

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Berkembangnya teknologi di era globalisasi ini memberi dampak yang nyata bagi kehidupan manusia terutama pada remaja sekarang. Kehidupan manusia terutama remaja sekarang dibantu oleh sarana prasarana yang semakin berkembang maju. Semua orang sekarang dapat mengakses informasi dengan cepat melalui media sosial. Media sosial banyak digunakan oleh jutaan orang dari seluruh Indonesia bahkan diseluruh dunia. Media sosial mempermudah setiap orang untuk mengakses dengan mudah dan cepat. Menurut Judita Haberman (2021) mengatakan bahwa media sosial adalah bagian dari media online atau dunia maya di mana pengguna dapat dengan mudah berinteraksi dan berbagi informasi yang digunakan untuk bersosialisasi, baik secara individu maupun kelompok.

Berdasarkan survey kepada generasi muda di Indonesia pada bulan Mei sampai bulan Juli 2020 yang dilakukan oleh CNN Indonesia, hasilnya 19,3% remaja dan 14,4 % dewasa muda kecanduan internet. Sebanyak 2.933 remaja mengalami peningkatan durasi online dari 7,27 jam menjadi 11,6 jam per hari. Dan sekitar 4.734 dewasa muda atau orang-orang yang berusia 20 tahun juga mengalami peningkatan durasi online menjadi 10 jam per hari selama pandemi. Sebagaian besar waktu yang digunakan adalah untuk bermain game online dan media sosial. Selain itu sebuah survey menunjukkan waktu yang digunakan orang untuk media sosial meningkat hingga rata-rata 60% selama 7 tahun terakhir. Perusahaan riset GlobalWebIndex di London menganalisa data dari 45 pasar internet terbesar dunia dan memperkirakan bahwa waktu yang dialokasikan setiap orang untuk media sosial meningkat 90 menit per hari pada tahun 2012 menjadi 143 menit pada tiga bulan pertama tahun 2019 (dilansir dari CNN Indonesia, 2021).

Penggunaan besar media sosial di tingkat regional dan nasional. Di Amerika Latin waktu yang digunakan untuk media sosial mencapai 212 menit, durasi terendah tingkat regional yaitu Amerika Utara mencapai 116 menit, dan Filipina paling banyak menghabiskan waktunya di media sosial dengan durasi 241 menit per hari.

Tabel 1. 1 Negara yang banyak menghabiskan waktu di media sosial

**The most “social” countries**

Average daily minutes spent online

Source: GlobalWebIndex,2019

Rangking	Country	Minutes (2019)	Minutes (2018)
1	Philippines	241	248
2	Brazil	225	219
3	Colombia	216	214
4	Nigeria	216	206
5	Argentina	207	197
6	Indonesia	195	203
7	UAE	191	180
8	Mexico	190	194
9	South Africa	190	178
10	Egypt	186	185
12	Saudi Arabia	186	172
13	Turkey	185	172
18	Russia	148	141
19	India	145	148
22	China	139	120
25	US	117	125

Berdasarkan tabel 1.1 menyatakan bahwa peningkatan waktu menggunakan media sosial terlihat digunakan oleh pengguna kelompok demografi tertentu: orang-orang berusia 16 sampai 24 tahun. Negara yang paling banyak mengakses media sosial adalah Philippines dengan Negara-negara diatas yang lebih banyak menghabiskan waktu onlinenya setiap hari di media sosial pada tahun 2018 sekitar 248 menit dan 2019 241 menit. GlobalWebIndex mencatat penggunaan media sosial Negara-negara tersebut rata-rata sekitar 180 menit pada tahun 2018 (dilansir dari BBN News Indonesia, 2019).

