

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan dan kemajuan teknologi di era globalisasi sekarang ini telah berkembang begitu pesat dalam kehidupan masyarakat. Adanya kemajuan tersebut membentuk masyarakat baru yakni masyarakat digital dimana mereka melek akan literasi digital dan tidak terlepas dari penggunaan internet. Peran dari internet ini membuat berbagai kebutuhan masyarakat terpenuhi seperti kebutuhan bersosialisasi, mengakses informasi dan kebutuhan hiburan salah satunya dengan bermedia sosial.

Penggunaan media sosial di Indonesia melonjak hingga 12 juta (meningkat 8,1%) antara bulan April 2019 hingga Januari 2020 dengan angka penetrasi mencapai 59% pada Januari 2020 (Qholiva Yuni Fadilla, 2020). Menurut data dari *wearesocial.com* membuktikan bahwa 47% masyarakat mengakses atau menggunakan media sosial lebih lama dibandingkan dengan sebelum masa pandemi (Adesya Kezia M, 2020).

Banyaknya media sosial saat ini membuat para pengguna betah untuk mengakses jejaring sosial. Intensitas penggunaan media sosial sendiri sangat beragam bagi anak-anak, remaja, maupun orang dewasa. Namun jika melihat fenomena yang terjadi saat ini, pengguna aktif media sosial adalah remaja yang berusia 13-19 tahun. Hasil data statistik dari APJII tahun 2017 remaja usia 13-18 tahun merupakan pengguna internet tertinggi dengan presentase 75,50% sedangkan tahun 2018 pengguna internet tertinggi dengan presentase sebesar 91% berada di rentang usia 15-19 tahun. (Aulia Nurhaniah 2020).

Intensitas merupakan kekuatan atau kedalaman sikap terhadap sesuatu (Santrock dalam Ardari, C.S.S, 2016). Arti Intensitas pada kehidupan sehari-hari dibagi menjadi dua yaitu berdasarkan kualitas dan kuantitas. Intensitas secara kualitas yaitu sebagai bentuk ketertarikan dan

perhatian terhadap sesuatu baik barang ataupun bukan. Sedangkan intensitas secara kuantitas yaitu durasi atau tingkat seringnya melakukan sesuatu (Hesti Wulandari, 2020,32)

Bagi kalangan remaja media sosial sudah menjadi kebutuhan dan pada akhirnya menjadikannya candu yang membuat penggunanya selalu membuka media sosial dimanapun dan kapanpun. Ketika tidak mengakses atau membuka media sosial akan timbul perasaan tidak tenang. Tingginya intensitas penggunaan media sosial dikalangan remaja maupun dewasa memberikan dampak buruk secara tidak langsung bagi kesehatan mental. Akses penggunaan media sosial yang tinggi dapat menyebabkan kecanduan. Menurut Kumorotomo, (2010) kecanduan media sosial dapat menyebabkan timbulnya masalah psikis. Seseorang akan menjadi sangat tergantung sehingga merasa hidupnya tidak lengkap jika sehari saja tidak mengakses atau membuka akun media sosial.

Menurut Young (dalam Rachmawati, 2014) dampak dari penggunaan mengakses media sosial secara berlebihan yaitu meliputi pertama, masalah keluarga, melalui media sosial yang terhubung ke internet semua orang dapat dengan mudah menjalin kontak sosial seperti perselingkuhan, perceraian, dan kurangnya interaksi di dunia nyata. Kedua, masalah akademik yaitu menurunnya prestasi akademik pelajar karena penggunaan media sosial secara berlebihan walaupun terkadang dari media sosial juga mendapat informasi penting untuk pembelajaran. Ketiga, masalah fisik individu, dengan menggunakan media sosial dalam jangka waktu lama dapat merubah pola tidur.

Selain itu, pecandu sosial media dapat mengalami gangguan mental seperti *Body Dysmorphic Disorder* yaitu salah satu penyakit dimana seseorang menghabiskan banyak waktunya untuk mengkhawatirkan kekurangan penampilannya., *Social Media Anxiety Disorder* yaitu gangguan mental yang dapat dilihat dengan tanda seseorang yang tidak bisa lepas dari smartphone untuk mengecek akun

media sosialnya, *Fear of Missing Out* (FOMO) yaitu sebuah kondisi saat seseorang takut merasa ketinggalan informasi dari media sosial, *Borderline Personality Disorder* yaitu gangguan mental yang ditandai dengan pikiran negatif yang selalu muncul dikepala bahwa orang yang mengalami gangguan ini merasa minder, tidak terima, selalu merasa rendah diri, dan merasa tidak diterima di lingkungannya, dan pecandu media sosial dapat mengalami *Compulsive Shopping* yaitu penyakit yang berkaitan dengan memperlihatkan foto menggunakan pakaian-pakaian atau barang-barang yang mahal, dan bermerek (Putri Selian Gemash, 2020).

Menurut Lestari, Dewi & Chairani (2020) menyatakan bahwa kecanduan media sosial merupakan gangguan psikologis yang ditandai dengan perilaku individu menghabiskan waktunya dengan mengakses media sosial dan hal ini disebabkan karena kurangnya kontrol diri. Individu yang terlalu asik dengan media sosial biasanya lupa waktu, lalai dengan tugas dan kewajibannya karena merasa bahwa media sosial memberikan suatu hiburan yang dapat melepas rasa jenuh serta mengakses media sosial mudah dan cepat.

