

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Remaja merupakan fase dimana seseorang mencari identitas. Monks, Knoers, dan Haditono (2006) mengungkapkan masa remaja berlangsung dari usia 12 hingga 21 tahun, yang dibagi dalam tiga periode, yaitu 12-15 tahun masa remaja awal, 15-18 tahun masa remaja pertengahan, 18-21 tahun masa remaja akhir. Remaja merupakan individu yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan pada berbagai aspek, diantaranya aspek fisik, kognitif, dan sosioemosional (Santrock, 2011). Keinginan remaja untuk berhubungan dengan teman sebaya membutuhkan berbagai sarana, salah satunya adalah media sosial (Puspitasari, 2015).

Media sosial merupakan sebuah sarana media *online* atau dunia maya, dimana para penggunanya dapat dengan mudah berpartisipasi dan saling berbagi informasi yang digunakan untuk bersosialisasi dalam berhubungan, baik secara personal, kelompok dan lain sebagainya antar pengguna (Aprillia, 2019). Media sosial memiliki dampak bagi penggunanya. Menurut Isqomah (2017) dampak positif dari penggunaan media sosial adalah dapat memfasilitasi remaja untuk menjalin pertemanan dan komunikasi dengan orang lain tanpa mengenal jarak dan waktu. Selain itu remaja dapat membina pertemanan yang sempat hilang, bisa bergabung dalam satu komunitas yang sama, dapat menyalurkan *hobby* ataupun sebagai sarana bisnis. Sedangkan dampak negatif dari penggunaan media sosial adalah remaja banyak yang kecanduan

menggunakan media sosial sehingga prestasi belajar mereka turun, tidak peka dengan lingkungan sosial serta meningkatnya agresifitas dan perilaku kriminal pada remaja.

Berdasarkan laporan riset yang dimuat kompas.com dari *We Are Social* dan *Hootsuite* pada Juli 2019, lebih dari 3,5 miliar manusia di dunia bergabung ke media sosial. Menurut Kemp (dalam Miftahurrahmah & Harahap, 2020) Indonesia menduduki peringkat ketiga negara dengan durasi penggunaan media sosial tertinggi di dunia, yaitu selama 3 jam 26 menit per hari. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial pada masyarakat Indonesia jauh di atas rata-rata penggunaan sosial media secara global, yakni selama 2 jam 24 menit atau sekitar 144 menit per harinya.

Remaja dapat berinteraksi dengan orang lain dengan menggunakan media sosial, termasuk salah satunya adalah Instagram (Puspitasari, 2015). Menurut Mahendra (2017) salah satu media sosial yang sedang populer di dunia dan banyak digunakan oleh remaja adalah Instagram. Di Indonesia sendiri, Instagram merupakan media sosial berbasis foto yang paling banyak digunakan (Kemp, 2020) dan merupakan salah satu platform yang mengalami pertumbuhan yang pesat, yakni berjumlah 45 juta pengguna aktif setiap bulan dan dua kali lipat lebih banyak dibandingkan dengan negara lain (Kompas.com, 2019).

Instagram adalah media sosial yang terbagi atas dua kata “insta” dan “gram”. Kata “insta” diibaratkan seperti kamera polaroid yang menghasilkan menampilkan foto-foto yang tampilannya secara instan. Sedangkan kata “gram” berasal dari bagian kata “Telegram”, yaitu cara kerja telegram yang dapat mengirimkan informasi secara cepat, hal ini serupa dengan sosial media instagram yang dapat mengunggah foto

maupun informasi menggunakan jaringan internet dengan cepat. Instagram merupakan aplikasi berbagi foto maupun video dengan menerapkan filter digital untuk dibagikan kepada pengguna lain dengan menggunakan jaringan internet (Sangaji, 2018). Interaksi di dalam Instagram adalah dengan menjadi pengikut (*followers*) akun pengguna Instagram lain. Komunikasi dalam Instagram dilakukan dengan memberi tanda suka (*like*) dan memberi komentar pada foto atau video yang telah diunggah oleh pengguna lain (Ridgway & Clayton, 2016). Menurut Puspitasari (2016) seseorang senang menggunakan aplikasi Instagram seperti mengunggah foto dan video karena membutuhkan penjelasan diri kepada orang lain, mendukung orang lain, tampil baik, serta menjalin relasi dengan orang lain.