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh Asosiasi penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2022 survey penetrasi internet berdasarkan provinsi sebagian besar responden pada 34 provinsi menyatakan alasan utama menggunakan internet adalah untuk mengakses media sosial dengan rata-rata 3.31%. Dan Highlight-survey perilaku penggunaan internet berdasarkan provinsi yang paling sering diakses dalam konten internet adalah media sosial dengan sebagian besar responden pada 34 provinsi (rata-rata 90,53%) menyatakan konten internet yang sering diakses adalah media sosial. Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa hingga awal tahun 2022, jumlah total penggunaan media sosial mencapai 210,03 juta orang sebagian besar berusia 13-

18 tahun. Seseorang dapat berada pada kategori kecanduan apabila mengakses media sosial berkisar 5-6 jam sehari (Syamsuedin dkk, 2015).

Media sosial saat ini sudah menjadi bagian penting yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat, khususnya di kalangan remaja (Juwita, Budimansyah & Nurbayani, 2015). Remaja sangat senang menggunakan media sosial agar remaja tetap online dengan media sosialnya untuk mengunggah, melihat, dan mengomentari status serta berbagi informasi pada media sosial yang mereka miliki.

Untuk mendukung penelitian ini peneliti melakukan wawancara pada tanggal 8 Mei 2024 yang dilakukan kepada beberapa siswa di SMA Negeri X.

Tabel 1. 2 Hasil Wawancara Kecanduan Media Sosial

SUBJEK	PERTANYAAN	VERBATIM	KESIMPULAN
DR	Bagaimana perasaan anda jika tidak membuka media sosial dalam beberapa jam atau sehari-hari?	Perasaan kalau nggak buka medsos beberapa menit aja kayak nggak enak gitu kak apalagi kalau beberapa jam atau sehari-hari ya nggak bisa banget	Subjek seperti merasakan kegelisahan jika tidak membuka medsos dalam beberapa jam atau sehari-hari
	Apakah pernah menunda untuk mengerjakan tugas hanya karena melihat sesuatu di media sosial? atau hal-hal lain yang anda tunda terlebih dahulu?	Sering itu kak. Keasikan scroll tiktok gitu lupa kalau ada tugas. Karena kan lihat-lihat video gitu ya jadi aku lupa	Subjek sering menunda mengerjakan tugas hanya karena melihat medsos miliknya
	Ketika ada permasalahan atau kebosanan dengan permasalahan yang ada pada diri anda, apakah anda saat itu akan membuka medsos untuk mencari sesuatu atau membuka sesuatu yang memungkinkan anda untuk merasa lebih tenang atau terhibur?	Kalau aku bosan atau bingung mau ngapain gitu ya aku buka tiktok ig gitu kak buat hiburan kan setidaknya aku merasakan sedikit terhibur.	Subjek ketika bosan maka subjek akan membuka medsos agar bisa terhibur.
	Apa saja yang didapat dari mengakses medsos?	Ya aku bisa mengetahui kegiatan teman-temanku melalui story wa nya kak kan pastinya update gitu sama berita-berita yang viral gitu deh.	Subjek mendapatkan informasi kegiatan teman-temannya dan berita yang sedang viral
	Berapa lama anda menggunakan media sosial dalam sehari?	Lama mbak aku aja bangun tidur langsung cek WA kalau sehari	Subjek menggunakan media sosial sekitar 10 jam per hari

