

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang

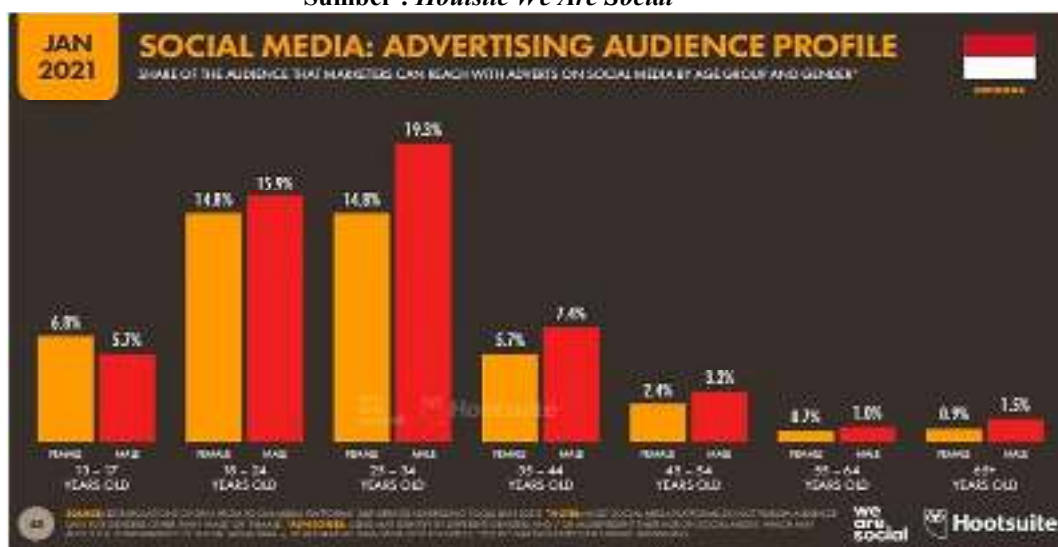
Zaman sekarang ini, penggunaan teknologi berkembang sangat pesat dan mampu mengubah kebiasaan hidup masyarakat sehingga memungkinkan adanya informasi yang hampir ada di mana-mana didunia. Perkembangan teknologi yang semakin canggih memberikan suatu perubahan besar dalam komunikasi yang dilakukan oleh individu di era modern seperti saat ini, salah satunya yaitu penggunaan media sosial. Pengguna media sosial adalah kegiatan yang dilakukan seseorang dengan menggunakan media yang berguna untuk memperoleh dan berbagi informasi, menciptakan dan mencari teman baru.

Apalagi dengan pesatnya perkembangan internet yang seolah-olah internet tidak bisa lagi dipisahkan dari kehidupan kita, tidak terkecuali pada kalangan remaja di Indonesia. Perkembangan teknologi informasi membawa perubahan dalam masyarakat, adanya media sosial membuat pola perilaku masyarakat mengalami pergantian budaya, etika dan norma yang ada. Hampir dari semua kalangan masyarakat Indonesia memiliki dan menggunakan media social sebagai salah satu sarana medapatkan dan menyampaikan informasi kepada semua orang.

Indonesia merupakan salah satu negara di mana orang menggunakan media sosial yang paling aktif. Data riset berdasarkan tren internet dan media sosial menurut laman *Hootsuite We Are Social* (Andi Dwi Riyanto, 2022), pengguna aktif media sosial meningkat menjadi 68,9% di awal 2022 dibandingkan Januari 2021. Dari jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2022

terlihat sekitar 2,7771 juta orang, kemudian 73,7% orang aktif di media sosial, dan data menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia meningkat sebesar 2,1 juta atau 1,0%. Dari jumlah tersebut, 49,7% dari populasi adalah perempuan dan 50,3% adalah laki-laki.

Gambar 1.1
Kelompok Usia Pengguna Media Sosial Di Indonesia Tahun 2021
 Sumber : *Houtsite We Are Social*



Berdasarkan gambar 1.1, peneliti akan berfokus pada remaja putri berusia 13-18 tahun. Sejalan dari hasil survei yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2017) jika media sosial dapat diakses oleh berbagai kalangan masyarakat, salah satunya adalah remaja yang merupakan pengguna tertinggi media sosial dengan rentang usia 13-18 tahun sebesar 75,50%. Dan fenomena yang terjadi pada remaja saat ini menurut Pata, Aspin dan Pambudhi (2021) adalah sekarang remaja lebih suka bermain media sosial melalui *smartphone*, laptop atau tablet. Remaja dapat terhubung dengan media sosial kapan saja untuk keperluan seperti *update*, melihat dan mengomentari suatu status dan berbagai

informasi di media sosial yang dimiliki remaja tersebut seolah-olah sedang melakukan sesuatu yang sangat penting.

Menurut hasil penelitian Aprillia, dkk (2020) dan penelitian Lubis (2014) memperkuat bahwasannya remaja putri lebih mendominasi penggunaan dan melakukan komunikasi melalui media sosial. Dari hasil analisis dari penelitian Aprillia, dkk (2020) bahwa data responden peneliti menunjukkan bahwa usia responden didominasi oleh usia 15-18 tahun, dimana pada usia tersebut responden berada pada usia remaja pertengahan. Menurut teori Hurlock (2011) pada masa ini remaja berada pada tahap pencarian identitas diri, sangat membutuhkan peran teman sebaya, cenderung memiliki sifat mencintai dirinya sendiri dan juga mengalami kebingungan dalam pengambilan keputusan.