Mahendra (2017) menemukan fakta bahwa remaja mengharuskan dirinya untuk memiliki akun media sosial Instagram agar mudah berinteraksi dan membagi informasi kepada orang lain mengenai kehidupannya. Hal ini membuktikan bahwa Instagram dapat menarik minat pengguna jejaring media sosial (Sembiring, 2017). Banyak pengguna Instagram yang bertujuan untuk mengekspresikan kepribadiannya masing-masing melalui media sosial Instagram, salah satunya adalah untuk memenuhi kesenangan dan kepuasan dirinya melalui unggahan foto yang mereka lakukan. Dalam hal mengunggah foto di Instagram dapat memberikan kebebasan berekspresi untuk memenuhi kepuasan tersendiri, hal tersebut dapat dikaitkan dengan konsep eksistensi remaja dalam Instagram (Mahendra, 2017).

Di masa pandemi saat ini, tentunya banyak kebutuhan masyarakat dalam menggunakan media sosial seperti Instagram. Dilansir dari media *TechCrunch* (tek.id)

yang melakukan survei sejak 14 hingga 24 Maret 2020 bahwa data menunjukkan ada peningkatan penggunaan Instagram dari 27% di awal pandemi hingga 41% pada fase ini. Dalam hal ini terdapat dua laporan yang dilansir menyebutkan bahwa peningkatan perilaku pengguna Instagram sejak masa pandemi diantaranya pengguna mengunggah *insta story* sebanyak 6,1 kali dalam sehari, bukan hanya itu saja melainkan *impresi stories* instagram juga meningkat sebanyak 21%. Pengguna media sosial instagram saat ini sangat diminati oleh remaja. Menurut analisis *eMarketer Oscar Orozco* yang dimuat oleh Liputan6.com (Damar, 2018), para remaja yang berusia 12 hingga 17 tahun sudah mulai berkurang minatnya menggunakan *facebook* sehingga beralih ke Instagram. Bersumber pada data yang diambil dari *NapoleonCat* (kompas.com) untuk periode Januari 2019 sampai April 2019 menunjukkan bahwa, empat negara pengguna Instagram terbanyak di dunia secara berturut-turut yaitu Amerika Serikat, Brazil, India dan Indonesia. Sampai dengan periode Januari-Mei 2020, pengguna Instagram di Indonesia mencapai 69,2 juta (69.270.000) pengguna.

Sebagai media sosial yang cukup diminati, instagram tentu juga memiliki dampak tersendiri bagi pengguna instagram. Dampak positif instagram dalam pertemanan remaja diantaranya adalah mereka dapat memiliki banyak teman dari semua kalangan dan secara luas, bisa mendapatkan informasi secara cepat, selain itu sebagai hiburan dengan melihat foto-foto yang diposting orang maupun dengan senang ia memposting fotonya sendiri (Mahendra, 2017). Adanya Instagram di kalangan remaja ataupun pelajar memberikan dampak negatif terutama jika digunakan secara berlebihan. Dampak negatif tersebut antara lain melupakan kegiatan mereka sebagai

seorang pelajar, sering tak kenal waktu, tidak dapat mengontrol, mengurangi atau menghentikan penggunaan, menjadi malas dalam belajar atau malas melakukan suatu kegiatan yang diharuskan seperti mengerjakan tugas karena mereka lebih tertarik untuk membuka Instagram akibat terlalu seringnya mengecek Instagram (Aprillia, 2019).