SUBJEK	PERTANYAAN	VERBATIM	KESIMPULAN
		sekitar 10 jam kayanya mbak bisa lebih sih	
P	Bagaimana perasaan anda jika tidak membuka media sosial dalam beberapa jam atau seharian?	Iya tidak membuka itu mbak kayak ketinggalan informasi	Subjek merasa akan tertinggal informasi jika tidak membuka medsos
	Dari beberapa media sosial yang anda miliki apakah anda sering mengupload foto, video atau membuat story-story di medsos anda?	Pernah mbak tapi nggak terlalu sering banget	Subjek terkadang membuat story atau mengupload foto di media sosial
	Apakah pernah menunda untuk mengerjakan tugas hanya karena melihat sesuatu di media sosial? atau hal-hal lain yang anda tunda terlebih dahulu?	Iya mbak sering gitu aku	Subjek sering menunda mengerjakan tugas hanya karena membuka media sosial
	Apakah anda suka berkomunikasi dengan orang secara online?	Iya mbak suka soalnya kayak lebih enak ngomong secara online kalau ada temen di medsos karena kalau ngomong langsung kadang grogi gitu	Subjek lebih suka berkomunikasi secara online lewat media sosial karena subjek merasa gerogi jika bertemu secara langsung
	Ketika ada permasalahan atau kebosanan dengan permasalahan yang ada pada diri anda, apakah anda saat itu akan membuka medsos untuk mencari sesuatu atau membuka sesuatu yang memungkinkan anda untuk merasa lebih tenang atau terhibur	Iya biasanya buka sosmed untuk menenangkan pikiran agar sedikit terhibur	Ketika ada permasalahan atau kebosanan subjek membuka medsos untuk mencari hiburan
	Apa saja yang didapat dari mengakses medsos?	Biasanya dapat sedikit pengetahuan dari kajian yang sliweran di fyp tiktok terus motivasi itu kadang buat aku agak tenang	Subjek mendapat pengetahuan dan motivasi ketika mengakses medsos
	Berapa lama anda menggunakan media sosial dalam sehari?	Sekitar 8 jam soalnya diselingi kegiatan kayak bersih-bersih rumah gitu jadi gak pegang HP	Subjek mengakses medsos sekitar 8 jam per hari
AH	Dari beberapa media sosial yang anda miliki apakah anda sering	Iya sering kalau buat story gitu, kalau upload	Subjek sering membuat story di media sosialnya

SUBJEK	PERTANYAAN	VERBATIM	KESIMPULAN
	mengupload foto, video atau membuat story-story di medsos anda?	foto sering tapi nggak sering banget	
	Apakah pernah menunda untuk mengerjakan tugas hanya karena melihat sesuatu di media sosial? atau hal-hal lain yang anda tunda terlebih dahulu?	Ya pernah sih, sering aku tinggal chatting sama pacar	Subjek sering menunda mengerjakan tugas hanya karena berkomunikasi lewat media sosial.
	Apakah anda suka berkomunikasi dengan orang secara online?	Suka-suka aja, karena lebih sering komunikasi sama pacar lewat medsos	Subjek suka jika berkomunikasi melalui media sosial
	Ketika ada permasalahan atau kebosanan dengan permasalahan yang ada pada diri anda, apakah anda saat itu akan membuka medsos untuk mencari sesuatu atau membuka sesuatu yang memungkinkan anda untuk merasa lebih tenang atau terhibur	Iya membuka untuk menghibur diri	Ketika ada permasalahan dan kebosanan subjek akan membuka media sosial untuk menghibur diri
	Apa saja yang didapat dari mengakses medsos?	Pengetahuan informasi	Subjek mendapat informasi ketika mengakses media sosial
	Berapa lama anda menggunakan media sosial dalam sehari?	Selama masih belum tidur ya medsos, 17 jam segituan	Subjek menggunakan media sosial selama masih belum tidur
DP	Bagaimana perasaan anda jika tidak membuka media sosial dalam beberapa jam atau seharian?	Bosan jelas mbak, untuk ketinggalan informasi ya pasti soalnya sekarang semua dari sosmed kan	Subjek merasa bosan jika tidak membuka media sosial
	Dari beberapa media sosial yang anda miliki apakah anda sering mengupload foto, video atau membuat story-story di medsos anda?	Hampir setiap hari mbak	Subjek setiap hari membuat story atau mengupload foto di media sosial
	Apakah pernah menunda untuk mengerjakan tugas hanya karena melihat sesuatu di media sosial? atau hal-hal lain yang anda tunda terlebih dahulu?	Pasti mbak setiap mengerjakan tugas, istilahnya gimana ya mbak tidak bisa kalau tanpa sosmed kayaknya	Subjek sering membuka media sosial ketika mengerjakan tugas