Berkaitan dengan fenomena tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa remaja putri memiliki ketakutan akan kehilangan informasi yang memaksa remaja putri untuk terus menggunakan jejaring sosial dan dalam situasi ini menurut penelitian Pata, dkk (2021) bahwa dalam survei mereka lakukan, mereka merasa cemas, gelisah ketika tidak dapat mengakses media sosial dan banyak menggunakan waktu dalam mengakses media sosial.

Batas penggunaan media sosial menurut Young (1996b) (dalam Widiana, Retnowati dan Hidayat, 2004) membagi penggunaan internet dalam bermedia sosial menjadi 2 kelompok yaitu *Non Dependent* (pengguna internet secara normal) sekitar 4 sampai 5 jam per minggu dan *Dependent* (pengguna internet yang adiktif) sekitar 20 hingga 80 jam per minggu.

Dalam hal kecanduan media sosial yaitu penggunaan media sosial yang berlebihan dan pengabaian kehidupan sosial mereka, tidak mempengaruhi kemampuan mereka untuk mengelola diri sendiri, sehingga menghabiskan banyak waktu di media sosial tetapi dapat dipertimbangkan kesulitan yang muncul dalam kehidupan nyata yang dimaksudkan sebagai strategi pemecahan masalah yang muncul.

Berikut adalah wawancara dari salah satu remaja sebagai memenuhi aspek dari kecanduan media sosial :

“saya bermain media sosial hampir setiap hari karena saya juga sekolah secara online, jadi ada kesempatan saya untuk membuka sosial media. Kadang sampai tidak sadar kalau saya sudah cukup lama bermain media sosial dan sekolah secara online saya sekarang jarang untuk keluar rumah jika tidak terlalu diperlukan.”

“...jika berinteraksi dengan teman sekolah saya menggunakan salah satu media sosial untuk berkomunikasi.”

(Sinta Tannesa, 29 Maret 2022)

Sehubungan dengan hasil wawancara dapat ditarik beberapa pemahaman bahwa remaja putri bermain media sosial dengan menggunakan alasan untuk sekolah *online* tapi ternyata remaja ini mengambil kesempatan untuk bermain media sosial juga sehingga membuat seorang remaja ini lupa akan waktu yang ia gunakan saat bermain media sosial dan remaja tersebut juga mengatakan ia jarang untuk berinteraksi keluar rumah dan hanya memanfaatkan salah satu media sosial yang ia miliki untuk berkomunikasi dengan temannya. Menurut Al-Menayes (2016), hal ini berkaitan dengan aspek kecanduan media sosial terdapat pengalihan waktu yaitu pemakaian media sosial yang terus menerus, tidak

mengerjakan pekerjaan yang berkaitan dan meningkatnya waktu yang bertambah saat mengakses media sosial.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial menurut teori Young (2010) yaitu *gender* (bisa mempengaruhi dari jenis aplikasi yang digunakan misalnya laki-laki lebih banyak membuang waktunya dengan *game online* dan melakukan perjudian *online* sedangkan perempuan lebih sering melakukan *chatting* dan melakukan belanja *online*), kondisi psikologi (terjadi karena banyak menggunakan media sosial dan hanya berfokus pada hal tersebut) dan, tujuan dan waktu (dilihat dari berapa lamanya individu menggunakan media sosial atau internet dan mengakibatkan tujuannya bukan lagi untuk mengatasi diri dari masalah yang dihadapi).

Pengguna media sosial secara yang berlebihan juga mengalami kondisi psikologi yang disebabkan masalah emosional penggunaannya, seperti: depresi, oleh karena itu individu terus menerus menggunakan dunia fantasi mereka di jejaring sosial sebagai pengalihan perhatian dari perasaan tidak nyaman (Young, 2010). Dan pengguna dapat menghabiskan banyak waktu mengakses jejaring sosial karena rasa ingin tahu yang tinggi, kurangnya aktivitas produktif dan kurangnya kontrol diri (Lestari & Winingsih, 2020). Kecanduan internet dapat disebabkan oleh banyak hal termasuk kemampuan seseorang untuk kontrol diri.

Kontrol diri adalah salah satu keterampilan yang dapat dikembangkan dan digunakan orang sepanjang hidup juga ketika berhadapan dengan kondisi lingkungan. Menurut Averill (1973), kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengubah perilakunya, kemampuan seseorang untuk menghadapi informasi

yang diinginkan dan tidak diinginkan. Dan menurut Baumeister & Boone (2004), kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan perilakunya terhadap norma-norma tertentu, seperti: moral, nilai-nilai dan aturan-aturan dalam masyarakat agar terfokus pada perilaku yang positif.

Faktor kontrol diri pada remaja sangat diperlukan karena adanya peningkatan pengetahuan yang lebih tinggi terutama agresivitas. Ketika seorang remaja tidak mampu mengendalikan dirinya ia akan tunduk pada tekanan dan desakan yang mengarah pada kenakalan remaja. Kecanduan media sosial pada remaja adalah gangguan ditandai dengan hilangnya kontrol atas dorongan atau keinginan untuk mengakses media sosial.

Terdapat penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Muna dan Astuti (2014) pada peserta siswa SMK A Ungaran dipaparkan hasilnya bahwa adanya hubungan negatif antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir. Dengan demikian menunjukkan bahwa semakin rendah kemampuan kontrol diri yang dimiliki remaja, maka kecenderungan kecanduan media sosial akan semakin tinggi. Dan sebaliknya, semakin tinggi kemampuan kontrol diri yang dimiliki remaja, maka kecenderungan kecanduan media sosial akan semakin rendah.

