BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada saat ini, internet sudah menjadi semakin tidak terhindarkan mengingat munculnya wabah *Novel Coronavirus* yang mengharuskan warga dunia untuk karantina di rumah masing-masing dalam kurun waktu tertentu. Selama masa karantina itulah individu merasakan kebosanan karena tidak dapat beraktivitas di luar rumah. Salah satu layanan internet yang cukup aktif menghilangkan rasa bosan adalah media sosial seperti *Youtube*, *Twitter*, *Tiktok*, *Instagram*, *Whatsapp*, dan *Line*. Dengan media sosial, masyarakat dapat bertukar informasi serta menjalin komunikasi dengan orang lain tanpa memandang jauhnya jarak di antara mereka (Soliha, 2015).

Kementerian Komunikasi dan Informatika (dalam Rahmawati, Hermanto & Iqom, 2017) mengungkapkan sebanyak 95% masyarakat Indonesia telah menggunakan media sosial. Media sosial yang paling sering diakses menurut survei *We Are Social* pada tahun 2020 (dalam Harahap, 2020) adalah *Youtube* sebesar 88%, posisi kedua ditempati *Whatsapp* sebesar 84%, lalu *Facebook* 82%, *Instagram* 79%, dan *Twitter* 56%.

Nazhifah (2014) mengungkapkan media sosial memiliki daya tarik karena dapat menjadi wadah bagi karya, ekspresi diri, opini dan ide yang kemudian ditanggapi oleh orang lain. Bagi usia dewasa awal dan seterusnya, media sosial juga dapat menunjang karir sehingga memperluas *social networking*. Media sosial menurut Kaplan dan Haenlein (dalam Nazhifah, 2014) merupakan sekelompok aplikasi berbasis internet atas dasar teknologi terbaru yang memungkinkan adanya komunikasi antar pengguna. Berkat media sosial,

pengguna dapat mengetahui apa saja peristiwa yang sedang terjadi di penjuru dunia.

Beberapa waktu lalu, para pendiri berbagai *platform* media sosial, seperti *Facebook*, *Instagram*, *Google*, dan *Twitter* membuat dokumenter berjudul "*The Social Dilemma*" dan mengungkap sisi negatif dunia maya. Dari dokumenter tersebut dapat disimpulkan bahwa manusia secara tidak sadar menyalurkan atensinya ke dunia maya. Mereka terus *scrolling* layar dan mengecek media sosialnya sehingga banyak waktu dihabiskan untuk berdiam diri menatap layar ponsel. Perasaan negatif juga turut timbul apabila penggunaan media sosial dibatasi.

Asmaya (2015) mengemukakan penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengurangi terjadinya komunikasi secara tatap muka karena terlalu sibuk menjelajah media sosial sehingga mengabaikan lingkungan sekitar. Kejahatan media sosial juga semakin merajalela seperti peretasan (*hacking*), perundungan *online* (*cyberbullying*), depresi akibat media sosial (*social media depression*), judi, dan pornografi. Watkins (dalam Hartinah, Kosasih & Sriati, 2019) mengungkapkan individu yang menghabiskan banyak waktu untuk mengakses media sosial menjadi tidak produktif dan malas.

Data survei milik Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet / APJII (2018) mengungkap pengguna internet aktif di Indonesia didominasi oleh usia 15-19 tahun dengan prosentase sebesar 91% dan posisi kedua ditempati usia 20-24 tahun sebesar 88,5%. Indonesia kini memiliki 160 juta jiwa pengguna *Youtube*, *Whatsapp*, *Facebook*, *Instagram*, *Twitter* dengan generasi z sebagai mayoritas penggunanya (Suwana dkk, 2020).

Generasi z adalah individu yang lahir di antara tahun 1995 sampai dengan 2010 (Pratikto & Krisanty, 2018). Andrea, Gabriella dan Timea (2016) mengklasifikasikan perbedaan generasi berdasarkan usia, yaitu :

Perbedaan Generasi

Tahun Kelahiran	Nama Generasi
1925 – 1946	*Veteran generation*
1946 – 1960	*Baby boom generation*
1960 – 1980	*X generation*
1980 – 1995	*Y generation*
1995 – 2010	*Z generation*
2010 +	*Alfa generation*

Gambar 1. 1 Klasifikasi Generasi Berdasarkan Usia

Generasi z atau yang banyak dikenal dengan generasi digital merupakan generasi muda yang tumbuh dan berkembang dengan sebuah ketergantungan yang besar pada teknologi digital (Pratama dalam Natalia & Rodhiah, 2019). Mahmudah (2020) mengatakan bahwa generasi ini merupakan anak kandung teknologi, karena sejak lahir mereka telah bersentuhan dengan teknologi dan dimanjakan dengan informasi yang mudah didapatkan dari gawai yang mereka miliki. Menurut Noordiono (dalam Haryanto, 2019) Generasi Z memiliki sebutan lain yaitu '*Always Connected*', karena dimanapun dan kapanpun harus terkoneksi dengan internet.

