

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kemajuan IPTEK dalam era globalisasi telah mengakibatkan dampak yang berarti bagi kehidupan manusia. Manusia kini merasakan kemudahan dengan terdapatnya infrastruktur yang semakin maju dibandingkan dengan masa lampau, serta akses yang semakin meluas untuk mendapatkan informasi praktis dan cepat melalui internet. Internet telah menjadi sarana yang bisa dikunjungi seluruh golongan dari yang kecil hingga tua (Holloway et al., 2013). Internet telah menjadi hal yang umum dan akrab bagi kebanyakan orang saat ini, sehingga banyak individu yang mengandalkannya untuk mencari referensi maupun keperluan dalam proses belajar-mengajar. Fasilitas internet dipakai guna mengakses berbagai informasi, tetapi tidak terbatas pada ilmu pengetahuan, pendidikan, kesehatan, berita, dan topik lainnya (Eynon & Geniets, 2016).

Media sosial menjadi wadah di internet yang memfasilitasi pemakai agar menggambarkan diri mereka sendiri, berkomunikasi, bekerjasama, saling membagi, serta interaksi dengan pengguna lainnya, menciptakan keterikatan sosial secara virtual (Nasrullah, 2015). Ini adalah sebuah medium daring yang memungkinkan partisipasi, kolaborasi, dan pembuatan konten yang mudah bagi penggunanya, termasuk dalam bentuk blog, sosial media, hingga dunia virtual (Istiani *et al* 2020).

Kehadiran media sosial mempermudah interaksi dengan banyak orang, meluaskan lingkaran pergaulan, serta mengatasi hambatan jarak serta waktu. Hal ini memungkinkan individu untuk lebih mudah meluapkan perasaan yang ada di diri dan

memperoleh kabar dengan cepat dan murah. Meskipun demikian, penggunaan media sosial yang berlebihan, yaitu lebih dari enam jam sehari, dapat menyebabkan pengguna menjadi lebih terisolasi dari lingkungan sekitar dan mengganggu proses pembelajaran (Kirik et al., 2015). Ketergantungan pada media sosial juga bisa menimbulkan dampak yang signifikan dalam kehidupan individu, mulai dari rasa cemas, depresi, turunnya keadaan fisik serta kesehatan mental, perubahan dalam keterikatan antarpribadi, serta turunnya kinerja (Awalia et al., 2022).

Felita et al. (2016) menggambarkan kecanduan media sosial menjadi situasi di mana orang mengalokasikan waktu yang berlebihan untuk menggunakan platform tersebut dan punya motivasi lebih untuk segera mengetahui berita terbaru. Kecanduan ini merupakan masalah psikologis di mana pengguna secara konsisten menaikkan intensitas pemakaiannya dalam mencapai kepuasan, yang pada gilirannya bisa mengakibatkan kecemasan, perubahan mood seperti depresi, kesulitan untuk proses penyesuaian diri, serta gangguan dalam kehidupan sosial, baik secara kualitatif maupun kuantitatif, ketika penggunaan tersebut berlebihan (Awalia et al., 2022). Tutgun & Deniz (2015) mengidentifikasi beberapa aspek kecanduan media sosial, termasuk pekerjaan, modifikasi mood, kambuh, dan konflik. Contoh faktor yang terkait dengan kecanduan media sosial adalah kontrol diri (Aprillia, 2019).

Ditinjau dari segi kontrol diri, orang yang cenderung terlibat dalam perilaku yang melanggar norma adalah mereka yang memiliki tingkat kendali diri yang rendah (Restubog et al., 2011). Individu dengan tingkat kendali diri yang rendah cenderung merasakan dorongan yang kuat untuk terlibat dalam perilaku yang

melanggar aturan karena mereka mencari penghargaan langsung, dan mungkin memiliki perkembangan hati nurani yang kurang matang (Baumeister & Alghamdi, 2015). Hasil kajiannya mencerminkan bahwasanya kontrol diri memiliki pengaruh pada keinginan individu dalam melaksanakan suatu tindakan yang melanggar aturan di tempat kerja. Setiap orang memiliki mekanisme internal yang membantu mereka mengelola serta mengarahkan sikap mereka, yang dikenal sebagai kontrol diri. Goldfried & Marbaum (1973) mendefinisikan kontrol diri ialah kecakapan seseorang dalam mengelola serta mengendalikan tingkah laku mereka menuju hasil yang positif.