SUBJEK	PERTANYAAN	VERBATIM	KESIMPULAN
	Apakah anda suka berkomunikasi dengan orang secara online?	Iya suka mbak karena lebih mudah saja	Subjek suka berkomunikasi lewat media sosial
	Ketika ada permasalahan atau kebosanan dengan permasalahan yang ada pada diri anda, apakah anda saat itu akan membuka medsos untuk mencari sesuatu atau membuka sesuatu yang memungkinkan anda untuk merasa lebih tenang atau terhibur	Lebih ke iya mbak tapi untuk menuntaskan rasa bosan itu hanya pelampiasan	Ketika ada permasalahan subjek membuka medsos
	Apa saja yang didapat dari mengakses medsos?	Menurutku semua informasi mbak dari segi seleb, segi pengetahuan dari yang negatif positif tergantung cara kita menggunakan dan menangkap nya	Subjek mendapat informasi ketika membuka media sosial
	Berapa lama anda menggunakan media sosial dalam sehari?	Berapa lama ya mbak soalnya jadwalnya agak padat se mbak, ya 12 jam segitu mbak	Subjek membuka media sosial sekitar 12 jam per hari
R	Bagaimana perasaan anda jika tidak membuka media sosial dalam beberapa jam atau sehari?	Gelisah, karena semua sekarang era digital	Subjek merasa gelisah ketika tidak membuka medsos
	Dari beberapa media sosial yang anda miliki apakah anda sering mengupload foto, video atau membuat story-story di medsos anda?	Sering mbak upload story dan upload foto	Subjek sering upload story dan foto di media sosialnya
	Apakah pernah menunda untuk mengerjakan tugas hanya karena melihat sesuatu di media sosial? atau hal-hal lain yang anda tunda terlebih dahulu?	Pernah mbak	Subjek pernah menunda mengerjakan tugas karena melihat media sosialnya
	Ketika ada permasalahan atau kebosanan dengan permasalahan yang ada pada diri anda, apakah anda saat itu akan membuka medsos untuk mencari sesuatu atau membuka sesuatu yang	Iya mbak kadang-kadang	Ketika ada permasalahan atau kebosanan subjek terkadang membuka media sosial

SUBJEK	PERTANYAAN	VERBATIM	KESIMPULAN
	memungkinkan anda untuk merasa lebih tenang atau terhibur		
	Apa saja yang didapat dari mengakses medsos?	Sebanyak-banyaknya informasi	Subjek mendapat informasi ketika mengakses medsos
	Berapa lama anda menggunakan media sosial dalam sehari?	Kurang lebih 24 jam, kecuali tidur	Subjek menggunakan medsos kurang lebih 24 jam kecuali tidur

Berdasarkan tabel 1.2 hasil wawancara diatas, dapat disimpulkan bahwa siswa menunjukkan adanya kecanduan media sosial berdasarkan aspek Cangiz Sahin (2018), yang telah ditentukan oleh peneliti. Kebanyakan dari subjek merasa bosan, gelisah dan takut tertinggal informasi jika tidak membuka media sosial. Kebanyakan subjek juga sering menunda mengerjakan tugas perkuliahan dan lebih memilih untuk membuka media sosialnya selain itu ada subjek yang lebih memilih untuk berkomunikasi melalui media sosial dibandingkan berkomunikasi secara langsung. Menurut subjek mengakses media sosial akan mendapatkan banyak informasi, pengetahuan, komunikasi dan hiburan. Felita dkk (2016) menyebutkan empat alasan utama remaja sangat menyukai media sosial yaitu, untuk mendapatkan perhatian, untuk meminta respon kepada pengguna lainnya dari apa yang telah diposting, untuk memberikan kesan yang baik saat di media sosial dan ketergantungan. Remaja akan secara terus menerus melakukan aktivitas di media sosial karena adanya perhatian dari pengguna lain, kepuasan serta kesenangan diri yang didapatkan yang membuat kebutuhan remaja terpenuhi. Hal inilah yang menjadi salah satu sebab penyebab terjadinya kecanduan media sosial. (Juwita, Budimansyah & Nurbayani, 2015).