Adapun karakteristik generasi z menurut H. Wibawanto (dalam Mahmudah, 2020) yaitu fasih teknologi, intens berinteraksi melalui media sosial, toleran terhadap berbagai kultur, peduli lingkungan, ekspresif, *multitasking* atau mampu melakukan berbagai aktivitas dalam satu waktu, senang berbagi, dan cepat berpindah dari satu pekerjaan ke pekerjaan lain.

Hasil penelitian Andrea dkk (2016) memberi gambaran bahwa karakteristik generasi z lebih fleksibel dibandingkan dengan generasi sebelumnya, mereka cenderung untuk fokus menjalani hidup di masa sekarang.

Hadirnya media sosial juga memperluas wawasan mereka serta melihat dan menilai permasalahan dari berbagai sudut pandang. Hal ini memberi kesan bahwa generasi z merupakan generasi yang *open-minded* dan cerdas.

Menurut Putra (2016) perbedaan signifikan Generasi Z dengan generasi sebelumnya adalah penguasaan informasi dan teknologi. Grail Research (dalam Rastati, 2018) mengemukakan generasi z adalah generasi yang menyukai budaya instan dan kurang peka terhadap esensi privat karena kebiasaan mengunggah ke media sosial secara konstan.

Ada teori perbedaan generasi z dengan generasi lainnya yang dijelaskan oleh Wijoyo, dkk (2020), yaitu :

Tabel 1. 1 Perbedaan Generasi Z dengan Generasi Sebelumnya

	Generasi X	***Generasi Y***	***Generasi Z***
Tahun kelahiran	1961-1980	1981-1995	1995-2010
Karakteristik	Mandiri, lahir dan dibesarkan oleh orang tua baby boomers yang pekerja keras, efisien, berpegang teguh pada prinsip.	Optimistik, idealis, individualis, tumbuh besar saat era digital mulai berkembang, mencari pekerjaan sesuai *passion*, mudah bosan.	Lahir saat teknologi sedang berkembang pesat, menyukai hal yang instan, kurang ambisius, mudah beradaptasi pada teknologi.
Lingkungan kerja yang disukai	Jenjang karir yang jelas, suasana kantor yang fleksibel, dan informasi yang jelas mengenai manajemen perusahaan.	Suasana fleksibel, tim kantor yang menciptakan hubungan kekeluargaan, menyukai tantangan, kerja sama yang baik.	Umumnya belum bekerja karena mayoritas usia remaja.
Kehidupan sosial media	Medsos yang digunakan umumnya *Facebook*. Mereka suka membagikan informasi yang penting, dan membangun kembali hubungan dengan kawan lama.	Medsos yang digunakan umumnya *Twitter* dan *Instagram*. Menyukai sharing karena kebutuhan sosial, dan menunjukkan eksistensi diri.	Medsos yang digunakan umumnya *Instagram*. Cenderung membangun citra diri melalui unggahan di media sosial.
Pola pikir	Menghormati birokrasi dan menuruti aturan.	Idealis, jika ada aturan yang tidak sesuai maka tidak ragu untuk meninggalkan.	Cenderung serba instan dan malas dengan aturan yang ‘ribet’ dan kaku.

Umumnya generasi z mementingkan popularitas di media sosial melalui konten yang mereka unggah maupun jumlah pengikut yang mereka miliki. Wijoyo, dkk (2020) mengungkapkan hal ini disebabkan karena saat ini mayoritas generasi z berada pada usia remaja. Batasan usia remaja di Indonesia menurut Mappiare (dalam Prambayu & Dewi, 2019) yaitu remaja awal berusia 12-18 tahun dan remaja akhir usia 18-22 tahun. Sarwono dalam Sari, Ilyas, dan Ifdil (2018) menjelaskan bahwa remaja berada pada tahap krisis identitas, ditandai dengan mudah terpengaruh oleh teman, ingin mencoba hal baru, dan rasa keingintahuan yang tinggi.

