah cuitan (*tweet*), subjek mengatakan ketika subjek dalam situasi perasaan yang buruk atau merasa sedih subjek membuka ponsel untuk mengakses media sosial Twitter dengan melihat video lucu ataupun cuitan (*tweet*) lucu yang membuatnya merasa cukup baik dan terhibur, adapun dua subjek lainnya mengatakan bahwa ketika merasa bosan subjek sering mencari cuitan berantai (*thread*) yang membahas topik tertentu, subjek mengatakan hal ini dapat berupa cerita bersambung, topik yang sedang hangat dibicarakan di Twitter, subjek mengatakan banyak sekali menemukan berbagai cuitan (*tweet*) yang menarik dan informasi terkini yang sedang trending dibicarakan karena menurut kelima subjek menyatakan bahwa Twitter adalah media sosial yang memberikan informasi lebih awal dan dengan mudah ditemukan pengguna dibandingkan dengan media sosial lainnya.

Aspek keempat yaitu aspek gejala (*withdrawal*), tiga dari lima remaja mengatakan bahwa ketika subjek tidak mengakses media sosial Twitter, subjek akan merasa bosan dan gelisah, subjek setiap saat merasa ingin terus selalu mengecek notifikasi ponselnya. Subjek juga mengatakan ketika jaringan internet sedang tidak baik saat subjek sedang mengakses media sosial Twitter akan membuat subjek merasa tidak nyaman karena subjek tidak bisa mengakses media sosial Twitter dengan cepat, lancar, tidak dapat mengirim atau menerima cuitan (*tweet*), tidak dapat melihat notifikasi yang masuk, tidak dapat melihat gambar, dan video yang ada di beranda Twitter.

Aspek kelima yaitu aspek kambuh kembali (*relapse*), tiga dari lima remaja mengatakan bahwa pernah menghentikan aktivitas *online* pada aktivitas mengakses media sosial Twitter dalam beberapa waktu, satu dari empat subjek mengatakan bahwa subjek pernah mengurangi penggunaan media sosial termasuk pada media sosial Twitter. Namun sebagian subjek mengatakan bahwa merasa sulit untuk mengurangi penggunaan media sosial Twitter dalam waktu yang lama. Aspek keenam, aspek konflik (*conflict*) yaitu, empat dari lima remaja mengatakan bahwa subjek menghabiskan waktu untuk *online* di media sosial, subjek mengatakan terkadang bisa lupa waktu dan tiga dari lima subjek merasa malas melakukan aktivitas belajar dan cenderung menunda untuk mengerjakan tugas. Adapun dua subjek lainnya mengatakan bahwa sering menyempatkan diri membuka media sosial Twitter ketika sedang belajar.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sebagian dari subjek menunjukkan beberapa aspek dari kecanduan media sosial, yaitu arti penting (*saliency*), daya tahan (*tolerance*), modifikasi suasana hati (*mood modification*), gejala (*withdrawal*), kambuh kembali (*relapse*), dan konflik (*conflict*). Permasalahan penggunaan media sosial Twitter berlebihan yang terjadi dapat berpengaruh terhadap kehidupan subjek yang menjadikan media sosial Twitter termasuk pada aktivitas paling penting di dalam keseharian pengguna serta dapat mempengaruhi perilaku ataupun perubahan di dalam kehidupan subjek yang artinya subjek menjadi kecanduan dan merasa lebih nyaman untuk melakukan aktivitas *online* melalui media sosial Twitter. Hal tersebut mengarahkan pada

kurangnya pengendalian diri dalam diri subjek terhadap penggunaan berlebih yang menyebabkan subjek sulit untuk mengendalikan penggunaannya. Subjek menjadi sulit mengatur waktu dan cenderung menghabiskan waktu untuk bermain Twitter. Hal tersebut mengakibatkan munculnya rasa malas, malas melakukan aktivitas belajar, cenderung menunda untuk mengerjakan tugas, mengabaikan kegiatan belajar dan kegiatan lainnya. Subjek akan merasa bosan saat penggunaan media sosial Twitter dikurangi dan ketika tidak mengakses media sosial Twitter dalam beberapa waktu setelahnya akan menyebabkan subjek ingin terus mengecek ponsel dan mengakses media sosial Twitter miliknya. Subjek pengguna media sosial Twitter dapat membuat cuitan (*tweet*) mengenai apapun dalam pikirannya di setiap jam, setiap menit atau bahkan detik. Pengguna juga dapat melihat berbagai cuitan (*tweet*) di halaman beranda dari pengguna yang diikuti dan membuat *update* cuitan (*tweet*) sendiri. Kondisi ini yang membuat pengguna ingin selalu *update* dengan pengguna Twitter lainnya ketika sedang menggunakan ponsel (Wirawanda & Wibowo, 2018). Fitur media sosial Twitter sudah dapat digunakan melalui ponsel yang dimana menjadi semakin sulit untuk lepas dari penggunaannya dan betah berlama-lama menggunakannya.