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan diatas, maka peneliti melakukan penelitian tentang hubungan antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan media social pada remaja putri. Alasan mengapa peneliti melakukan penelitian dengan remaja putri dan bertempat di Kota Medan adalah peneliti telah

melakukan observasi dan wawancara dengan remaja putri di Kota Medan dan fenomena tersebut di Kota Medan.

I.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang diatas, untuk memudahkan peneliti menjawab pertanyaan tersebut. Maka peneliti merumuskan sebagai berikut :
“Apakah terdapat hubungan kontrol diri dan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja putri ?”

I.3. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kontrol diri dan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja putri.

I.4. Manfaat Penelitian

I.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan dapat mengetahui perilaku dari kecanduan bermedia sosial, dan perkembangan dari kontrol diri yang baik.

I.4.2. Manfaat Praktis

- **Manfaat bagi subjek penelitian**

Bagi remaja putri, hasil penelitian ini diharapkan agar bisa memperoleh pengetahuan mengenai pentingnya kontrol diri

di kehidupan sehari-hari terutama dalam mengendalikan penggunaan bermedia sosial.

- **Manfaat bagi peneliti**

Melalui penelitian ini peneliti dapat menambah wawasan dan pengalaman mengenai tentang kontrol diri dengan kecanduan media sosial.

- **Manfaat bagi penelitian selanjutnya**

Untuk peneliti selanjutnya, diharap penelitian ini dapat diteliti lebih lanjut melalui generasi berikutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

II.1. Kecenderungan Kecanduan Media Sosial

II.1.1 Definisi Kecanduan Media Sosial

Menurut Al-Manayes (2016), kecanduan media sosial mengacu pada perilaku bermasalah saat menggunakan media sosial, sehingga menyebabkan perilaku kompulsif. Orang biasanya berbicara tentang media sosial sebagai merek media sosial yang mereka gunakan seperti *instagram*, *whatsapp*, *facebook*, *youtube* dan sebagainya. Menurut Longstreet & Brooks (2017), kecanduan media sosial adalah bagian dari kecanduan internet yang berhubungan dengan jejaring sosial.

Hal ini sesuai dengan Sahin (2018) yang menyatakan bahwa kecanduan media sosial adalah seseorang yang menghabiskan banyak waktunya di media sosial dan ingin tahu apa yang sedang terjadi. Menurut Grau, Kleiser dan Bright (2019), kecanduan media sosial adalah aktivitas yang terkadang digunakan untuk menunjukkan bahwa seseorang ada di *facebook*, *Twitter*, *Instagram*, atau jenis media sosial lainnya yang mengganggu aktivitas kehidupan sehari-hari orang lain.

Berdasarkan dari pengertian atau teori yang dikemukakan oleh setiap tokoh, maka peneliti memberi kesimpulan bahwa kecanduan media sosial adalah pada saat individu menghabiskan waktu yang terlalu banyak untuk media sosial dan mempunyai keinginan untuk mengetahui tentang

apa saja yang sedang terjadi dengan tingkah laku yang ketergantungan pada suatu hal yang disenangi.

II.1.2. Aspek-Aspek Kecanduan Media Sosial

Menurut Al-Menayes (2016) adapun aspek-aspek kecanduan media sosial, yaitu :

a. Konsekuensi Sosial (*Social Consequences*)

Cerminan pengguna media sosial yang berpengaruh pada aktivitas individu sehari-hari. Individu dapat kehilangan orang yang ada didekatnya, pendidikan dan karirnya karena pemakaian media sosial.

b. Pengalihan Waktu (*Time Displacement*)

Cerminan waktu pada pengguna media sosial, seperti pemakaian media sosial yang terus menerus, tidak mengerjakan pekerjaan yang diberikan dan meningkatnya waktu yang bertambah saat mengakses media sosial.

c. Perasaan Kompulsif (*Compulsive Feelings*)

Cerminan dari perasaan pemakaian media sosial. Pengguna yang mengalami adiksi akan mengakses media sosial yang merupakan jalan untuk menyelesaikan masalah atau mengurangi pikiran negatif, misalnya perasaan bosan, *stres*, ketidakberdayaan.

II.1.3. Faktor-Faktor Kecanduan Media Sosial

Adapun faktor kecanduan media sosial menurut Al-Menayes (2016) yaitu :

a. *Fear Of Missing Out* (FOMO)

Perasaan tidak nyaman bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman yang memuaskan yang memuaskan yang bukan merupakan bagian dari orang tersebut. FOMO dicirikan oleh keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain.

Selain itu adapun faktor kecanduan media sosial menurut Young Kimberly (2010) yaitu :

a. Jenis Kelamin

Dimana pria sering dihadapi dengan kecanduan seperti *game onlien*, *cybersex*, dan judi *online*. Kemudian wanita akan mengalami kecanduan pada belanja secara *online* dan *chatting*.

b. Kondisi Psikologis

Masalah yang terlain dengan emosional misalnya, depresi, kecemasan dan menggunakan dunia maya untuk pengganti dari perasaan psikologis yang tidak sesuai atau keadaan yang membuat tertekan.

c. Tujuan dan Waktu Penggunaan Internet

Bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh seseorang akan menjadi kecanduan internet, khususnya jika berkaitan dengan

banyaknya penggunaan yang dipakai seseorang di *smartphone* tempat mereka menghabiskan waktu untuk mengakses internet terutama bermedia sosial. Sehingga pemakaian internet bertujuan untuk mengurangi atau sebagai jalan keluar dari permasalahan yang dialami seseorang dalam kehidupannya atau sebagai media hiburan.