Penggunaan Instagram secara intensif tanpa batas dan tanpa ingat waktu dapat menyebabkan kecanduan (Jeffry, 2019). Menurut Sarafino (dalam Basri, 2014) mengatakan bahwa dalam prespektif psikologi, kecanduan adalah suatu keadaan individu dimana ia merasa terdorong untuk menggunakan atau melakukan sesuatu agar mendapatkan dan memperoleh efek yang menyenangkan dari sesuatu yang dihasilkan dari perilaku yang dilakukan. Menurut Laili (dalam Sari, dkk. 2017) kecanduan merupakan suatu keterlibatan secara terus-menerus pada suatu aktivitas meskipun hal-hal tersebut mengakibatkan konsekuensi negatif. Secara umum kecanduan media sosial adalah penggunaan media sosial yang berlebihan sehingga dapat menurunkan aktivitas sosial, kesehatan, pekerjaan, dan hubungan interpersonal (Andreassen, 2015).

Penggunaan media sosial khususnya instagram juga dapat menyebabkan seseorang menjadi kecanduan instagram. Peningkatan waktu dalam penggunaan Instagram secara terus menerus dapat mengakibatkan permasalahan yang dikenal sebagai kecanduan media sosial Instagram (Dewi & Trikusumaadi, 2016). Kecanduan instagram adalah perilaku yang berlebihan dan kompulsif untuk mengakses instagram sehingga penggunaanya menjadi kecanduan dan menimbulkan gejala-gejala serta hal-hal negatif (Sunarya, 2019). Young (2010) (dalam Aprillia, 2019) menjelaskan bahwa kecanduan situs media sosial Instagram termasuk kedalam kelompok adiksi atau

kecanduan internet dalam jenis dependen. Aspek-aspek kecanduan media sosial menurut Sahin (2018) yaitu yaitu; *virtual tolerance, virtual communication, virtual problem, dan virtual information.*

Riset yang dipublikasikan oleh *Crowdtap, Ipsos MediaCT, dan The Wall Street Journal* pada tahun 2014 melibatkan 839 responden dari usia 16 hingga 36 tahun menunjukkan bahwa jumlah waktu yang dihabiskan untuk mengakses media sosial mencapai 6 jam 46 menit per hari, kebutuhan akan menjalin hubungan sosial di internet merupakan alasan utama yang dilakukan oleh pengguna dalam mengakses media sosial. Di Indonesia diketahui dari 71 orang responden anak usia sekolah didapatkan hasil penelitian mengenai penggunaan media sosial, menunjukkan sebanyak 38% responden termasuk dalam kategori tidak adiktif dan 62 % responden termasuk adiktif (Istiqomah, 2017). Selain itu berdasarkan riset yang dilakukan pada tahun 2017 oleh *United Kingdom's Royal Society of Public Health*, para pengguna instagram bahkan menjadi kecanduan akibat kehilangan kontrol diri karena terlalu lamanya menggunakan Instagram oleh karena itu hasil riset menganjurkan agar penggunaan Instagram dibatasi dan tidak lebih dari 2 jam per hari (Aprillia, 2019).

Dari hasil penelitian Wulandari & Netrawati (2020) disimpulkan bahwa beberapa remaja di kota Padang mengalami masalah kecanduan media sosial dengan durasi penggunaan ± 6 jam, hal ini memungkinkan remaja mengalami masalah di berbagai kegiatan kesehariannya seperti mengabaikan tugas sekolah, rumah, dan mungkin membuat remaja melalaikan kegiatan ibadah sehingga tidak produktifnya aktivitas remaja.

Untuk mendukung penelitian ini peneliti melakukan wawancara pada tanggal 20-22 Desember 2021 dengan 10 remaja dengan rentang umur 15-18 tahun. Dari hasil wawancara tersebut diperoleh informasi bahwa 6 dari 10 mengaku merasa bosan, kurang nyaman, serta merasa takut untuk merasa tertinggal karena selalu ingin melihat dan mengunggah *story* di Instagram sehingga merasa harus terus menerus mengakses Instagram, sehingga subjek merasa setiap hari ia harus mengakses Instagram yang terkadang membuat lupa waktu hingga malam dan mengakibatkan lupa mengerjakan tugas dan malas untuk bangun pagi. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden memenuhi aspek pertama kecanduan media sosial yaitu *virtual tolerance*.