Setiap individu yang menggunakan media sosial Twitter, seharusnya dapat melakukan pengendalian diri agar dapat menggunakan media sosial secara bijak, digunakan sebaik-baiknya, dan tidak digunakan secara berlebihan karena banyak dorongan-dorongan yang dialami oleh individu pada masa remaja, termasuk pengaruh penggunaan media sosial dan keinginan untuk mengakses media sosial

yang semakin meningkat, maka pengendalian diri menjadi penting terutama bagi remaja (Pata, Aspin & Pambudhi, 2021).

Kecanduan media sosial Twitter dipengaruhi oleh faktor kontrol diri yaitu salah satu faktornya adalah tidak mampu mengontrol diri terhadap penggunaan media sosial Twitter yang terdapat dalam faktor-faktor yang dikemukakan oleh Young dan Abreu (2011). Faktor tidak mampu mengontrol diri merupakan suatu kondisi ketidakmampuan individu untuk mengontrol dirinya atau cenderung mengarahkan individu menjadi kehilangan kontrol terhadap penggunaan media sosial. Kontrol diri sangat penting untuk setiap individu dalam menjalani kehidupan pada tahap-tahap proses perkembangan remaja. Kontrol diri memiliki peran dalam mengelola pola pikir seseorang dalam menilai dan mengendalikan perilaku pada situasi apapun. Kontrol diri dalam diri individu berperan dalam mencapai tujuan pribadi setiap individu, setiap orang dapat fokus serta mencapai tujuan yang diinginkan apabila dapat menahan diri dari hal-hal yang merugikan diri sendiri dan orang lain. Kontrol diri juga berperan penting dalam mengendalikan perilaku kecanduan mengakses media sosial pada remaja yang akan mampu untuk mengatur perilakunya ketika mengakses media sosial. Individu yang mampu mengendalikan diri dengan baik dapat mengatur dirinya dengan baik dengan memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan yang bermanfaat (Helviani, Syahrman & Anna, 2022).

Menurut Averill (1973) kontrol diri sebagai kontrol personal yaitu merupakan kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara

menginterpretasi, menilai, dan kemampuan individu memilih tindakan berdasarkan dari apa yang diyakini. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pata, Aspin dan Pambudhi (2021) terdapat pengaruh signifikan kontrol diri terhadap kecanduan media sosial. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri adalah salah satu faktor yang memberikan sumbangan efektif terhadap kecanduan media sosial. Selain itu, menurut hasil penelitian serupa yang dilakukan oleh Muna dan Astuti (2015) didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir.

Berdasarkan uraian di atas, kecanduan media sosial Twitter pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor. Secara teoritis faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial yang dikemukakan oleh Young (2011) yaitu meliputi gender, kondisi psikologis, tujuan dan waktu, dan tidak mampu mengontrol diri. Didalam penelitian ini faktor kontrol diri yang terdapat dalam faktor tidak mampu mengontrol diri menjadi salah satu faktor yang sangat mempengaruhi kecanduan media sosial. Faktor tersebut berkaitan dengan kontrol diri individu terhadap kecanduan penggunaan media sosial serta terbukti dari beberapa literatur dan hasil penelitian terkait kecanduan media sosial.