II.2. Kontrol Diri

II.2.1. Definisi Kontrol Diri

Menurut Averill (1973), kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengubah perilakunya, kemampuan seseorang untuk menghadapi informasi yang diinginkan dan tidak diinginkan. Menurut Calhoun & Acocella (1990). Kontrol diri adalah pengaturan proses fisik, mental dan perilaku individu yaitu sekumpulan proses yang terbentuk dengan sendirinya.

Hal ini sesuai dengan Baumeiter & Boone (2004) yang menyatakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan perilakunya terhadap norma-norma tertentu seperti moral, nilai dan aturan dalam masyarakat sehingga diarahkan pada perilaku yang positif.

Berdasarkan dari pengertian atau teori yang dikemukakan oleh setiap tokoh, maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri ialah sebagai kemampuan untuk membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk

perilaku yang bisa membawa ke arah yang positif, dan juga merupakan salah satu potensi yang bisa dikembangkan dan digunakan seseorang selama proses didalam kehidupan, termasuk juga dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan sekitarnya.

II.2.2. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Menurut Averill (1973) ada tiga aspek dalam kontrol diri yaitu :

a. Kontrol perilaku (*Behavior Control*)

Kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, jadi kemampuan ini terdiri dari kemampuan untuk mengontrol perilaku yaitu kemampuan menentukan siapa yang mengendalikan situasi. Yang dimana individu yang kontrol dirinya baik akan mampu mengatur perilaku dengan kemampuan dirinya, bila tidak mampu maka individu akan menggunakan sumber eksternal untuk mengatasinya.

b. Kontrol kognitif (*Cognitive Control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan.

c. Kontrol pengambilan keputusan (*Decisional Control*)

Kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol diri akan sangat berfungsi dalam menentukan pilihan, baik dengan adanya suatu kesempatan maupun

kebebasan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

II.2.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Menurut Averill (1973) membagi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri menjadi dua, yaitu :

a. Faktor Internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Seiring dengan bertambahnya usia anak, bertambah pula hal-hal baru yang mempengaruhinya serta banyak pengalaman sosial yang dialaminya, anak belajar merespon kekecewaan, ketidak sukaan, kegagalan, dan belajar untuk mengendalikannya, sehingga kelamaan kontrol tersebut muncul dari dalam dirinya sendiri.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan dan keluarga. Faktor lingkungan dan keluarga merupakan faktor eksternal dari kontrol diri. Orang tua yang menentukan kemampuan mengontrol diri seseorang. Salah satunya yang diterapkan oleh orang tua adalah disiplin, karena sikap disiplin dapat menentukan kepribadian yang baik dan dapat mengendalikan perilaku pada individu.

II.3. Remaja

II.3.1. Definisi Remaja

Remaja berasal dari bahasa latin yaitu *adolescence* yang berarti pertumbuhan menuju kematangan fisik, sosial dan mental (Sarwono, 2012). Secara umum, masa remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang terjadi antara usia 12 hingga 21 tahun (Dewi, 2012).

Berdasarkan teori Erickson tentang tahapan perkembangan dari masa kanak-kanak hingga masa tua, masa remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu masa remaja awal, masa remaja pertengahan dan masa remaja akhir. Ada batasan usia yang sangat umum digunakan oleh para ahli yaitu remaja awal (12-15 tahun), remaja pertengahan (15-18 tahun) dan remaja akhir (18-21 tahun) (Sunardi, 2017).

Jadi bisa penulis simpulkan bahwa remaja merupakan masa peralihan atau masa transisi dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa yang berlangsung pada usia 12 tahun hingga 21 tahun dengan adanya perubahan fisik, sosial, dan psikologis, dimana secara psikologis remaja mulai berintegrasi dengan masyarakat dewasa dan berada pada tingkatan yang sama.

II.3.2. Tahapan Perkembangan Pada Remaja

Menurut Sarwono (2012) ada tiga tahap perkembangan pada remaja dalam proses penyesuaian diri menuju ke dewasa, antara lain :

a. Remaja awal (*Early Adolescence*)

Masa remaja awal berada pada rentang usia 12-15 tahun ditandai dengan adanya peningkatan yang cepat dari pertumbuhan dan pematangan fisik, sehingga intelektual dan emosional pada masa remaja awal ini sebagian besar pada penilaian kembali dan restrukturisasi dari jati diri.

b. Remaja Madya (*Middle Adolescence*)

Masa remaja madya berada pada rentang usia 15-18 tahun ditandai dengan hampir lengkapnya pertumbuhan pubertas, dimana timbulnya keterampilan berpikir yang baru, adanya peningkatan terhadap persiapan datangnya masa dewasa, serta keinginan untuk memaksimalkan emosional dan psikologis dengan orang tua (Aryani, 2010).

c. Remaja akhir (*Late Adolescence*)

Masa remaja akhir berada pada rentang usia 18-21 tahun. Masa ini merupakan masa yang paling kuat menuju ke-periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal, yaitu :

- a) Minat dalam menunjukkan kematangan terhadap fungsi-fungsi inteletiknya.