Cecilie Schou, dkk (2017) mengatakan bahwa kecanduan media sosial adalah perilaku khawatir tentang media sosial yang didorong oleh motivasi yang kuat untuk masuk atau menggunakan media sosial, dan mencurahkan begitu banyak waktu dan upaya untuk media sosial sehingga mengganggu aktivitas sosial, studi atau pekerjaan, hubungan interpersonal dan atau kesehatan psikologis lainnya dan kesejahteraan. Menurut Bheo, dkk (2020) mengatakan bahwa kecanduan media sosial adalah ketidak mampuan seseorang untuk mengontrol dirinya untuk terhubung ke internet dan melakukan aktivitas bersama. Menurut Hilliard (2019) penggunaan media sosial yang berlebihan atau membuat ketagihan didefinisikan sebagai kecanduan perilaku yang dicirikan sebagai terlalu peduli dengan media sosial, didorong oleh dorongan tak terkendali untuk masuk ke atau menggunakan media sosial, dan mencurahkan

begitu banyak waktu dan upaya untuk media sosial itu merusak area kehidupan penting lainnya (Haand & Shuwang, 2020).

## 1.2 Identifikasi Masalah

Kecanduan media sosial dapat dipengaruhi oleh beberapa hal. Menurut Young (1998) mengatakan bahwa kecanduan media sosial yaitu ketidakmampuan seseorang mengontrol diri, Ketidakmampuan dalam mengontrol diri sendiri yang mengakibatkan bertambahnya waktu untuk melakukan aktivitas dengan internet baik dalam bentuk frekuensi maupun durasi waktu, dan mengabaikan, kehidupan sosial Individu yang menghabiskan banyak waktu untuk berinternet akan berdampak pada berkurangnya aktifitas atau interaksi dengan lingkungan sekitarnya dikarenakan kemampuan atau keterampilan sosial yang kurang.

Menurut Widiana, dkk (2004) menyebutkan bahwa pengguna internet yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan mampu memandu, mengarahkan, dan mengatur perilaku online. Setiap individu yang mempunyai kontrol diri yang tinggi mampu mengatur penggunaan internet sehingga tidak tenggelam dalam internet, mampu menggunakan internet sesuai dengan kebutuhan, tidak memerlukan internet sebagai tempat untuk melarikan diri dari masalah (Sulistio, dkk 2013). Kontrol diri mengacu pada kemampuan individu untuk menahan keinginan internal dan godaan eksternal untuk mematuhi tujuan jangka panjang (Tangney, dkk 2004). Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menekan atau mengubah impuls internal mereka dan membagi orientasi perilaku yang tidak diinginkan dan menghindari melakukannya (Tangney, dkk 2004).

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif seperti mempengaruhi kegiatan sehari-hari, terutama dalam kewajiban individu sebagai siswa, seperti mengabaikan penjelasan dari guru dan individu yang cenderung mengabaikannya sekitar mereka dan menghindari interaksi sosial (Dorothea, dkk 2020).

Penelitian ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Habermann. J (2021) menurutnya gejala negatif yang ditimbulkan dari penggunaan media sosial facebook dalam dunia pendidikan antara lain siswa membuang-buang waktu di facebook dan melupakan tanggung jawabnya sebagai siswa mereka tidak mampu mengatur waktu secara efektif, menjadi apatis untuk belajar atau mengerjakan tugas sehari-hari karena lebih tertarik membuka facebook untuk mengecek atau mencari informasi atau berita terbaru. Kecanduan media sosial memiliki banyak efek negatif pada kehidupan. Kecanduan media sosial memungkinkan individu tersebut tidak bisa mengontrol dirinya. Seperti penelitian yang



dilakukan oleh Muna & Astuti (2014) menurutnya kecanduan media sosial dapat disebabkan oleh banyak hal diantaranya yaitu kemampuan individu dalam mengontrol dirinya. Kontrol diri sangat diperlukan karena merupakan unsur yang penting untuk dapat terlepas dari kecanduan tersebut.