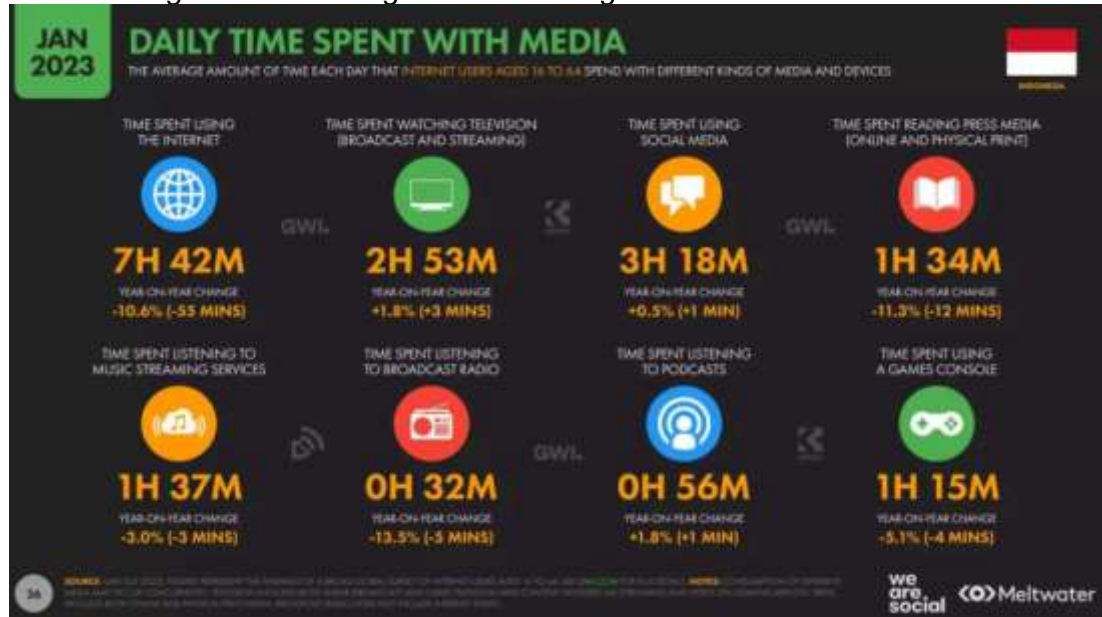
Pentingnya kontrol diri mencakup berbagai aspek kehidupan dan memiliki dampak positif pada perkembangan pribadi, hubungan interpersonal, karier, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Pentingnya kontrol diri menciptakan dasar bagi perkembangan pribadi yang sehat, hubungan yang kuat, dan kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan. Dengan mengembangkan kemampuan ini, seseorang dapat mengoptimalkan potensinya dan menghadapi berbagai situasi dengan lebih baik (Goldfried & Marbaum, 1973).

Mahasiswa ialah orang yang mengikuti pendidikan di institusi tingkat pendidikan tinggi, termasuk universitas, politeknik, atau institusi serupa. Mereka memiliki kemampuan untuk memahami dan merespon perubahan dan kemajuan dalam dunia pendidikan serta dalam lingkungan sosial. Mahasiswa juga dianggap sebagai agen perubahan yang berpotensi untuk membawa kemajuan bagi bangsa menuju arah yang lebih baik. Mahasiswa sering dianggap sebagai individu yang memiliki kemampuan kritis dan visinya ke masa yang akan datang. Alhasil, mereka



Pada tahun 2023, Indonesia memiliki total populasi sebanyak 276,4 juta orang. Jumlah perangkat gawai yang terkoneksi mencapai 353,8 juta atau 128% dari total populasi), sedangkan jumlah pemakai internet mencapai 212,9 juta (77%), dan pengguna social media aktif sebanyak 167 juta (60,4%). Berikut adalah data mengenai durasi akses media digital oleh masyarakat Indonesia pada tahun yang sama (Riyanto, G. P & Yudha Pratomo, 2023).