Pada aspek kedua yaitu *virtual communication*, 8 dari 10 subjek merasa lebih nyaman berkomunikasi secara virtual dibandingkan secara langsung karena merasa lebih leluasa berinteraksi dengan orang tanpa tatap muka, merasa dirinya pemalu dan canggung jika harus berbicara secara langsung, merasa percakapan lebih mengalir jika berkomunikasi secara virtual, serta subjek juga merasa semenjak pandemi kosa kata untuk berbicara dengan orang secara langsung berkurang, bahkan ketika bertemu langsung terkadang merasa bingung untuk berbicara apa dan berakhir saling diam. Hal tersebut dirasakan subjek berdampak pada tingkat kepercayaan dirinya menjadi rendah.

Pada aspek ketiga yaitu *virtual problem*, 6 dari 10 subjek mengaku bahwa merasa lebih bahagia ketika mengakses Instagram saat sedang menghadapi suatu masalah karena di Instagram terdapat banyak hiburan, banyak melihat unggahan yang lucu dari akun-akun humor serta menemukan chat yang mengalir menyenangkan. . Dari hal tersebut subjek menjadikan Instagram sebagai pengalihan dari rasa bosan atau ketika

sedang mengalami masalah, yang tak jarang mengakibatkan subjek menjadi malas belajar dan intensitas penggunaan Instagram menjadi meningkat. Selain itu, dari 9 subjek tersebut merasa bahwa mendapatkan informasi dan wawasan baru setelah mengakses Instagram, seperti mengenai *mental health*, menjadi tahu berita yang sedang *update*, tentang kehidupan di luar negeri, sering mendapatkan *insight* baru dari banyak akun-akun yang mereka ikuti, namun subjek mengaku bahwa dari Instagram ia sering menemukan penyebaran informasi yang salah atau *hoaks* yang dapat berdampak bagi remaja yang masih dalam kondisi labil. Hal tersebut menunjukkan aspek keempat yaitu *virtual information*.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa hampir semua subjek remaja yang telah diwawancarai menunjukkan kecanduan media sosial Instagram. Kebanyakan dari subjek merasa lebih nyaman berkomunikasi secara virtual dibanding tatap muka serta merasa bahwa mendapatkan informasi dan wawasan baru setelah mengakses Instagram sehingga lebih sering mengakses Instagram dalam kehidupan sehari-hari. Dari wawancara tersebut sebagian besar subjek remaja juga telah memenuhi keempat aspek dari kecanduan media sosial Instagram, yang berarti menunjukkan bahwa perilaku subjek mengarah pada kecanduan media sosial Instagram. Namun harapannya kelak remaja dapat mengelola penggunaan instagram dengan baik sehingga remaja dapat terhindar dari kecanduan media sosial Instagram. Sebelum mencapai pada kecanduan, peneliti merasa perlu meneliti tentang kecanduan media sosial Instagram pada remaja karena adanya kesenjangan antara kondisi remaja yang diharapkan dengan kondisi remaja yang terjadi di lapangan.

Hasil penelitian yang dilakukan Andarwati (2016) mengenai intensitas pengguna jejaring sosial instagram pada siswa SMA Negeri 9 Yogyakarta bahwa 76% siswa mengakses instagram sebanyak 10-40 jam setiap bulannya, hal ini dapat dilihat bahwa intensitas mengakses instagram pada siswa tinggi. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan memperlihatkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat kecanduan mengakses jejaring sosial instagram dalam kategori tinggi. Penelitian yang dilakukan Sari & Rinaldi (2019) kecanduan mengakses jejaring sosial instagram pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Padang digolongkan pada kategori tinggi. Hal tersebut ditunjukkan berdasarkan aspek kecanduan, yang memiliki rata-rata empirisnya lebih tinggi ketika mengakses instagram, sehingga menyebabkan subjek tidak dapat mengontrol dirinya ketika mengakses instagram.