Tabel 1. 3 Hasil Wawancara Terkait dengan Kontrol Diri

SUBJEK	PERTANYAAN	VERBATIM	KESIMPULAN
DR	Bagaimana cara anda membatasi menggunakan media sosial yang anda gunakan dan bagaimana cara anda agar tidak masuk ke dalam dampak negatif media sosial?	Melihat hal yang positif aja yang jelek skip kak	Subjek membatasi penggunaan media sosial dengan melihat hal positif
P	Media sosial selain memberikan dampak positif juga memberikan dampak negatif, apakah anda pernah masuk ke dalam hal negatif tersebut?	Tidak pernah, karena tidak pernah mencari yang negatif	Subjek tidak pernah masuk ke dampak negatif media sosial
	Bagaimana cara anda membatasi menggunakan media sosial yang anda gunakan dan bagaimana cara anda agar tidak masuk ke dalam dampak negatif media sosial?	Dengan melakukan aktivitas dirumah dan menghindari yang membuat dampak negatif	Subjek melakukan aktivitas dirumah untuk membatasi media sosial dan menghindari dampak negatif
AH	Bagaimana cara anda membatasi menggunakan media sosial yang anda gunakan dan bagaimana cara anda agar tidak masuk ke dalam dampak negatif media sosial?	Jadi seperti ini media sosial menurut saya adalah tempat melihat berita dan konten video disitu ada yang negatif ada yang positif ya cara saya untuk menghindari dengan cara membuka yang positif-positif saja. Kalau membatasi masih belum tau	Subjek menghindari hal negatif yang ada di media sosial agar tidak masuk ke dalam dampak negative
DP	Apakah anda pernah membatasi penggunaan media sosial anda sehari-hari?	Pernah tapi hanya bebrapa jam nggak sampai sejam kayanya terus buka lagi	Subjek membatasi menggunakan media sosial, meski hanya beberapa menit
	Mengapa anda membatasi penggunaan media sosial anda?	Ya karena banyak tugas yang belum diselesaikan sehingga saya memilih	Subjek membatasi karena subjek memiliki banyak tugas

SUBJEK	PERTANYAAN	VERBATIM	KESIMPULAN
		untuk membatasi bermain sosial media	
	Bagaimana cara anda membatasi menggunakan media sosial yang anda gunakan dan bagaimana cara anda agar tidak masuk ke dalam dampak negatif media sosial?	Saya memprioritaskan tugas saya yang lain sehingga menstop kegiatan saya untuk membuka media sosial	Subjek membatasi dengan memprioritaskan tugasnya dan
R	Apakah anda pernah membatasi penggunaan media sosial anda sehari-hari?	Pernah media sosial yang lain, kacuali WA aku nggak pernah batasi	Subjek membatasi beberapa aplikasi media sosial yang dimiliki
	Mengapa anda pernah membatasi penggunaan media sosial anda?	Karena menghemat kuota	Dikarenakan subjek menghemat kuotanya
	Bagaimana cara anda membatasi menggunakan media sosial yang anda gunakan dan bagaimana cara anda agar tidak masuk ke dalam dampak negatif media sosial?	Dengan menyibukkan diri sebentar merawat kucing peliharaan, beres-beres rumah. Agar tidak masuk ke dampak negatif yaitu menggunakan media sosial dengan baik	Subjek membatasi menggunakan media sosial dengan menyibukkan diri dengan aktivitas dan menggunakan media sosial dengan baik agar tidak masuk ke dampak negative
	Apakah anda yakin dapat melakukan hal tersebut?	Yakin menggunakan media sosial dengan baik, kalau untuk mebatasi mungkin masih belum	Subjek yakin untuk menggunakan media sosial dengan baik

Berdasarkan tabel 1.3 hasil wawancara yang dilakukan dengan siswa, bahwa dari subjek diatas menunjukkan kontrol diri berdasarkan aspek Tangney, Baumeister, dan Boone (2004). Beberapa subjek bisa mengontrol untuk membatasi menggunakan media sosial yang subjek miliki. Mereka mengatakan untuk membatasi menggunakan media sosial dan membatasi untuk tidak masuk ke dalam dampak negatif yaitu melakukan kegiatan sehari-hari agar lebih bermanfaat.

