

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

DataIndonesia.id melansir data jumlah pemakai aplikasi TikTok di Indonesia sebanyak 126,83 juta orang pada Januari 2024. Angka ini mengalami peningkatan sebanyak 19,1% jika dibanding tiga bulan lalu yang sebanyak 106,52 juta pengguna (Rizaty, 2024). Pengguna media sosial tidak lepas dari seluruh kalangan individu. Kecenderungan kecanduan media sosial didefinisikan sebagai pemakaian berlebih pada media sosial dengan tanda munculnya indikasi kecenderungan kecanduan secara umum seperti keasyikan, tidak menghiraukan dampak fisik dan psikologis (Rahmah et al., 2023). Kuss dan Griffiths (2017) menjelaskan bahwa kecenderungan kecanduan media sosial adalah perilaku ketergantungan yang melibatkan penggunaan media sosial secara berlebihan, yang dapat menyebabkan gangguan dalam berbagai aspek kehidupan.

Pentingnya mengapa mengangkat penelitian ini adalah karena kecanduan media sosial dapat membawa pengaruh entah ke arah yang baik ataupun buruk. Fatmawati dkk, (2023) melaksanakan penelitian dengan hasil dampak negatif yang didapatkan dari kecanduan media sosial khususnya *platform* TikTok dapat berupa pemborosan waktu, mudah menelan informasi palsu, menimbulkan adanya perasaan ingin membandingkan diri sendiri serta *platform* ini tidak cocok untuk khalayak umum. Selain dampak negatif secara umum, terdapat dampak negatif yang ditimbulkan pada kesehatan mental, yaitu penurunan kesehatan mental

mereka akan merasakan depresi, kelelahan secara mental dan mengalami stres (Putri & Atmoko, 2024). Dampak negatif lainnya ketika sedang tidak menggunakan media sosial antara lain: merasa tidak tenang, tempramen, mengunci diri dan tidak berinteraksi dengan lingkungan sekitar (Hartinah et al., 2019).

Menurut Young (dalam Bila, 2024) hal yang dapat mempengaruhi kecenderungan kecanduan media sosial antara lain berupa gender atau jenis kelamin, kondisi psikologis, tujuan serta waktu penggunaan internet. Selain itu terdapat faktor lain yang diuraikan oleh Montag dan Reuter (dalam Bila, 2024) antara lain faktor sosial yang mana individu memiliki kesukaran saat berkomunikasi secara langsung atau memiliki kesulitan bersosial, faktor psikologis yang mana individu kemungkinan besar menggunakan internet untuk melarikan diri dari kenyataan, dan faktor biologis yaitu fungsi otak yang berbeda pada individu yang merasakan kecenderungan kecanduan internet dengan yang tidak. Salah satu kondisi psikologis yang berhubungan dengan kontrol diri dan dapat mempengaruhi kecanduan media sosial disebabkan oleh individu yang merasa depresi dan gangguan kecemasan seringkali menggunakan media sosial sebagai tempat pengalihan dari kondisi psikologis yang dimilikinya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri, (2023) membuktikan bahwa jika kontrol diri yang dimiliki besar, kecil kemungkinan untuk mengalami kecanduan media sosial yang mana termasuk dalam kondisi psikologis individu.

Beberapa penelitian terdahulu dengan topik penelitian serupa pernah dilakukan. Penelitian yang dilaksanakan oleh Bila (2024) menunjukkan bahwa adanya korelasi diantara kontrol diri dengan kecanduan media sosial yang subjeknya merupakan remaja di SMA Negeri 1 Medan. Selain itu penelitian juga dilakukan oleh (Fadhlih & Marsinun, 2023) dengan hasil yang didapatkan yaitu

terdapat korelasi antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial TikTok pada siswa kelas X SMAN 11 Jakarta, penelitian ini dilakukan pada 140 siswa yang menyatakan sebanyak 89 siswa atau mayoritas partisipan mempunyai kemampuan kontrol diri tingkat sedang. Selain itu penelitian dengan topik serupa mendapatkan hasil bahwa ada korelasi antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial yang mana hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima (Rahmanissa et al., 2023).

Beberapa uraian penelitian terdahulu di atas, terdapat perbedaan dengan penelitian yang hendak dilakukan penulis. Pada penelitian yang dilaksanakan oleh Bila (2024) hasil yang didapatkan merupakan kedua variabel mempunyai korelasi dengan arah negatif, selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmanissa dkk, (2023) yaitu hubungan dengan arah negatif. Berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Fadhlih & Marsinun, (2023) yang mana hasil yang didapatkan adalah adanya hubungan dengan arah hubungan positif, dimana kontrol diri yang dimiliki tergolong tinggi tetapi tinggi pula adiksi pada media sosial TikTok pada siswa kelas X SMAN 11 Jakarta. Ketiga penelitian ini menunjukkan adanya keterbatasan penelitian yang terletak pada subjek, dimana subjek yang digunakan dalam ketiga penelitian di atas terbatas pada remaja saja, sementara pengguna media sosial datang dari berbagai kalangan, dimana subjek yang digunakan dalam ketiga penelitian di atas terbatas pada remaja saja, sementara pengguna media sosial datang dari berbagai kalangan. Meskipun telah banyak penelitian yang mengkaji kecanduan media sosial secara umum, masih terdapat keterbatasan dalam studi yang secara spesifik mengkaji hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada platform TikTok, khususnya pada kelompok usia dewasa awal. Sebagian besar penelitian

sebelumnya lebih fokus pada media sosial secara keseluruhan atau platform lain, seperti Facebook, Instagram, dan Twitter, tanpa membedakan peran spesifik kontrol diri dalam kecanduan TikTok. Penelitian ini akan memberikan kontribusi baru dengan mengeksplorasi hubungan antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan media sosial TikTok pada dewasa awal.

Berdasarkan uraian fenomena di atas, penulis terdorong untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Sosial Media (TikTok) Pada Dewasa Awal”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat korelasi antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan sosial media (TikTok) pada dewasa awal?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan sosial media (TikTok) pada dewasa awal.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan bisa memberikan peran kontribusi pada kemajuan ilmu pengetahuan terutama dalam bidang psikologi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan untuk penelitian selanjutnya tentang kontrol diri dan kecanduan sosial media (TikTok) pada dewasa awal.
2. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan peran partisipasi pada perguruan tinggi dalam memberikan informasi serta

mendidik masyarakat dalam meningkatkan kontrol diri agar tidak kecenderungan kecanduan sosial media (TikTok). Tidak hanya itu saja, harapan untuk penelitian ini adalah dapat memberikan wawasan untuk peneliti selanjutnya dalam topik korelasi antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan sosial media (TikTok) pada dewasa awal. Serta penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengalaman berharga ketika pelaksanaan penelitian.