Salah satu tugas perkembangan remaja adalah kebutuhan untuk berafiliasi. Teori ini diungkapkan oleh McClelland (dalam Muna & Astuti, 2013) kebutuhan afiliasi merupakan kebutuhan untuk memiliki hubungan sosial yang akrab dengan orang lain. Menurut Hakim dan Raj (2017) umumnya remaja tidak mendapat kepuasan dari hubungan sosial yang dilakukan secara nyata. Untuk mengatasinya, remaja akan terus berinteraksi melalui media sosial. Hal yang sama ditemukan pada hasil penelitian Utami dan Nurhayati (2019) yang menjelaskan bahwa remaja memiliki keinginan yang tinggi dalam menggunakan internet dalam waktu yang lama guna mencapai kepuasan. Mereka mengakses satu media sosial, kemudian ditutup dan berpindah ke media sosial lain, hal itu dilakukan secara terus menerus. Remaja merasa bahwa kehadiran internet dapat memenuhi kebutuhan sosial dan mengatasi rasa kesepian (Hakim & Raj, 2017).

Berdasarkan hasil wawancara sepuluh subjek generasi z yang dilakukan peneliti, individu merasa lebih menyukai untuk berkomunikasi melalui media sosial daripada secara nyata. Pikiran mereka selalu tertuju pada internet. Mereka mengaku sulit untuk menahan diri agar tidak mengakses media sosial. Fitur-fitur

yang ada di media sosial seperti mengunggah foto/video, status terkini, dan juga penilaian di kolom komentar dapat meningkatkan kepercayaan diri sekaligus membentuk citra diri mereka.

Media sosial juga sering kali menimbulkan kesalah pahaman melalui postingan yang mengandung unsur sarkasme dan juga SARA (Suku, Agama, Ras, Antargolongan). Subjek perempuan kerap merasa *insecure* apabila melihat perempuan lain yang dianggap lebih baik dari mereka. Di sisi lain, subjek mengaku bahwa media sosial sangatlah *toxic* karena efek nyata yang sering dirasakan adalah membandingkan kehidupan orang lain dengan diri sendiri, sehingga berimbas ke gangguan psikologis seperti stres hingga depresi.

Kebiasaan subjek yang selalu menyempatkan untuk mengakses media sosial di setiap aktivitas pada akhirnya akan menyiksa diri karena ketika sedang *offline,* mereka selalu merasa gelisah. Subjek mengaku kebingungan, sangat bosan dan hampa ketika ada suatu momen dimana beberapa *platform* media sosial mengalami *error*.

Enam dari sepuluh subjek mengaku bahwa mereka menderita *insomnia* dan iritasi mata akibat bermain media sosial hingga malam hari. Pergelangan tangan hingga jari tangan sering nyeri akibat memegang gawai dalam waktu yang lama. Meskipun sempat terlintas untuk mengurangi penggunaan media sosial, subjek selalu gagal karena menariknya tampilan dan isi konten media sosial diduga mampu memanipulasi pikiran hingga membuat kecanduan.

Latief dan Retnowati (dalam Firdaus & Dewi, 2021) menjelaskan aktivitas penggunaan internet yang dilakukan secara terus-menerus dalam waktu yang lama dapat memberikan dampak negatif karena memiliki kecenderungan kecanduan internet. Kecenderungan kecanduan internet menurut Muna dan

Astuti (2013) adalah perilaku yang mengarah ke suatu aktivitas yang dilakukan secara berulang kali dan dapat menimbulkan dampak negatif, tetapi belum sampai kepada ketergantungan.

Peele (dalam Wulandari, 2015) menyatakan bahwa kecanduan saat ini tidak hanya terbatas pada obat-obatan maupun alkohol, tetapi dapat terjadi juga terhadap pemakaian televisi, *game online*, dan internet. Terdapat dua jenis kecanduan menurut Lance Dodes dalam bukunya yang berjudul "*The Heart of Addiction*" (Yee, 2002) yaitu adiksi fisikal seperti kecanduan terhadap obat-obatan terlarang, dan adiksi non-fisikal seperti kecanduan terhadap gawai serta fasilitas di dalamnya. Menurut Widiana, Hidayat dan Retnowati (2004) gangguan kecanduan internet atau *Internet Addiction Disorder* memang tidak tercantum di *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM), namun secara bentuk dapat dikatakan dekat dengan bentuk kecanduan akibat judi.

Young (2004) menyatakan bahwa dalam satu minggu individu dapat menghabiskan waktu untuk *online* antara 40 sampai 80 jam atau sekitar 6 hingga 11 jam setiap harinya. Hasil penelitian Lee (dalam Mulyati & Frieda, 2018) menunjukan individu yang menggunakan *smartphone* lebih dari enam jam per hari kemungkinan besar akan mengalami kecanduan. Meskipun banyak penelitian yang membahas mengenai lamanya durasi penggunaan media sosial, hal tersebut belum bisa menjadi syarat untuk dapat mendiagnosis kecanduan media sosial mengingat adanya pandemi Covid-19 yang secara tidak langsung meningkatkan kebutuhan *online*.

