

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi komunikasi di dunia termasuk Indonesia sangat pesat. Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan bahwa indeks IPTIK tumbuh 4,96 %, dari 5,07 pada 2018 menjadi 5,32 pada 2019 dalam skala 0 hingga 10 (Badan Pusat Statistik, 2020). Pesatnya perkembangan disebabkan oleh era globalisasi sekarang TIK mendominasi segala aktivitas kehidupan, sehingga kegiatan, perkantoran, komersial mutlak membutuhkan ketersediaan fasilitas tersebut. Karakteristik masyarakat dikenal sebagai masyarakat berbasis pengetahuan, yang berarti bahwa masyarakat yang menguasai pengetahuan memiliki kemampuan untuk menggunakan informasi dan menambah nilai informasi dalam kehidupan mereka (Patmanthara, 2012). Peningkatan ini diiringi juga dengan berkembangnya internet sebagai bagian sarana teknologi informasi dan komunikasi.

Penggunaan media internet berkembang pesat setelah internet mulai dapat diakses melalui telepon genggam dan kemudian muncul istilah telepon pintar (*smartphone*). Kehadiran *smartphone* membuat pilihan komunikasi semakin beragam, mulai dari fungsi SMS, MMS, *chatting*, *email*, *browsing* dan media sosial (Setiadi, 2014). Berdasarkan situs Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) 2018, jumlah pengguna internet di Indonesia sebesar 171,1 juta (64,8 %) naik sebesar 27,9 juta dari tahun lalu yang berjumlah 143,2 juta. Selanjutnya penetrasi pengguna internet 2019- 2020 sebesar 196,71 juta jiwa

pengguna internet (73,7 %) dari total populasi 266,91 juta jiwa penduduk Indonesia. Sedangkan persentase pengguna internet dari total penduduk per provinsi di Kalimantan Selatan pada tahun 2018 sebanyak 67,8 % dan pada tahun 2019 pengguna internet di Provinsi Kalimantan Selatan meningkat sebesar 77,3 % (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2020).

Salah satu fitur yang dimanfaatkan oleh seseorang karena adanya perkembangan internet yaitu media sosial. Media sosial adalah media online yang mendukung interaksi sosial dan media sosial menggunakan teknologi berbasis web. Media sosial merupakan media online yang memungkinkan penggunaanya dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan membuat konten seperti *blog*, media sosial, *wiki*, forum, dan dunia maya. Media sosial dan *blog* adalah bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh orang-orang di seluruh dunia (Imran, 2020). Media sosial adalah situs *web* yang paling banyak dilihat oleh penggunaanya karena memiliki banyak keuntungan. Keunggulan tersebut antara lain berperan sebagai sarana informasi dan komunikasi, terjalinnya relasi, sebagai wadah presentasi diri pengguna dan kelegaan individu dalam bisnis, karir, dan politik (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2020).

Selain memberikan kemudahan media sosial juga berpotensi disalahgunakan, jika tidak digunakan sebagaimana mestinya. Penggunaan media sosial yang tidak semestinya, memberikan dampak negatif kepada penggunaanya, seperti munculnya problem relasi interpersonal, perilaku konsumtif, prokrastinasi, prestasi belajar rendah manajemen waktu yang buruk, kontrol diri yang rendah dan prasangka negatif, kemudian penggunaan media sosial yang berlebihan akan

mengakibatkan turunnya produktivitas serta rasa sosial pada seseorang yang kecanduan terutama pada keluarga (Maheswari & Dwi Utami, 2013; Kurniawati, 2017).

Seseorang harus dapat membagi waktu antara orang tua, belajar, dan teman yang berada di dunia nyata (Maheswari & Dwi Utami, 2013; Kurniawati, 2017). Khairuni (2016) menambahkan media sosial membuat seseorang kurang disiplin dan bersifat malas serta menjadi lalai dan bahkan lupa waktu, sehingga membuat tugas-tugasnya terbengkalai, membuat seseorang dengan mudah menipu (menyontek karya-karya orang lain) serta berlaku tidak sopan baik dalam berpakaian maupun berbicara, sering bertengkar, berkomentar tidak baik kepada orang lain dan mencaci maki orang lain.

Penyalahgunaan media sosial juga peneliti temukan berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan. Survey sederhana yang peneliti lakukan terhadap 61 mahasiswa (85,2 % perempuan dan 14,8 % laki-laki) menunjukkan adanya penggunaan media sosial secara berlebihan dimana rata-rata mahasiswa menghabiskan waktu 10-15 jam dalam satu hari dan bahkan menghabiskan waktu sekitar 70-105 jam dalam satu minggu. Beberapa alasan menggunakan media sosial menurut mereka cukup beragam yaitu kecemasan akan kurang *update* dan ketinggalan berita, ada yang karena kebiasaan setiap hari harus memegang *smartphone* dan mengharuskan membuka atau mengakses media sosial tersebut, adapula karena kebiasaan setiap hari harus *chattingan* dengan pasangan dari sebelum tidur malam sampai bangun dipagi hari kemudian untuk kebutuhan mencari hiburan yang berakibat sering lupa waktu. Adapun media

sosial yang sering digunakan dalam studi pendahuluan adalah *Whatsapp* 90,2 %, *Instagram* 82 %, *Tik tok* 63,9 %, *Line* 16,4 %, *Facebook* 13,1 %, *Twitter* 24,6 %, *Telegram* 27,9 %, dan lain lain (media sosial lain) 23 %. Kemudian survey tersebut juga sejalan dengan hasil wawancara yang peneliti lakukan kepada empat subjek. Mereka mengatakan lupa waktu ketika membuka media sosial, ketakutan akan ketinggalan berita viral, bahkan memicu kecemasan bila tidak memegang *smartphone*.

