

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecanduan Media Sosial

1. Definisi Kecanduan Media Sosial

Sahin (2018) mendefinisikan kecanduan media sosial adalah kondisi seseorang yang menghabiskan terlalu banyak waktu untuk menggunakan media sosial dan memiliki banyak keinginan untuk mengetahui tentang apapun berita *terupdate* dengan segera. Sahin (2018) juga menambahkan bahwa penggunaan media sosial yang meningkat akan mengarahkan seseorang untuk kecanduan media sosial.

Imran (2020) mendefinisikan kecanduan media sosial adalah gangguan psikologis di mana penggunaannya menambahkan jumlah atau intensitas penggunaan media sosial setiap saat sehingga dapat membangkitkan kesenangan, yang dapat menimbulkan kecemasan dan perubahan mood, (depresi, sulit menyesuaikan diri), dan terganggunya kehidupan sosial (menurun atau hilang sama sekali, baik dari segi kualitas maupun kuantitas) ketika penggunaannya berlebihan.

Wulandari dan Netrawati (2020) mendefinisikan kecanduan media sosial adalah perilaku ketergantungan dengan suatu fasilitas yang menjadi kebiasaan secara berulang-ulang setiap harinya. Seseorang yang mengalami kecanduan media sosial menggunakan suatu aplikasi di *smartphone* untuk memenuhi kebutuhannya agar merasa lebih baik, meskipun kemungkinan intensitas penggunaannya akan semakin tinggi sehingga memberikan dampak yang

berlebih. Kecanduan media sosial juga diartikan gangguan psikologis di mana penggunaanya menghabiskan banyak waktu untuk mengakses media sosial yang disebabkan oleh rasa ingin tahu yang tinggi, kurangnya kontrol diri, serta kurangnya kegiatan produktif di kehidupannya (Wulandari & Netrawati, 2020).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecanduan media sosial adalah suatu kondisi di mana seseorang menggunakan media sosial secara berlebihan dengan tujuan mendapatkan kesenangan dari banyaknya informasi-informasi yang dia lihat di media sosial. Seseorang juga merasa bahwa dunia maya lebih menarik daripada kehidupan nyata, sehingga ketika seseorang tidak menggunakan media sosial akan menimbulkan rasa cemas dan takut dalam tertinggal suatu berita yang *update*.

2. Aspek-Aspek Kecanduan Media Sosial

Menurut Sahin (2018) terdapat aspek-aspek dalam kecanduan media sosial yaitu:

a. *Virtual Tolerance* (Toleransi Virtual)

Kecanduan media sosial terjadi dikarenakan adanya kebutuhan untuk seseorang terhubung terus menerus secara online di media sosial.

b. *Virtual Communication* (Komunikasi Virtual)

Kecanduan media sosial dikarenakan seseorang kurang memiliki keterampilan mempresentasikan diri sehingga lebih memilih komunikasi secara virtual daripada interaksi tatap muka secara langsung.

c. *Virtual Problem* (Masalah Virtual)

Kecanduan media sosial yang terjadi merupakan pelarian dari dunia nyata

yang berbeda dengan apa yang diinginkan untuk memunculkan rasa bahagia maupun senang.

d. *Virtual Information* (Informasi Virtual)

Kebutuhan seseorang untuk mendapatkan informasi yang dibagikan secara *online* di media sosial.

Aspek-aspek kecanduan media sosial menurut Al-Menayes (2015) yaitu :

a. *Social consequences* (konsekuensi sosial)

Social consequences atau konsekuensi sosial merupakan cerminan penggunaan media sosial yang mempengaruhi kegiatan seseorang dalam kehidupan sehari-hari, seperti mengabaikan teman dan akademik yang memburuk.

b. *Time displacement* (perpindahan waktu)

Time displacement atau perpindahan waktu merupakan cerminan waktu yang digunakan oleh penggunaan media sosial, seperti : penggunaan media sosial yang berlebihan, mengabaikan tugas yang harus dilaksanakan, dan peningkatan waktu yang digunakan dalam bermedia sosial.

c. *Compulsive feelings* (perasaan kompulsif)

Compulsive feelings atau perasaan kompulsif merupakan kecenderungan yang mencerminkan perasaan penggunaan media sosial. Misalnya perasaan bosan ketika tidak menggunakan media sosial dan dorongan untuk terus menerus menggunakan media sosial.