Kecanduan media sosial yang dijelaskan oleh Griffiths dan Kuss (2017) menunjukkan gejala-gejala seperti *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal symptoms*, *conflict*, dan *relapse*. Mengakses media sosial merupakan

aktivitas yang paling utama dalam kehidupan (*salience*) karena dengan menggunakan media sosial dapat membuat *mood* menjadi menyenangkan (*mood modification*). Adanya perubahan *mood* tersebut menjadi salah satu alasan meningkatnya durasi dan frekuensi penggunaan media sosial (*tolerance*), namun seiring dengan bertambahnya durasi penggunaan media sosial maka emosi menjadi tidak stabil apabila penggunaan media sosial dibatasi maupun dihentikan seperti gelisah, cemas, dan marah (*withdrawal symptoms*). Kerap kali individu dengan kecanduan media sosial berniat untuk mengontrol penggunaan media sosial namun gagal (*relapse*). Kecanduan media sosial dapat menyebabkan sikap anti sosial, rendahnya empati, menurunnya prestasi akademik, terganggunya kualitas tidur, gangguan kesehatan hingga gangguan psikologis (*conflict*).

Menayes (2015) mengatakan kecanduan internet dengan kecanduan media sosial hampir tidak dapat dibedakan terutama jika digunakan di ponsel. Dengan ini ponsel yang digunakan adalah ponsel pintar (*smartph*one) yaitu telepon seluler dengan banyak kemampuan, mulai dari resolusi hingga fitur canggih yang dapat menghubungkan antar penggunanya (Daeng, Mewengkang & Kalesaran, 2017).

Kecanduan internet dalam konsep ini meliputi perilaku kompulsif seseorang dalam menggunakan internet untuk berinteraksi di dunia maya sehingga merubah perilaku keseharian orang tersebut (Udiarto & Astuti, 2019). Hal yang sama dikemukakan oleh Andreassen (2015) definisi kecanduan terhadap media sosial adalah perilaku individu yang terlalu memperhatikan media sosial yang ia miliki dan menghabiskan banyak waktu serta tenaga untuk

bermain jejaring sosial sehingga mengganggu aktivitas sosial, pekerjaan maupun akademik, hubungan sosial, serta kesehatan psikologis.

Wahyuni (dalam Mahmudah, 2020) menjelaskan yang menjadi kekhawatiran generasi z adalah mereka menjadi generasi yang konsumtif dan rentan menjadi korban kejahatan *online*. Supratman (2018) berpendapat bahwa generasi Z memiliki pengalaman buruk akibat penggunaan media sosial yaitu peretasan, sakit leher, iritasi mata karena terlalu lama bermain media sosial, merasa tersinggung karena diacuhkan saat sedang berkomunikasi secara tatap muka karena lawan bicara lebih memusatkan perhatian pada gawai mereka dan mengakses media sosial, mendapatkan perundungan siber, penilaian yang muncul dari komentar, penipuan yang didapatkan dari pembelian barang secara daring, termakan berita palsu (*hoax*).

Dampak negatif kecanduan internet dijelaskan oleh Hakim dan Raj (2017) yaitu menurunnya produktifitas, prokrastinasi akademik, berkurangnya interaksi sosial saat sedang bertemu dengan lawan bicara karena sibuk mengakses internet, terganggunya kesehatan mata, gangguan tidur seperti insomnia, dan menurunnya hasil prestasi akademik. Adapun enam aspek kecanduan media sosial menurut Griffiths dan Kuss (2017) yaitu *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal symptoms*, *conflict*, dan *relapse*.

Faktor pemicu munculnya kecanduan media sosial menurut Widiana dkk (2004) adalah kurangnya kemampuan kontrol diri. Setiap individu terlahir dengan kemampuan kontrol diri guna mempertanggungjawabkan segala perilakunya, demikian juga dengan penggunaan media sosial yang mana diharapkan dapat mengontrol diri ketika mengakses media sosial sesuai batas wajar agar tidak menerima dampak negatifnya.

Kontrol diri menurut Goldfried dan Merbaum (dalam Ghufron & Risnawita, 2012) adalah kemampuan untuk menuntun perilaku ke arah yang positif. Ghufron dan Risnawita (2012) mengungkapkan kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan tingkah laku agar dapat menempatkan sesuai dengan situasi dan kondisi, yang berarti individu akan berusaha menampilkan perilaku yang paling tepat bagi dirinya saat sedang melakukan aktivitas sosial dengan individu lain. Kontrol diri menyebabkan individu menjadi mampu untuk menahan diri dari hawa nafsu dan menyadarkan atas konsekuensi berbahaya dari tindakan yang dilakukan (Borba dalam Muna & Astuti, 2013).