Menurut Tangney, Baumeister dan Boone (2004) mendefinisikan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti nilai, moral dan aturan dalam masyarakat agar mengarah pada perilaku yang positif. Aspek-aspek kontrol diri menurut Tangney, Baumeister dan Boone (2004) yaitu disiplin diri (*self-discipline*) adalah

kemampuan individu dalam kedisiplinan diri yang dimana, individu mampu memfokuskan diri saat melakukan tugas. Tindakan non-impulsif (*non impulsive action*) kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu sehingga memiliki sifat hati-hati dalam bertindak. Kebiasaan sehat (*healthy habits*) adalah kebiasaan yang baik dan sehat bagi individu yang memiliki kebiasaan sehat akan menolak hal lain yang dapat berdampak buruk bagi individu meskipun sangat menyenangkan. Etos kerja (*work ethic*) adalah individu yang memiliki *work ethic* akan mampu berkonsentrasi dan menyelesaikan tugasnya tanpa dipengaruhi hal-hal lain dan keandalan (*reliability*) adalah kemampuan individu dalam merancang rencana untuk mencapai tujuan tertentu.

Menurut pendapat Norlina (2019) penggunaan media sosial tanpa kontrol diri yang baik akan menyebabkan kecanduan pada penggunaannya. Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial terlihat pada kontrol diri yaitu merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilaku dan memiliki kemampuan dalam mengendalikan diri sendiri untuk dapat mengarahkan bentuk perilaku individu ke arah yang positif. Pada dasarnya kontrol diri berperan dalam diri remaja, jika remaja tidak mampu mengontrol dirinya maka yang dapat terjadi yaitu seperti kurang baiknya kontrol diri dalam diri remaja akan membuat perilaku yang ditimbulkan cenderung menyimpang dan ketidakmampuan individu dalam mengarahkan tindakan yang tepat akan mengarah pada perilaku yang tidak dapat dikontrol sehingga berbagai permasalahan dapat muncul dari akibat oleh ketidakmampuan dalam mengendalikan diri (Marsela & Mamat, 2019). O’Keeffe

(2011) menjelaskan bahwa penggunaan terhadap media sosial yang berlebihan dikarenakan pada usia remaja belum berpengalaman dan memiliki keterbatasan dalam mengendalikan diri.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Nazhifah (2014) terhadap remaja di Riau pengguna media sosial mengenai apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial Twitter. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial Twitter yang dapat dipastikan bahwa kontrol diri sangat berpengaruh terhadap perilaku kecanduan. Oleh sebab itu, kontrol diri dapat mempengaruhi kecanduan media sosial khususnya media sosial Twitter pada remaja karena kurang baiknya kontrol diri atau rendahnya kontrol diri di dalam diri remaja melalui aktivitas mengakses media sosial khususnya media sosial Twitter di mana remaja melakukan interaksi *online* antara pengikut (*follower*) dan pengguna lain yang diikuti (*following*), ketika pengguna Twitter melakukan *update* pada halaman beranda maka akan mendapatkan respon komentar, reaksi sukai, dan memposting kembali (*retweet*) sebuah *tweet* dari pengikut (*follower*) dan pengguna juga akan terlalu asik membaca cuitan (*tweet*) dan trending yang sedang terjadi. Dalam hal ini media sosial Twitter merupakan satu dari beberapa situs dengan ide *social networking* yang berbasis *microblogging* untuk menjalin sosialisasi dunia maya dimana pengguna betah berlama-lama untuk dapat membentuk jaringan dengan mengundang teman dan memberikan fasilitas bagi pengguna untuk membuat pembaruan dengan didukung oleh Thakkar (2006) bahwa penggunaan terhadap

media sosial akan semakin meningkat hingga berpotensi kecanduan jika remaja tidak mampu dalam mengontrol penggunaan media sosial.

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang di atas, mengenai permasalahan dalam penelitian ini, yaitu hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial khususnya pada media sosial Twitter yang menjadi fokus untuk membatasi lingkup penelitian. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti mengajukan rumusan permasalahan “Apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial Twitter pada remaja”.

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial Twitter pada remaja.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberi manfaat untuk memberikan informasi dan pengetahuan terkait dengan keilmuan di bidang psikologi sebagai sarana pengembangan ilmu pengetahuan teoritis dan sumber informasi khususnya mengenai kontrol diri dengan kecanduan media sosial dan diharapkan dapat menjadi sumbagan bagi pengembangan dalam ilmu psikologi.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini secara praktis diharapkan dapat memberi informasi dan pengetahuan mengenai kontrol diri dan kecanduan media sosial untuk mengetahui bahwa pentingnya kontrol diri dalam diri remaja ketika menggunakan media sosial khususnya media sosial Twitter dan diharapkan kontrol diri menjadi perhatian penting untuk dapat membatasi dan bijaksana dalam menggunakan media sosial Twitter.