Berdasarkan penjelasan di atas maka aspek-aspek kecanduan media sosial adalah *virtual tolerance* (toleransi virtual), *virtual communication* (komunikasi

virtual), *virtual problem* (masalah virtual) *virtual information* (informasi virtual), *social consequences* (konsekuensi sosial), *time displacement* (perpindahan waktu) dan *compulsive feelings* (perasaan kompulsif). Aspek yang digunakan dalam penelitian ini adalah aspek yang dikemukakan oleh Sahin (2018) yaitu: *virtual tolerance* (toleransi virtual), *virtual communication* (komunikasi virtual), *virtual problem* (masalah virtual) dan *virtual information* (informasi virtual).

3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kecanduan Media Sosial

Menurut Young (2012) kecanduan media sosial termasuk dalam *Internet Addiction* yang termasuk dalam *Cyber-Relational Addiction* (kecanduan terhadap situs pertemanan di dunia maya) yang ditimbulkan oleh adanya beberapa faktor, antara lain:

a. Gender

Gender memengaruhi jenis aplikasi yang seseorang gunakan dan penyebab kecanduan internet. Laki-laki lebih cenderung kecanduan dengan *game online*, situs pornografi, dan perjudian *online*, dan wanita lebih cenderung kecanduan dengan *chatting* dan belanja *online*.

b. Kondisi psikologis

Kondisi psikologis seseorang berpengaruh apabila seseorang mengalami kecanduan internet timbul akibat 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 stress.

c. Tujuan dan waktu penggunaan internet

Tujuan menggunakan internet akan menentukan seseorang akan mengalami kecanduan internet, terutama banyaknya waktu yang dihabiskan seseorang di depan layar *smartphone*. Sehingga dapat membuat individu kehilangan optimis dirinya. Tujuan dari penggunaan internet digunakan untuk mengatasi atau melarikan diri dari masalah yang dihadapinya di kehidupan nyata atau sekedar hiburan.

Menurut Yahya dan Rahim (2017), faktor-faktor yang memengaruhi kecanduan media sosial adalah:

a. Faktor Psikologis

Kecanduan media sosial terjadi karena adanya permasalahan psikologis, seperti kepribadian ekstraversi, kesepian, kurangnya motivasi, kurangnya *self esteem*, rasa rendah diri, karakter depresif, neurotisme, dan tingkat optimisme seseorang.

b. Faktor Sosial

Faktor sosial yang memengaruhi adanya kecanduan media sosial ini berhubungan dengan hubungan seseorang dengan keluarga, hubungan interpersonal secara *online*, hubungan pertemanan, ataupun hubungan sosial yang berlebihan.

c. Faktor Penggunaan Teknologi

Kecanduan media sosial berhubungan dengan waktu yang dihabiskan dalam mengakses media sosial, dukungan secara *online*, dukungan dalam mendapatkan informasi, teknologi yang berlebihan, kebutuhan hiburan,

dan perangkat yang digunakan untuk mengakses media sosial.

Berdasarkan penjelasan diatas maka faktor-faktor yang memengaruhi kecanduan media sosial adalah gender, kondisi psikologis, kondisi sosial dan tujuan dan waktu penggunaan internet.

B. Regulasi Diri

1. Definisi Regulasi Diri

Bandura (1991) mendefinisikan regulasi diri adalah proses dimana seseorang berusaha keras mengontrol perilaku serta mengubah tujuan menjadi suatu tindakan proses yang rumit yang melibatkan penentuan tujuan, perencanaan untuk penerapan dan memonitor kemajuan yang diraih. Keberhasilan seorang individu meningkat ketika mereka menetapkan tujuan yang bersifat spesifik dan penting bagi mereka (Bandura, 1991).

Zimmerman (2000) mendefinisikan regulasi diri adalah pengelolaan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Dengan kata lain regulasi diri berhubungan dengan metakognitif, motivasi, dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal.

Pervin (2015) mendefinisikan regulasi diri adalah kemampuan untuk memotivasi dirinya sendiri, menetapkan tujuan pribadi, merencanakan strategi, dan mengevaluasi serta mengubah perilaku yang sedang berlangsung. Regulasi diri tidak hanya mencakup kegiatan yang bertujuan untuk mencapai tujuan, tetapi juga menghindari gangguan lingkungan dan impuls emosional yang dapat memengaruhi perkembangan seseorang (Pervin, 2015).