- b) Ego lebih mengarah pada mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dalam mencari pengalaman baru.
- c) Terbentuk identitas seksual yang permanen atau tidak akan berubah lagi.
- d) Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
- e) Tumbuh pembatas yang memisahkan diri pribadinya (*Private Self*) dengan masyarakat umum (Sarwono, 2012)

II.4 Hasil Penelitian Terdahulu

1. Judul : *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Akhir.*

Penulis : Resti Fauzal Muna & Tri Puji Astuti

Jurnal ini membahas tentang Remaja rela menghabiskan waktunya untuk bermain internet dan memilih tidak bermain dengan temannya. Kecanduan media sosial, khususnya dengan menggunakan perangkat mobile atau handphone memberikan dampak yang buruk kepada orang lain. Tujuan penelitian ini ialah untuk Mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir. Saat ini banyak orang memiliki alasan untuk menghindar berkomunikasi secara langsung dan lebih memilih komunikasi dengan media sosial di perangkat handphone miliknya.

Sampel penelitian ini yaitu siswa Menengah Atas yang memiliki karakteristik: (1) memiliki akun media sosial, (2) mengakses media sosial min. 4 jam/hari. Dengan menggunakan teknik sampling *incidental*. **Hasil analisis menunjukkan** : diperoleh hasil $r_{xy} = -0,369$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan negative signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial.

2. Judul : *Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja di SMAN 11 Bandung*

Penulis : Erna Irawan, Mery Tania & Ajeng Sri Rahayu Pratami

Judul ini membahas tentang kecanduan internet, berdasarkan Survey Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menyebutkan bahwa terjadi peningkatan setiap tahun nya dalam penggunaan internet. Terdapat faktor dominan yang mempengaruhi kecanduan internet tersebut yaitu faktor kontrol diri. Bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja di SMAN 11 Bandung. Dan dari penelitian ini Terdapat siswa/i yang lebih sering mendapati dirinya online lebih lama dari yang diinginkannya sehingga mereka tidak bisa mengontrol dirinya untuk menghentikan penggunaan internet. Maka dari itu peneliti memutuskan untuk meneliti lebih lanjut untuk membuktikan bahwa ada atau tidaknya hubungan kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja siswa siswi SMAN 11 Kota Bandung. Dengan hasilnya sampel yang diambil berjumlah 106 responden berdasarkan lama waktu penelitian yang dilakukan yaitu selama 2 minggu. Dan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja di SMAN 11 Bandung, yang artinya semakin tinggi kontrol diri, maka kecanduan internet semakin rendah dan begitupun sebaliknya.

3. Judul : *Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja*

Penulis : Rizki Aprilia, Aat Sriati dan Sri Hendrawati

Jurnal ini membahas tentang media sosial memberikan dampak negatif pada remaja, salah satunya adalah kecanduan. Hal tersebut dikarenakan dapat mengganggu berbagai kegiatan dalam kehidupan nyata remaja. Bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecanduan media sosial pada remaja. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa di SMAS Plus Al-Falah yang tinggal dengan orang tua, yaitu sebanyak 72 responden yang terdiri dari 29 siswa kelas X, 17 siswa kelas XI dan 26 siswa kelas XII. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecanduan media sosial pada remaja di SMAS Plus Al-Falah berada dalam kategori rendah.

4. Judul : *Relationship Between Self-Control and Facebook Use: Case of CEIT Student*

Penulis : Mehmet Firat

Judul ini membahas tentang kemajuan teknologi yang hampir revolusioner, penggunaan media sosial (Instagram, Facebook, Twitter, YouTube, dll.) hampir tak terelakkan dan sangat populer di kalangan generasi muda. Hampir semua orang memiliki telepon genggam, ponsel cerdas, dan komputer. Media sosial relatif murah dan dapat diakses secara elektronik melalui komputer, video game, kamera digital, dan musik pemain. Sering dengan kecepatan dengan fungsi seperti berkomunikasi dan berinteraksi, mengekspresikan ide dan komentar dengan kemudahan yang mereka berikan, ini canggih alat teknologi telah mengubah cara orang berinteraksi satu sama lain, gaya hidup, dan hampir setiap aspek kehidupan sehari-hari. Bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan Facebook dan kecanduan diri. Siswa yang telah menggunakan Facebook mereka sebelumnya dapat diidentifikasi sebagai kecanduan diskusi yang sama berlanjutan untuk kecanduan media sosial. Bertujuan untuk mengetahui seberapa sering menggunakan Facebook lebih lama secara statistik dengan kontrol diri yang lebih sedikit. Partisipan penelitian ini adalah 60 mahasiswa jurusan psikologi komputer dan teknologi instruksional. Hasilnya menunjukkan bahwa hubungan negatif dari konten yang menggunakan Facebook, pengendalian diri yang total 480 mahasiswa. Hasilnya ditentukan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kecanduan media sosial dan fleksibilitas kognitif dan pengendalian diri.