**Gambar 2**  
*Waktu Orang Indonesia Mengakses Media Digital*

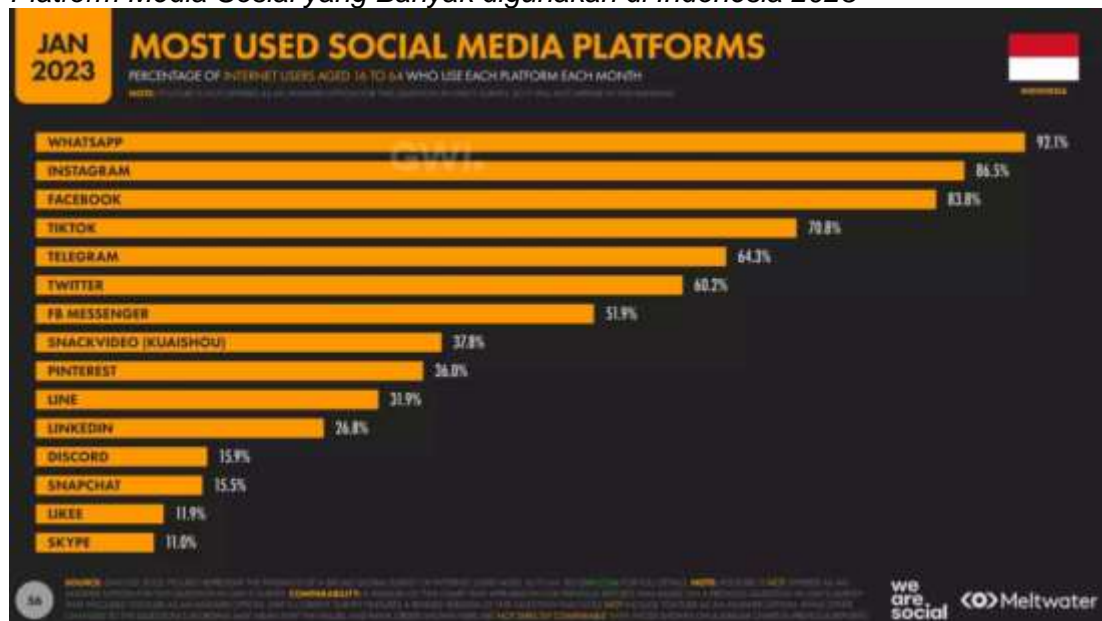


Rata-rata waktu harian pemakai internet yakni tujuh jam, 42 menit, sementara waktu harian rata-rata yang dihabiskan untuk menonton televisi (baik siaran langsung, streaming, atau video tentang permintaan) adalah dua jam, 53 menit, mengalami peningkatan sebesar 1,8% atau sekitar tiga menit. Pengguna sekitar mengeluarkan tiga jam, 18 menit tiap harinya untuk menggunakan media sosial melalui berbagai perangkat. Waktu rata-rata harian yang dikeluarkan demi

mendengarkan musik yakni satu jam, 37 menit, sedangkan bermain game rata-rata memakan waktu satu jam, 15 menit. WhatsApp, Instagram, Facebook, dan lain-lain adalah platform social media yang paling banyak dipakai di Indonesia. Informasi mengenai persentase pengguna internet yang memanfaatkan tiap jenis media sosial tergambar dalam ilustrasi yang tersaji di bawah ini (Riyanto, G. P & Yudha Pratomo, 2023).

### Gambar 3

*Platform Media Sosial yang Banyak digunakan di Indonesia 2023*



*Most used social media platforms* tahun 2023 yaitu persentase pemakai WhatsApp di Indonesia meningkat menjadi 92,1% dari total populasi, dibandingkan dengan tahun 2022 yang mencapai 88,7%. Pengguna Instagram di Indonesia juga mengalami peningkatan menjadi 86,5% dari total populasi, naik dari 84,8% pada tahun sebelumnya. Demikian pula, pemakai Facebook di Indonesia mencapai 83,8% dari total populasi, meningkat dari 81,3% pada tahun sebelumnya. Sementara itu, pengguna TikTok di Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan menjadi

70,8% dari total populasi, meningkat pesat dari 63,1% pada tahun sebelumnya (Riyanto, G. P & Yudha Pratomo, 2023).