Berdasarkan uraian pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa regulasi diri adalah proses di mana seseorang berusaha keras mengontrol perilaku serta mengubah tujuan menjadi suatu tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal, individu juga memiliki kemampuan untuk memotivasi dirinya sendiri. Dalam mencapai suatu tujuan dengan melibatkan beberapa komponen seperti fisik, kognitif, emosional, sosial dan motivasi.

2. Aspek-Aspek Regulasi Diri

Aspek-aspek regulasi diri menurut Bandura (dalam Prasetyana & Mariyati, 2020) terdiri dari 5 aspek yaitu:

a. Mengatur Standar dan Tujuan (*Setting Standards and Goals*)

Kemampuan individu dalam menetapkan standar perilaku untuk diri sendiri. Individu dewasa menetapkan standar untuk perilaku mereka sendiri dengan kata lain, mereka menetapkan kriteria mengenai perilaku apa yang dapat diterima. Mereka juga mengidentifikasi tujuan tertentu yang kemudian memberi nilai dan arah pada perilaku mereka. Standar dan tujuan tiap individu tergantung pada standar dan tujuan milik orang lain yang mereka lihat dan mereka percaya. Dengan kata lain, model perilaku (orang lain) mempengaruhi standar dan tujuan individu.

b. Observasi Diri (*Self-Observation*)

Individu mampu mengetahui kelebihan dan kekurangan pada diri sendiri. Bagian penting dari regulasi diri adalah untuk mengamati diri dalam sebuah tindakan. Untuk membuat kemajuan ke arah tujuan yang penting, seseorang

harus mengetahui apa yang menjadi kelebihan mereka dan kekurangan apa yang perlu diperbaiki.

c. Evaluasi Diri (*Self-Evaluation*)

Individu mampu menilai diri sendiri sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Perilaku orang sering dinilai oleh orang lain. Akhirnya, orang-orang mulai menilai dan perilaku mereka sendiri berdasarkan standar yang mereka pegang untuk diri mereka sendiri.

d. Reaksi Diri (*Self-Reaction*)

Respon yang diberikan terhadap perilaku diri sendiri. Seseorang yang meningkatkan regulasi dirinya, mereka mulai memperkuat diri dengan perasaan bangga atau dengan mengatakan mereka melakukan pekerjaan dengan baik ketika mereka suatu penyelesaian tujuan. Mereka juga mulai menghukum diri sendiri dengan perasaan menyesal, bersalah, atau malu ketika mereka melakukan sesuatu yang tidak memenuhi standar yang telah mereka tetapkan. Dengan kata lain proses ini memberikan penguatan (*reinforcement*) atas keberhasilan diri mencapai sebuah tujuan dan memberikan koreksi atau apapun hukuman atas yang dilakukan. Pujian atau penghargaan terhadap diri sendiri dan kritik diri sendiri dapat berpengaruh dalam perubahan perilaku.

e. Refleksi Diri (*Self-Reflection*)

Individu mampu merenungkan secara rinci perilaku serta tujuan yang telah ditetapkannya. Akhirnya, seseorang yang benar-benar mengatur diri sendiri (merefleksikan) dan memeriksa secara rinci tujuan mereka,

keberhasilan dan kegagalan masa lalu, keyakinan tentang kemampuan mereka, kemudian mereka membuat penyesuaian tujuan, perilaku, dan keyakinan yang sekiranya dapat dipertanggung jawabkan. Dalam pandangan Bandura, refleksi diri adalah aspek yang paling jelas dalam regulasi diri.

Menurut Zimmerman, (dalam Ghufroon & Risnawita, 2020) regulasi diri atau *self regulation* mencakup tiga aspek, yaitu :

a. Metakognitif

Pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif atau pikiran tentang berpikir. Metakognisi merupakan suatu proses yang penting, karena pengetahuan seseorang tentang kognisinya dapat membimbing dirinya mengatur atau menata peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kinerja kognitifnya ke depan.

b. Motivasi

Fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap individu.

c. Perilaku

Upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya.

Berdasarkan penjelasan di atas maka aspek-aspek regulasi diri adalah mengatur standar dan tujuan (*setting standards and goals*), observasi diri (*self-observation*), evaluasi diri (*self-evaluation*), reaksi diri (*self-reaction*), refleksi diri (*self-reflection*), metakognitif, motivasi dan perilaku. Aspek yang digunakan dalam penelitian ini adalah aspek yang dikemukakan oleh Bandura yaitu:

mengatur standar dan tujuan (*setting standars and goals*), observasi diri (*self-observation*), evaluasi diri (*self-evaluation*), reaksi diri (*self-reaction*) dan refleksi diri (*self-reflection*).