Perilaku kecanduan media sosial ini dapat disebabkan oleh banyak hal yaitu salah satunya dalam kemampuan mengontrol diri. Goldfried dan Merbaum menyatakan kontrol diri yaitu sebagai kemampuan individu untuk mengatur, membimbing, menyusun, dan mengarahkan dari bentuk perilaku yang dapat membawa arah konsekuensi positif (dalam Ghufroon & Risnawati, 2010). Kontrol diri adalah salah satu faktor dari dalam diri manusia yang sangat penting untuk dapat mengatur perilakunya, mengendalikan impuls negatif dan keinginan sesaat agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi berbagai hal yang mungkin terjadi pada dirinya.

Kemampuan kontrol diri dapat membantu individu untuk mengontrol berapa lama dia harus menggunakan media sosial dalam kesehariannya. Kemampuan individu dalam mengontrol diri ini sangat diperlukan karena dalam masa kecanduan media sosial akan muncul begitu banyak dorongan-dorongan keinginan individu untuk mengakses media sosial. Pada dasarnya apabila akses terhadap media sosial tidak dikontrol dengan baik akan menyebabkan seseorang menjadi kecanduan.

Observasi awal yang dilakukan oleh peneliti pada siswa SMA Bhakti Praja Adiwerna Tegal menunjukkan para siswa tidak bisa lepas dari smartphone dari kehidupan kesehariannya. Kerap kali siswa diperkenankan menggunakan smartphone ditengah jam pelajaran untuk mencari materi tambahan ataupun membantu siswa dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Hal tersebut terkadang banyak disalahgunakan oleh siswa ketika diberikan kesempatan menggunakan smartphone untuk mengerjakan tugas tetapi siswa tidak jarang sambil mengakses media sosialnya. Bahkan walaupun guru tidak memperkenankan menggunakan smartphone ketika belajar mengajar, sering kali terlihat beberapa siswa diam-diam bermain smartphone untuk mengakses media sosial ditengah jam pembelajaran.

Selain itu, media sosial menjadi sarana melepas kebosanan atau menjadi pengisi kegiatan sehari-hari. Namun terkadang penggunaan media sosial sering tidak terkontrol, siswa mampu menghabiskan waktu seharian untuk mengakses media sosial saja tanpa melakukan kegiatan produktif lainnya. Bahkan terdapat pula beberapa siswa yang mengalami kecanduan media sosial. Setiap harinya selalu mengakses media sosial sampai ketika tidak membuka media sosial mereka merasa tidak tenang. Kecanduan media sosial mengganggu kegiatan keseharian karena beberapa siswa mengaku sering menunda pekerjaan rumah ataupun menunda mengerjakan tugas-tugas sekolah akibat terlalu asik mengakses media sosialnya.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka penulis tertarik mengambil judul penelitian **“PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DI SMA BHAKTI PRAJA ADIWERNA TEGAL”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut :

1. Peningkatan intensitas penggunaan media sosial di kalangan siswa SMA Bhakti Praja Adiwerna Tegal
2. Kurangnya kontrol diri dalam mengakses media sosial pada siswa SMA Bhakti Praja Adiwerna Tegal
3. Pentingnya pengaruh tingkat kontrol diri terhadap intensitas penggunaan media sosial pada siswa SMA Bhakti Praja Adiwerna Tegal

C. Batasan Masalah

Pembatasan masalah ini digunakan untuk mencegah pelebaran pembahasan dan untuk lebih mengerucutkan pembahasan dalam proposal ini sehingga menemukan kevalidan pada penelitian yang akan dilakukan yaitu pengaruh kontrol diri terhadap intensitas penggunaan media sosial pada siswa SMA Bhakti Praja Adiwerna Tegal

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penelitian ini dirumuskan ke dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Seberapa besar tingkat kontrol diri penggunaan media sosial siswa SMA Bhakti Praja Adiwerna Tegal ?
2. Seberapa besar tingkat intensitas penggunaan media sosial pada siswa SMA Bhakti Adiwerna Tegal ?

3. Seberapa besar pengaruh yang signifikan terkait kontrol diri terhadap intensitas penggunaan media sosial pada siswa SMA Bhakti Praja Adiwerna Tegal ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan mengkaji dan memperoleh gambaran empirik terkait sebagai berikut :

1. Mengetahui tingkat kontrol diri siswa SMA Bhakti Praja Adiwerna Tegal.
2. Mendeskripsikan tingkat intensitas penggunaan media sosial pada siswa SMA Bhakti Praja Adiwerna Tegal.
3. Menjelaskan pengaruh kontrol diri terhadap intensitas penggunaan media sosial siswa SMA Bhakti Praja Adiwerna Tegal.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat secara Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pilihan sebagai bahan kajian terkait tentang pengaruh konsep diri terhadap intensitas penggunaan media sosial dikalangan siswa
- b. Penelitian ini diharapkan bahan masukan, informasi referensi dan melengkapi bahan kepustakaan bagi pihak yang membutuhkan khususnya akademik dan praktisi

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya kontrol diri terhadap penggunaan media sosial agar tidak menimbulkan kecanduan dan dampak buruk lainnya

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini sebagai tugas akhir untuk syarat menempuh gelar sarjana sosial (S.Sos) pada jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan acuan dan referensi dalam penelitian selanjutnya terkait kontrol diri terhadap intensitas penggunaan media sosial