5. Judul : *Predictive Role of Cognitive Flexibility and Self-Control on Social Media Addiction in University Students*
- Penulis : Mehmet Enes Sağar

6. Judul : *The Mediating Role of General Procrastination Behaviors in the Relationship between Self-Control and Social Media Addiction in University Students*

Penulis : Halil Ekşi, Tuğba Turgut dan Erdem Sevim

Dengan penyebaran global Internet, situs jejaring sosial telah muncul dan sosial aplikasi media telah menjadi dapat diakses dan tersedia untuk orang-orang dari setiap jalan kehidupan. Saat ini, Internet dapat digunakan untuk informasi berbagi, belanja, studi pendidikan, penelitian akademik, kegiatan hiburan, komunikasi, aktivitas komersial, dan lainnya. Bertujuan untuk menganalisis kecanduan media sosial, pengendalian diri, dan perilaku menunda-nunda umum dalam hal berbagai variabel demografis. Orang dengan kontrol diri yang rendah memiliki kecenderungan untuk menunjukkan penundaan umum perilaku, sementara tanda-tanda kecanduan media sosial telah diamati pada orang dengan kontrol diri yang rendah dan perilaku menunda-nunda. Terdiri dari 394 siswa yang telah dipilih dari populasi menggunakan *multi-stage* sampling metode. Analisis ini telah mengungkapkan kontrol diri memiliki efek yang signifikan dan langsung pada kecanduan media sosial.

II.5. Kerangka Konseptual

Perkembangan dalam teknologi yang semakin canggih dan internet yang begitu cepat seolah-olah tidak bisa dipisahkan lagi dari kehidupan sehari-hari kita. Munculnya media sosial menjadikan pola perilaku masyarakat mengalami pertukaran baik dari budaya dan etika yang ada. Dari berbagai kalangan dan usia remaja hampir semua masyarakat Indonesia mempunyai dan menggunakan media sosial sebagai salah satu sarana guna mempermudah dalam

memperoleh dan menyampaikan suatu informasi. Pada dasarnya media sosial ini memberikan kemudahan dalam alat komunikasi untuk tersambung dengan teman atau dengan keluarga untuk menambah sosialisasi dan memberikan kedekatan. Tetapi, kita dapat melihat dampak dari media sosial itu sendiri, yaitu ada positif dan negatif yang ditimbulkan maka harus adanya kontrol diri kepada penggunaannya.

Averill (1973) menyatakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengubah perilakunya, kemampuan seseorang untuk mengatasi informasi yang diinginkan dan tidak diinginkan. Sedangkan Baumeister & Boone (2004) menyatakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan perilakunya terhadap norma-norma tertentu seperti moral, nilai-nilai dan aturan-aturan dalam masyarakat agar terfokus pada perilaku yang positif. Sebuah tujuan yang dapat dicapai harus memiliki aspek yang diungkapkan oleh Averill (1973), yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan. Averill (1973) menunjukkan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi kontrol diri, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

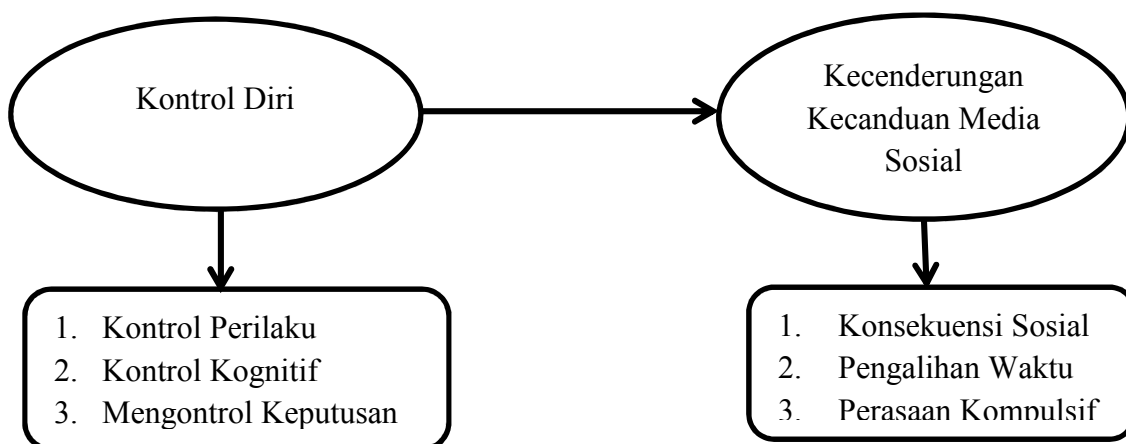
Kontrol diri memegang peranan yang sangat penting dalam mengarahkan, mengatur dan mengarahkan suatu pola perilaku. Oleh karena itu, pengelolaan diri yang baik oleh individu termasuk remaja putri diperlukan agar apa yang direncanakan berdampak positif. Fenomena perilaku dalam penelitian ini adalah kecenderungan untuk bergantung pada jejaring sosial. Kecanduan media sosial adalah gangguan mental di mana pengguna menghabiskan banyak waktu untuk mengakses jejaring sosial karena rasa ingin tahu yang berlebihan dan kurangnya aktivitas produktif dalam hidup mereka. Menurut Rianti & Rahardjo (2014), seseorang dengan harga diri yang tinggi dapat berperilaku lebih positif dan bertanggung jawab. Jadi pada dasarnya pengendalian diri berperan dalam adaptasi sehingga ketika kontrol diri kurang baik maka perilaku yang dihasilkan lebih cenderung diarahkan ke arah yang berbeda.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Internet Indonesia (2017), berbagai kalangan dapat mengakses jejaring sosial, termasuk remaja yang merupakan pengguna jejaring sosial paling aktif. Hal ini sesuai dengan remaja putri yang menggunakan media sosial, sebagaimana dibuktikan oleh penelitian Aprilia, dkk (2020) dan penelitian Lubis (2014), yang menyatakan bahwa remaja putri mendominasi penggunaan dan komunikasi media sosial.