Penyalahgunaan yang peneliti temukan dalam studi pendahuluan baik melalui survey maupun wawancara mengarah pada kecanduan media sosial. Kecanduan media sosial adalah gangguan psikologis dimana penggunaannya menambahkan jumlah atau intensitas penggunaan media sosial setiap saat sehingga dapat membangkitkan kesenangan, yang dapat menimbulkan kecemasan dan perubahan mood, gangguan afeksi (depresi, sulit menyesuaikan diri), dan terganggunya kehidupan sosial (menurun atau hilang sama sekali, baik dari segi kualitas maupun kuantitas) ketika penggunaannya berlebihan (Imran, 2020). Menurut Sahin (2018) kecanduan media sosial adalah kondisi dimana seseorang yang menghabiskan terlalu banyak waktu untuk menggunakan media sosial dan memiliki banyak keinginan untuk mengetahui tentang apapun berita *terupdate* dengan segera, yang dapat menyebabkan toleransi virtual, komunikasi virtual, masalah virtual dan informasi virtual pada dirinya. Sahin (2018) menambahkan kecanduan media sosial terjadi dikarenakan adanya kebutuhan untuk seseorang terhubung terus menerus secara online di media sosial (Sahin, 2018).

Kecanduan media sosial memiliki dampak bagi individu. Menurut Hartinah (2019) dampak dari kecanduan media sosial yaitu banyaknya waktu yang digunakan untuk mengakses media sosial, melalaikan tugas, sering tidak masuk kelas, tidur pada saat jam kuliah, tidak mengerti pembelajaran yang diberikan, penurunan nilai kuliah serta hilangnya hubungan sosial secara langsung kepada orang sekitar karena lebih asik melalui media sosial. Penelitian lain juga ditemukan menurut Ayu (2018) kecanduan penggunaan media sosial yang lebih dari 6 jam dalam sehari dapat mengakibatkan penggunanya menjadi seperti autisme yaitu lebih menutup diri dari lingkungan sekitar dan dapat mengganggu pembelajaran, kecanduan media sosial juga dapat mengakibatkan efek samping yang cukup besar pada kehidupan seseorang seperti: kecemasan, depresi, penurunan fisik dan kesehatan mental, hubungan interpersonal dan penurunan kinerja. Kemudian penelitian menurut Muna dan Astuti (2014) kecanduan pada pengguna media sosial, khususnya dengan pengguna perangkat *mobile* atau *handphone* akan memberikan dampak buruk kepada manusia. Sebelum adanya *handphone*, seseorang dengan mudah saling menyapa dan melakukan kontak. Kemudian pada saat sekarang seseorang memiliki alasan untuk menghindar berkomunikasi secara langsung dan lebih memilih serta menyukai komunikasi dengan media sosial di perangkat *handphone* miliknya.

Salah satu faktor yang memengaruhi kecanduan media sosial yaitu kondisi psikologis dan tujuan waktu penggunaan internet. Seseorang mengalami kecanduan internet dapat dilihat dari masalah emosional, seperti depresi dan gangguan kecemasan dan sering menggunakan internet sebagai pengalihan

secara psikologis terhadap perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan atau situasi yang menimbulkan stres. ketika seseorang mengalami kecanduan internet, ia akan menghabiskan banyak waktu di depan layar *smartphone*, sehingga dapat membuat individu kehilangan optimisme dirinya (Young, 2012). Intensitas penggunaan media sosial dapat dilihat dengan mengetahui tingkatan frekuensi dan durasi yang nampak ketika melakukan suatu hal. Durasi nampak pada seberapa lama seorang dalam melakukan suatu kegiatan dan tingkatan pada intensitas dapat muncul dari banyaknya stimulus fisik yang diterima. Intensitas adalah keadaan tingkatan atau ukuran intensnya. Intens dapat berarti kuat, tinggi, rendah (Syafriada, 2014). Karena dari hasil studi pendahuluan dapat dilihat bahwa setiap harinya sebanyak 61 mahasiswa sangat intens menggunakan media sosial. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat dibatasi dengan salah satunya regulasi diri. Regulasi diri merupakan upaya untuk mengatasi kecanduan media sosial. Regulasi diri sangat memiliki peran penting terhadap terbentuknya perilaku dan tindakan dalam suatu rencana yang akan dilakukannya, oleh karena itu agar perencanaan dan hasil evaluasi yang telah direncanakan tersebut dapat berdampak positif maka diperlukannya regulasi diri yang baik. Regulasi diri adalah salah satu kekuatan pendorong terpenting dalam kepribadian manusia (Alfiana, 2014). Bandura menuturkan kebanyakan perilaku manusia diatur oleh pemikiran, motivasi, dan kontrol perilaku diri mereka sendiri untuk meraih sesuatu yang mereka inginkan (Sifa & Sawitri, 2018). Menurut Brown dan Miller (dalam Prasetiani & Setianingrum, 2020) regulasi diri adalah kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, dan memantau perilaku secara fleksibel untuk