C. Dinamika Peranan Regulasi Diri Terhadap Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa

Mahasiswa pada zaman sekarang tidak lepas dari yang namanya *smartphone*. Penggunaan media internet berkembang pesat setelah internet mulai dapat diakses melalui telepon genggam (*smartphone*). Kehadiran *smartphone* membuat pilihan komunikasi semakin beragam, salah satu fitur yang memanfaatkan teknologi informasi dan internet itu adalah media sosial (Setiadi, 2014). Media sosial adalah situs *web* yang paling banyak dilihat oleh penggunanya 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, pendidikan dan politik (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2020).

Media sosial ketika digunakan secara bijaksana akan memberikan manfaat yang banyak yaitu memudahkan untuk berinteraksi dengan banyak orang, memperluas pergaulan, jarak dan waktu bukan lagi suatu permasalahan, lebih mudah dalam mengekspresikan diri dan informasi berlangsung cepat dan mudah diakses (Cahyono, 2021). Tetapi jika tidak digunakan dengan sebagaimana mestinya maka akan menimbulkan penyalahgunaan media sosial atau akan memberikan dampak negatif pada penggunanya yaitu menjauhkan orang-orang yang sudah dekat dan sebaliknya (Cahyono, 2021).

Kecanduan media sosial adalah seseorang yang menghabiskan terlalu banyak waktu untuk menggunakan media sosial dan memiliki banyak keinginan untuk mengetahui tentang apapun berita *terupdate* dengan segera (Sahin, 2018). Wulandari dan Netrawati (2020) mendefinisikan kecanduan media sosial adalah perilaku ketergantungan dengan suatu fasilitas yang menjadi kebiasaan secara berulang-ulang setiap harinya. Seseorang yang mengalami kecanduan media sosial menggunakan suatu aplikasi di *smartphone* untuk memenuhi kebutuhannya agar merasa lebih baik, meskipun kemungkinan intensitas penggunaannya akan semakin tinggi sehingga memberikan dampak negatif yang berlebih.

Penyalahgunaan yang terjadi disebabkan oleh penggunaan media sosial yang tidak bijaksana atau secara berlebihan akan mengakibatkan seseorang akan mengalami kecanduan media sosial (Wulandari & Netrawati, 2020). Kecanduan media sosial adalah perilaku ketergantungan dengan suatu fasilitas yang menjadi kebiasaan secara berulang-ulang setiap harinya. Seseorang yang mengalami kecanduan media sosial menggunakan suatu aplikasi di *smartphone* untuk memenuhi kebutuhannya agar merasa lebih baik, meskipun kemungkinan intensitas penggunaannya akan semakin tinggi sehingga memberikan dampak negatif yang berlebih. Kecanduan media sosial memiliki dampak bagi individu. Dampak negatif kecanduan media sosial antara lain menutup diri dari lingkungan sekitar, 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 (Hartinah, 2019). Kecanduan media sosial

juga diartikan gangguan psikologis di mana penggunanya menghabiskan banyak waktu untuk mengakses media sosial yang disebabkan oleh rasa ingin tahu yang tinggi, kurangnya kontrol diri serta kurangnya kegiatan produktif di kehidupannya (Wulandari & Netrawati, 2020).

Salah satu faktor yang memengaruhi kecanduan media sosial adalah kondisi psikologis, karena seseorang yang mengalami kecanduan dilihat dari masalah emosionalnya, seperti depresi dan gangguan kecemasan serta sering menggunakan internet sebagai pengalihan secara psikologis (Young, 2012). Regulasi diri merupakan upaya untuk mengatasi kecanduan media sosial. Menurut Brown dan Miller (dalam Prasetiani & Setianingrum, 2020) regulasi diri merupakan kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, dan memantau perilaku secara fleksibel untuk mengubah keadaan. Regulasi diri dapat disebut baik ketika seseorang dapat mengatur dirinya sendiri untuk kepentingan positif dan sebaliknya. Penggunaan media sosial baik jika regulasi diri positif lebih mendominasi dari regulasi diri negatif. Fenomena penggunaan media sosial yang tidak tepat umumnya dapat dihindari dengan penerapan mengatur dan mengarahkan perilaku, yaitu melalui regulasi diri (Prasetiani & Setianingrum, 2020).