Kecanduan media sosial dapat terjadi karena dipengaruhi oleh beberapa hal. Kecanduan media sosial merupakan bagian dari kecanduan internet yaitu *cyber-relationship addiction*, karena tujuan dan motivasi utama untuk menggunakan media sosial adalah untuk membangun dan mempertahankan hubungan baik daring maupun non-daring (Kuss & Griffiths, 2011). Young (dalam Setiawati, 2020) menyatakan beberapa faktor yang menjadi kontribusi terjadinya kecanduan media sosial diantaranya adalah gender, kondisi psikologis, kondisi sosial ekonomi, tujuan dan waktu penggunaan Instagram, dan tidak mampu mengontrol diri. Rendahnya kontrol diri berpengaruh dalam berperilaku di internet seperti menggunakan media sosial yang berlebihan, kurang mampu mengambil keputusan, dan kurang bijak menggunakan internet juga menyebabkan individu mengalami kecanduan (Ningtyas, 2012).

Munculnya kecanduan media sosial Instagram pada seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial (instagram) menurut (Young K. S., 2017) antara lain faktor sosial yaitu mengalami kesulitan dalam melakukan komunikasi interpersonal, faktor psikologis yaitu disebabkan oleh permasalahan psikologis seperti depresi, stress, mengalami kecemasan sehingga melarikan diri ke media sosial (instagram) dan faktor biologis. Sedangkan menurut Latief & Retnowati (2018) kesepian dan harga diri juga merupakan salah satu faktor penyebab kecanduan Instagram, serta kontrol diri (Ningtyas, 2012).

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan cara berfikir dan berperilaku sehingga mengarahkannya sesuai dengan norma dan nilai-nilai yang berkembang di masyarakat sehingga menjadi sesuatu yang positif (Tangney dkk, 2004). Jika seorang remaja tidak dapat mengontrol dirinya dengan baik, maka remaja tersebut akan dikuasai oleh dorongan dan keinginan yang menyebabkan timbulnya kenakalan-kenakalan pada remaja (Aprillia ,2019). Hal tersebut sejalan dengan pendapat Ariyanto (2017) bahwa seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik maka akan menuntun individu tersebut ke arah yang baik. Begitu juga sebaliknya, jika seseorang memiliki kontrol diri yang rendah maka akan menuntun individu tersebut ke arah yang negatif.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aprillia (2019) yang berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial (Instagram) Pada Remaja Di Sma Harapan 1 Medan” didapatkan hubungan yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial Instagram. Artinya semakin tinggi kontrol

diri remaja, maka semakin rendah kecanduan media sosial Instagram pada remaja. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri remaja, maka semakin tinggi kecanduan media sosial Instagram pada remaja. Sunarya (2019) berpendapat bahwa individu yang memiliki kontrol diri rendah berpotensi mengalami kecanduan karena individu tidak mampu memandu, mengarahkan, dan mengatur perilaku. Individu dengan kontrol diri rendah akan tidak mampu mengendalikan dirinya dalam penggunaan instagram. Sebaliknya, individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mempertimbangkan konsekuensi dan mampu mengatur perilaku apa saja yang dilakukan di instagram sehingga individu tersebut tidak menjadi kecanduan instagram dan dapat menyeimbangkan perilaku aktivitas *online* di instagram dengan kehidupan nyata.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin meneliti hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial instagram. Peneliti ingin melakukan penelitian tentang hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial instagram pada subjek remaja pertengahan dengan rentang usia 15-18 tahun. Oleh karena itu, rumusan masalah yang diajukan oleh peneliti adalah “Apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial instagram pada remaja?”.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan penelitian diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial instagram pada remaja.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan bidang psikologi sosial, khususnya mengenai kontrol diri dan kecanduan media sosial (Instagram).

b. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi masyarakat khususnya remaja mengenai kontrol diri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan media sosial Instagram pada remaja sehingga kontrol diri mejadi salah satu hal yang perlu diperhatikan oleh remaja.