Saat menggunakan jejaring sosial, pengguna perlu mengkonfigurasi diri mereka sendiri dengan cara yang berbeda. Karena dikhawatirkan pengguna media sosial lebih rentan terhadap hal-hal negatif, maka dari itu tujuan penggunaan seperti waktu penggunaan harus dikelola dengan baik. *Self-regulation* dikatakan baik ketika seseorang dapat mengatur dirinya sendiri dari pengguna yang berlebihan, remaja putri dapat mengontrol diri. Dengan manajemen diri yang baik, itu juga berfungsi dengan baik untuk media sosial. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Muna, dkk (2014) menemukan bahwa hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif yang berarti kemampuan regulasi diri remaja lebih rendah, kecenderungan menggunakan media sosial lebih tinggi. Sebaliknya, semakin tinggi kontrol diri remaja, semakin kecil kemungkinan mereka menggunakan jejaring sosial.

Dalam penelitian ini peneliti akan melihat adakah hubungan antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja putri. Berikut digambarkan alur kerangka konseptual penelitian sebagai berikut :

Gambar 2.1 Alur Kerangka Konseptual



II.6. Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas, maka penelitian mengajukan suatu hipotesis, yaitu :

Ho : Tidak terdapat hubungan signifikan antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja putri.

Ha : Terdapat hubungan signifikan antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja putri.

BAB III

METODE PENELITIAN

III.1. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2010) variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang dapat diteliti yaitu variabel *independen* (bebas) dan variabel *dependen* (terikat). Variabel *independen* adalah variabel yang mempengaruhi variabel *dependen*, sedangkan variabel *dependen* merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel *independen*.

Adapun variabel penelitian yang dibahas dalam penelitian ini meliputi dua variabel, yaitu :

1. Variabel bebas : kontrol diri
2. Variabel terikat : kecenderungan kecanduan media sosial

III.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional penelitian merupakan batasan dari variabel-variabel yang secara konkrit berhubungan dengan realitas dan merupakan manifestasi dari hal-hal yang akan diamati dalam penelitian.

- 1) Kontrol diri merupakan perilaku remaja putri yang menggambarkan dirinya dapat mengendalikan setiap keadaan dengan kemampuannya sendiri, dalam memilah informasi atau berita yang ditampilkan di media sosial ataupun *smartphone* sehingga remaja putri tersebut nantinya mampu memberikan keputusan atas apa yang akan dilakukan.

Berdasarkan aspek-aspek menurut Averill (1973), yaitu :

- ✓ Kontrol Perilaku (*Behavior Control*)

- ✓ Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)
 - ✓ Kontrol Pengambilan Keputusan (*Decisional Control*)
- 2) Kecenderungan kecanduan media sosial merupakan perilaku remaja putri yang menggunakan media sosial secara kompulsif, berlebihan, dan memberikan dampak negatif bagi penggunaannya baik secara fisik, emosional, dan sosialnya.

Berdasarkan aspek-aspek menurut Al-Menayes (2016) yaitu :

- ✓ Konsekuensi Sosial (*Social Consequences*)
- ✓ Pengalihan Waktu (*Time Displacement*)
- ✓ Perasaan Kompulsif (*Compulsive Feelings*)

III.3. Subjek Penelitian

Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini yaitu remaja putri yang berada di Kota Medan dengan karakteristik sebagai berikut :

- Remaja putri yang berusia 13-18 tahun.
- Remaja putri yang aktif dalam media sosial seperti *instagram*, *whatsapp*, *tik tok*, *youtube* dan *facebook*.

III.4. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Menurut Sugiono (2010) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi

dapat juga didefinisikan sebagai keseluruhan unit atau individu dalam ruang lingkup yang akan diteliti. Dan peneliti akan meneliti remaja putri yang berusia 13-18 tahun yang jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) sampai Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kota Medan.

b. Sampel dan Teknik Sampel

Menurut Sugiyono (2010) mengungkapkan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Dalam melakukan uji coba instrumen penelitian ini dilakukan di Kota Medan kepada 60 remaja putri. Dengan teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Cluster Random Sampling*. Jadi, menurut Sugiyono (2010:83) menyatakan bahwa *Cluster Random Sampling* yaitu teknik sampling secara berkelompok. Pengambilan sampel jenis ini dilakukan berdasarkan kelompok atau area tertentu, untuk meneliti tentang suatu hal pada bagian-bagian yang berbeda di dalam suatu instansi. Dan dalam hal ini sampel diambil berdasarkan karakteristik yang telah ditetapkan sebelumnya yaitu remaja putri di Kota Medan dengan rentang usia 13 sampai 18 tahun dan mempunyai akun media sosial.

III.5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi sebagai alat ukur untuk mengungkapkan aspek-aspek psikologis. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala *Likert*. Bentuk pertanyaan yang diajukan memiliki item *favorable* dan *unfavorable*. Hal ini untuk menghindari jumlah yang bersifat asal menjawab. Untuk masing-masing pernyataan disediakan lima alternative jawaban yang menunjukkan sikap Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Adapun kriteria penilaiannya bergerak dari 4, 3, 2, 1 untuk jawaban *favorable*, dan *unfavorable* bergerak dari 1, 2, 3, 4.