mengubah keadaan. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang tinggi akan bisa merencanakan, mengarahkan dan mengontrol diri mereka dalam kecenderungan adiksi *game online*, sementara jika mahasiswa memiliki regulasi diri yang rendah akan kecenderungan adiksi *game online* yang tinggi seperti menjadi lebih agresif, cemas, stress serta berkurangnya berhubungan dengan sosial (Prasetiani & Setianingrum, 2020).

Regulasi diri adalah kemampuan untuk memotivasi dirinya sendiri, menetapkan tujuan pribadi, merencanakan strategi, dan mengevaluasi serta mengubah perilaku yang sedang berlangsung (Pervin, 2015). Orang yang memiliki regulasi diri yang baik dapat memberikan manfaat bagi dirinya. Regulasi diri memiliki dampak positif diantaranya, seseorang yang memiliki regulasi diri yang baik memiliki dampak positif untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam menyelesaikan masalah (Elfiadi, 2015). Regulasi diri yang baik akan membuat diri mampu mengelola perasaan dan emosi dengan baik pula, sehingga diharapkan menjadi sebuah tenaga pendorong untuk memecahkan suatu masalah (Elfiadi, 2015). Menurut Digdyani (2018) dampak positif yang dapat diambil dari regulasi diri dalam suatu pekerjaan adalah meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan individu serta kesejahteraan yang lebih baik. Seseorang yang memiliki regulasi yang tinggi akan menimbulkan reaksi yang baik pula dalam bekerja. Sebaliknya, seseorang yang memiliki regulasi diri rendah akan kesulitan untuk mengontrol perilakunya.

Sejalan juga dengan penelitian menurut Hastuti (2019) peserta didik yang memiliki regulasi diri yang baik akan berdampak positif bagi hasil belajarnya,

dikarenakan seseorang yang memiliki regulasi diri yang baik akan menyusun perencanaan pembelajaran, memantau setiap langkah pembelajarannya dengan penuh keyakinan dan tanggung jawab serta mengevaluasi hasil belajar tersebut. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki regulasi diri yang baik memberikan dampak positif terkait penggunaan media sosial berlebihan, Haryuningrum, Raras, & Sawitri (2019) menyatakan seseorang yang memiliki regulasi diri yang baik akan menggunakan *facebook* dengan efektif dan tidak berlebihan. Aziza dan Muslikah (2021) dalam penelitiannya menunjukkan seseorang yang memiliki regulasi diri yang baik membentengi diri dari kecanduan *smartphone*. Menurut penelitian dari Susanti, Inta Utomo (2021) dampak positif regulasi diri yang baik pada pengguna internet *gaming* akan membuat seseorang menjadi lebih baik dalam mengatur diri serta mampu mengontrol tindakannya tidak bermain *games* secara berlebihan.

Hal ini juga diperkuat dengan hasil-hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan keterkaitan antara regulasi diri dengan kecanduan media sosial. Eksakti (2018) menemukan terdapat hubungan antara regulasi diri dengan adiksi media sosial. Hubungan antara regulasi dengan adiksi media sosial ini berbanding terbalik antara dua variabel, artinya semakin tinggi tingkat regulasi diri maka semakin rendah tingkat adiksi media sosial. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi adiksi media sosial. Menurut Sifa dan Sawitri (2018) menemukan ada hubungan antara regulasi diri dan adiksi media sosial *Instagram* pada siswa. Sejalan dengan penelitian (Paramesti, Anidiah, 2019) juga menemukan adanya hubungan antara regulasi diri dengan

kecanduan media sosial pengguna. Hal ini disebabkan karena, seseorang yang memiliki regulasi diri yang baik mampu mengontrol perilakunya dalam bermain media sosial (Digdayani, 2018).

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk mengetahui “peranan regulasi diri terhadap kecenderungan kecanduan media sosial pada mahasiswa”.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat peranan regulasi diri terhadap kecenderungan kecanduan media sosial pada mahasiswa?”.

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan regulasi diri terhadap kecenderungan kecanduan media sosial pada mahasiswa.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat terhadap disiplin ilmu pengetahuan, khususnya bidang psikologi sosial mengenai peranan regulasi diri terhadap kecenderungan kecanduan media sosial pada mahasiswa.

#### 2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat:

##### a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini mampu memberikan referensi penelitian serta

pengembangan penelitian psikologi atau penelitian selanjutnya, secara luas dan mendalam tentang peranan regulasi diri terhadap kecenderungan kecanduan media sosial pada mahasiswa.

b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan mampu membuka wawasan bagi mahasiswa pengguna media sosial agar dapat menggunakan media sosial dengan bijaksana