Masalah kontrol diri merupakan masalah yang melibatkan pengendalian diri untuk menurunkan perilaku eksesif terhadap hal yang memberikan kepuasan (Kazdin dalam Widiana dkk, 2004). Media sosial merupakan salah satu hal yang dapat memberikan kepuasan sehingga memungkinkan penggunanya menjadi eksesif dalam menggunakannya. Adapun aspek kontrol diri menurut Averill (dalam Ghufron & Risnawita, 2012) yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan.

Kontrol diri pada setiap individu berbeda-beda, ada yang rendah, sedang, hingga tinggi. Individu dengan kontrol diri tinggi mampu membatasi perilaku *online* sehingga tidak larut dalam dunia media sosial, sedangkan individu yang memiliki kontrol diri rendah tidak mampu membatasi perilaku *online* sehingga waktu penggunaan akan semakin meningkat demi memperoleh kepuasan (Widiana dkk, 2004).

Hal ini didukung dari beberapa referensi jurnal yang didapat oleh peneliti, salah satunya Aristanti (2019) dengan judul “Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Remaja Penggemar *Korean-Pop* di

Semarang". menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan internet, yang berarti semakin tinggi kontrol diri individu, maka semakin rendah kemungkinan kecanduan internet dan sebaliknya. Sedangkan jurnal yang ditulis oleh Anggraeni, Praherdhiono dan Sulthoni (2019) dengan judul "Hubungan Antara *Self Control* dengan *Internet Addiction Disorder* Pada Mahasiswa Jurusan Teknologi Pendidikan Angkatan 2016 Universitas Negeri Malang" terdapat hubungan yang positif yaitu skor kontrol diri dan kecanduan internet yang sama-sama tinggi. Hal ini bisa terjadi karena adanya kontrol diri mahasiswa dalam penggunaan internet, akan tetapi mereka masih menggunakan internet secara terus menerus untuk memenuhi kebutuhan informasinya juga sebagai sarana hiburan.

Penelitian yang berjudul "Hubungan Antara *Self Control* Dengan *Internet Addiction* Pada Mahasiswa" oleh Ningtyas (2012) mengungkapkan bahwa individu mungkin menyadari perilaku *online* yang berlebihan hingga berniat menghentikan, namun karena kebiasaan dan kurangnya pengendalian diri sehingga gagal dalam mengontrol perilakunya. Widiana dkk (2004) dengan judul "Kontrol Diri Dan Kecenderungan Kecanduan Internet" menyimpulkan kontrol diri yang tinggi diikuti dengan kecenderungan kecanduan internet yang rendah, dan sebaliknya.

Dari luas dan banyaknya pembagian layanan internet, peneliti ingin memfokuskan variabel tergantung menjadi media sosial karena diakui masyarakat bahwa media sosial mendominasi penggunaan *smartphone*. Adanya bukti pendukung berupa jurnal maupun penelitian sebelumnya menunjukkan konsekuensi negatif dari kecanduan media sosial berupa masalah sosial serta gangguan kesehatan dikarenakan kurangnya kemampuan kontrol diri. Kontrol diri

menjadi variabel bebas yang dipilih peneliti karena berdasarkan penelitian sebelumnya serta wawancara yang dilakukan kepada beberapa individu, kontrol diri menjadi salah satu penyebab munculnya kecanduan media sosial.

Hal yang membedakan penelitian ini adalah subjek generasi z yang mempunyai akun media sosial tanpa memandang jenis kelamin maupun status pendidikan seperti penelitian pada umumnya. Maka dari itu peneliti ingin mengkaji lebih dalam mengenai hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada pengguna *smartphone* di kalangan generasi z.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah apa hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada pengguna *smartphone* di kalangan generasi z?.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada pengguna *smartphone* di kalangan generasi z.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menambah kajian ilmu psikologi terutama dalam bidang psikologi sosial dan psikologi kepribadian yang dapat memberikan wacana pengetahuan mengenai hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan informasi bagi pengguna media sosial yang memiliki kecenderungan kecanduan media sosial agar mengetahui dampak dari penggunaan media sosial yang berlebihan, faktor penyebab, serta cara mengantisipasi perilaku kecenderungan kecanduan media sosial dengan cara meningkatkan kemampuan kontrol dalam diri.