Kecanduan media sosial dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor sosial, biologi, serta psikologi, seperti yang disebutkan oleh Montag & Reuter dalam (Puspitasari et al 2023). Penelitian oleh (Zhao et al., 2022) mendukung bahwa Faktor psikologis, terutama impulsivitas, memiliki pengaruh utama dalam mengembangkan kecanduan terhadap sosial media. Ini sejalan dengan gagasan bahwasanya pemakaian yang berlebihan dari media sosial sering kali muncul dari ketidakcakapan orang menahan dorongan ego atau minimnya pengontrolan diri.

Fenomena kecanduan media sosial yang terjadi disebabkan oleh kontrol diri kurang, itu dijabarkan dengan perolehan kajian yang dilaksanakan oleh Sagar (2021) bahwa variabel kontrol diri merupakan prediktor signifikan terhadap variabel kecanduan media sosial. Kecakapannya dalam mengelola kontrol diri secara signifikan dapat memperkirakan besaran level kecanduan media sosial yang dialami oleh mahasiswa.

Kajian dari Blachnio *et al* (2023) menjelaskan bahwa kontrol diri yang tinggi bisa mencegah mengakses media sosial yang tidak terkontrol dan otomatis, sedangkan kontrol diri rendah menumbuhkan kebiasaan untuk terus mengakses media sosial. Ekşi et al. (2019) menjelaskan dalam hasil penelitiannya bahwa kontrol diri secara langsung berdampak besar pada level kecanduan media sosial. Orang-orang yang punya tingkatan kendali diri yang kurang cenderung menunjukkan perilaku menunda secara luas, dan gejala kecanduan media sosial telah diamati pada orang-orang dengan tingkat kendali diri yang kurang dan kebiasaan menunda

pekerjaan secara umum. Berdasarkan hasil SEM telah ditemukan indeks kecocokan model dapat diterima; 37% dari total varian tingkat kecanduan media sosial dijelaskan dalam model. Brevers & Turel (2019) dalam hasil penelitiannya menjelaskan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh pada kecanduan media sosial, sulitnya melakukan strategi pengendalian diri dalam kaitannya dengan penggunaan media sosial secara parsial memediasi pengaruh sifat kontrol diri melalui kebiasaan pemakaian media sosial terhadap keparahan gejala kecanduan media sosial.

Berdasarkan informasi yang telah disajikan sebelumnya, dampak negatif dari kecanduan media sosial pada mahasiswa adalah menurunnya konsentrasi saat kuliah dan fokus mengerjakan tugas, tidak meyaring informasi yang ada di sosial media sehingga terlalu mempercayai informasi yang ada, dapat mengganggu produktivitas sebagai mahasiswa

Maka dari itu penulis melakukan penelitian yang judulnya "Korelasi antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa."

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasar atas latar belakang masalah yang sudah dijelaskan, rumusan masalah kajian ini ialah apakah ada korelasi antara tingkat kontrol diri dan kecenderungan kecanduan media sosial pada mahasiswa?

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menjelajahi hubungan antara tingkat kontrol diri dan kecenderungan kecanduan media sosial pada mahasiswa.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini ditujukan guna mengeksplorasi apakah ada hubungan antara tingkat kendali diri dan kecenderungan kecanduan media sosial pada mahasiswa.

Manfaat yang diinginkan pada kajian ini termasuk,

1. Dari segi teoritis, diharapkan bahwasanya kajian ini akan menjadi sumber informasi yang berguna untuk mengatasi masalah kecanduan media sosial dan masalah kontrol diri yang dihadapi oleh mahasiswa.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi Mahasiswa

Membagi wawasan tentang korelasi antara kontrol diri dan kecanduan media sosial pada mahasiswa, serta memberikan referensi bagi mahasiswa agar memahami pentingnya memiliki kendali diri ketika menggunakan media sosial.

- b. Bagi peneliti

Diinginkan perolehan dari kajian ini bisa jadi masukan guna kajian selanjutnya dalam ilmu Psikologi dibidang Psikologi Klinis.