Tabel 3.1
Skala likert

Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

III.5.1 Skala Kecanduan Media Sosial

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala yaitu skala kecanduan media sosial disusun berdasarkan aspek-aspek kecanduan media sosial oleh Al-Manayes (2016) yang terdiri dari atas 3 aspek yaitu *social consequences* (konsekuensi sosial), *time displacement* (pengalihan waktu) dan *compulsive feelings* (perasaan kompultif). Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat *blue print* dan kemudian dioperasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan.

Tabel 3.2
Rancangan BluePrint Uji Coba Skala Kecanduan Media Sosial

No	Aspek	Indikator Perilaku	Nomor Item		Jumlah
			Favorabel	Unfavorabel	
1	Konsekuensi Sosial	Individu akan terganggu dengan kegiatan kesehariannya	20,21	22,23,24,25,26	7
2	Pengalihan Waktu	a. Individu tidak memperd	27,28,29,30,31	32,33,34,35	9

		ulikan hal lain b. Individu lebih terfokus ke media sosial			
3	Perasaan Kompultif	Menimbulkan rasa menyenangka n saat tidak bermain media sosial	36,37,38,3 9,40	41,42,43,4 4,45	10
Jumlah			12	14	26

III.5.2 Kontrol Diri

Penelitian ini menggunakan alat ukur berebentuk skala yaitu skala kontrol diri disusun beberapa aspek-aspek kontrol diri oleh Ghufroon & Risnawati (2011) yaitu: *behavior control* (kontrol perilaku), *cognitif control* (kontrol kognitif) dan *decisional control* (kontrol pengambilan keputusan). Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat *blue print* dan dilakukan operasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan.

Tabel 3.3
Rancangan BluePrint Uji Coba Skala Kontrol Diri

No	Aspek	Indikator Perilaku	Nomor Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	

1	Kontrol Perilaku	<p>a. Mengatur pelaksanaan untuk mengendalikan keadaan dirinya.</p> <p>b. Mengubah situasi dengan cara menjauhi keadaan, juga membatasi intensitasnya.</p>	1	2,3	3
2	Kontrol Kognitif	<p>a. Menilai suatu keadaan yang terjadi secara positif</p> <p>b. Mendapatkan informasi untuk gambaran suatu keadaan yang tidak menyenangkan</p>	4,5	6,7,8,9,10	7
3	Kontrol Pengambilan	<p>a. Mampu mengambil</p>	11,12,13,	16,17,18	9

	Keputusan	1 keputusan yang tepat	14,15	,19	
Jumlah			8	11	19

III.6. Pelaksanaan Penelitian

III.6.1. Try Out

Untuk menguji alat ukur dan mengetahui apakah alat ukur telah reliabel dan valid, dengan begitu peneliti akan melakukan *try out* terlebih dahulu kepada remaja putri yang ada di kota Medan. Dengan alat ukur dikatakan valid jika nilai *corrected-item* yang total *correlationnya* diatas 0.3 dan alat ukur dikatakan reliabel jika nilai *alpha cronbachnya* >0.7.

III.6.2. Pelaksanaan

Dalam melakukan penelitian ini peneliti menetapkan subjek penelitiannya ialah remaja putri di kota Medan dengan rentang usia 13-18 tahun dan juga harus memiliki akun media sosial yang aktif, seperti *instagram*, *whatsapp*, *tiktok*, *youtube* dan *facebook*. Dan subjek penelitian ini diambil secara acak dari beberapa wilayah di kota Medan.

III.6.3. Waktu dan Tempat

✓ Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di kota Medan, yang merupakan ibu kota dari provinsi Sumatera Utara. Demikian untuk melakukan penyebaran skala dalam pengambilan data nanti akan disebarakan secara *online* kepada remaja putri yang ada di kota Medan.

✓ Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan pada semester genap tahun ajaran 2021/2022.

III.6.4. Jumlah Subjek Penelitian

Menurut Sugiyono (2010) sampel ialah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, apabila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi maka peneliti harus menggunakan sampel. Jumlah subjek peneliti yang didapatkan melalui perhitungan menggunakan tabel ukuran sampel Isaac dan Michael, jumlah responden untuk populasi yang tidak terhingga dengan tingkat kesalahan sebanyak 10% berjumlah 272 remaja putri di Kota Medan.

III.7. Analisis Data

Setelah data penelitian terkumpul maka langkah selanjutnya ialah menganalisis dengan menggunakan analisis kuantitatif. Adapun tahap analisis untuk menguji hipotesa dalam penelitian ini sebagai berikut :

III.7.1. Uji Asumsi

1) Uji Normalitas

Dengan tujuan untuk mengetahui distribusi data dalam variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini. Data yang layak untuk digunakan dalam penelitian ialah data yang terdistribusi normal. Uji normalitas biasanya dilakukan dengan bantuan program IBM *SPSS Statistics 25 for Windows* dan menggunakan Uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov*.

2) Uji Linearitas

Dengan tujuan untuk memastikan bahwa kedua variabel tersebut mempunyai hubungan yang searah. Jadi, uji linearitas ini dilakukan dengan

bantuan program IBM *SPSS Statistics 25 for Windows* dengan kriteria apabila variabel keduanya memiliki nilai >0.05 maka bisa dikatakan linear.

III.7.2. Uji Hipotesis

Uji hipotesa dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja putri di Kota Medan. Jadi dalam hal ini peneliti menguji hipotesis tersebut menggunakan teknik persamaan korelasi *Spearman Brown* dengan bantuan program IBM *SPSS Statistics 25 for Windows*. Hipotesis asumsi diterima apabila $p < 0,05$ dan jika $p > 0,05$ maka hipotesis asumsi ditolak.