Kecanduan media sosial terjadi dikarenakan adanya kebutuhan untuk seseorang terhubung secara terus menerus secara *online* di media sosial (*virtual tolerance*), kecanduan media sosial yang dikarenakan seseorang lebih memilih komunikasi secara virtual dibandingkan secara langsung (*virtual communication*), kemudian ada pula kecanduan media sosial yang terjadi merupakan pelarian dari

dunia nyata yang berbeda dengan apa yang diinginkan untuk memunculkan rasa bahagia maupun senang (*virtual problem*), dan kebutuhan seseorang untuk mendapatkan informasi yang dibagikan secara *online* di media sosial (*virtual information*) (Sahin, 2018). Agar terhindar dari kecanduan media sosial individu harus mempunyai regulasi diri. Regulasi diri yang baik ditandai dengan kemampuan pengelolaan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan dengan pencapaian tujuan personal, sehingga seseorang mampu mengevaluasi serta mengubah perilaku yang sedang berlangsung (Ghufron & Risnawita, 2020). Regulasi diri tidak mencakup kegiatan yang bertujuan untuk mencapai tujuan, tetapi juga menghindari gangguan lingkungan dan impuls emosional yang dapat memengaruhi perkembangan seseorang (Pervin, 2015).

Cruz (2016) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan oleh mahasiswa akan menyebabkan kehilangan fokus selama kegiatan belajar mengajar dikelas, menunda-nunda waktu demi membuka dunia untuk menunjukkan dirinya kepada teman-teman sebaya mereka. Sejalan juga dengan penelitian menurut Sariroh (2016) bahwa kecanduan media sosial dapat menambahkan intensitas penggunaan media sosial, malas melakukan komunikasi di dunia nyata atau kehidupan sehari-hari, lebih mementingkan diri sendiri, bahkan menjadi malas belajar. Hasil penelitian Sifa dan Sawitri (2018) terdapat keterkaitan antara regulasi diri dan adiksi media sosial *Instagram* pada siswa. Sejalan juga dengan penelitian Paramesti (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan kecanduan media sosial pengguna

instagram. Semakin tinggi kemampuan regulasi diri maka tingkat kecanduan media sosialnya rendah. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat regulasi diri, maka semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti berhipotesis bahwa ada peranan regulasi diri terhadap kecenderungan kecanduan media sosial pada mahasiswa. Hal tersebut dapat digambarkan dalam kerangka konseptual sebagai berikut :



Gambar 1: Kerangka Konseptual

Keterangan :

X : Variabel Bebas/Independen

Y : Variabel Terikat/Dependen

D. Landasan Teori

Sahin (2018) mendefinisikan kecanduan media sosial adalah seseorang yang menghabiskan terlalu banyak waktu untuk menggunakan media sosial dan memiliki banyak keinginan untuk mengetahui tentang apapun berita *terupdate* dengan segera. Sahin (2018) juga menambahkan bahwa penggunaan media sosial yang meningkat akan mengarahkan seseorang untuk kecanduan media sosial.

Aspek-aspek kecanduan media sosial yang digunakan adalah aspek menurut Sahin (2018) terdiri dari 4 aspek yaitu: a) *Virtual Tolerance* (Toleransi Virtual), b) *Virtual Communication* (Komunikasi Virtual), c) *Virtual Problem* (Masalah Virtual) dan d) *Virtual Information* (Informasi Virtual).

Bandura (1991) mendefinisikan regulasi diri adalah proses dimana seseorang berusaha keras mengontrol perilaku serta mengubah tujuan menjadi suatu tindakan proses yang rumit yang melibatkan penentuan tujuan, perencanaan untuk penerapan dan memonitor kemajuan yang di raih. Keberhasilan seorang individu meningkat ketika mereka menetapkan tujuan yang bersifat spesifik dan penting bagi mereka (Bandura, 1991).

Aspek-aspek regulasi diri yang digunakan adalah aspek menurut Bandura (dalam Prasetyana & Mariyati, 2020) terdiri dari 5 aspek yaitu: a) Mengatur Standar dan Tujuan (*Setting Standars and Goals*), b) Observasi Diri (*Self-Observation*), c) Evaluasi Diri (*Self-Evaluation*), d) Reaksi Diri (*Self-Reaction*) dan e) Refleksi Diri (*Self-Reflection*).