Menurut Borba (2008) yang mengatakan Kontrol diri adalah kemampuan mengendalikan perasaan, pikiran dan tindakan agar dapat menahan dorongan dari dalam maupun luar sehingga seseorang mampu bertindak dengan benar. Dalam hal ini individu merasakan kemudahan dalam membangun hubungan yang baik antara teman dengan media sosial, individu merasa direspon temannya secara virtual lewat media sosial yang ada. Tetap individu yang menghabiskan banyak waktu untuk *online* di media sosialnya

membuat dirinya memiliki waktu yang sedikit untuk bertatap muka secara langsung dengan temannya. Seiring bertambahnya usia seseorang diharapkan mampu mengoptimalkan, mengembangkan, memahami karakteristik manusia dalam bersosialisasi, dan hal tersebut dapat dipelajari dalam keterampilan sosial. Keterampilan sosial merupakan kemampuan dalam berkomunikasi, menjalin hubungan dengan orang lain, menghargai diri sendiri dan orang lain, mendengarkan pendapat atau keluhan dari orang lain, memberi atau menerima feedback seperti kritik, bertindak sesuai norma dan aturan yang berlaku (Majorsy Ursa, dkk 2013).

Selain kontrol diri keterampilan sosial juga penyebab kecanduan media sosial. Keterampilan sosial merupakan suatu perilaku yang mengarah atau kemampuan sosial yang berdasarkan bagaimana implementasi seseorang dipandang cukup dalam bidang sosial (Hidayah & Rachmawati, 2009).

Tabel 1. 4 Wawancara keterampilan Sosial

SUBJEK	PERTANYAAN	VERBATIM	KESMPULAN
DR	Bagaimana komunikasi dengan teman anda melalui media sosial masih terjalin dengan baik?	Alhamdulillah ada yang baik, ada yang cuma ngelihat story aja tapi nggak pernah tanya kabar gitu. Ya mungkin karena nggak ada kepentingan gitu jadi nggak ada komunikasi	Subjek mengatakan komunikasi dengan teman di media sosial masih baik.
	Apakah anda akan menerima kritik atau masukan dari teman anda melalui medsos	Iya saya terima, karena untuk kebaikan saya juga	Subjek akan menerima kritikan dari teman di medsos
	Ketika ada teman yang sharing dengan anda melalui media sosial apakah anda langsung membaca atau mendengarkan dan langsung memberikan feedback kepadanya?	Iya kak pasti aku selalu membacanya dan memberikan feedback. Mungkin soalnya kan kadang kalau mau sharing pasti chat dulu sibuk nggak, kalau nggak ya sharing jadi kan aku balasnya cepet kak	Subjek ketika ada teman yang sharing dengannya maka subjek akan langsung memberikan balasan
	Bagaimana cara anda memahami penjelasan orang lain melalui media sosial?	Kalau dengan voice note ya aku dengarkan secara berulang agar paham kalau lewat ketikan gitu ya aku baca lagi	Subjek memahami penjelasan orang lain dengan cara mengulanginya

SUBJEK	PERTANYAAN	VERBATIM	KESMPULAN
	Apakah anda sering ada permasalahan karena ada kesalah pahaman jika berkomunikasi melalui media sosial? Lalu bagaimana cara anda memecahkan permasalahan pada saat berbicara dengan orang lain melalui medsos?	Pernah kalau sering gitu nggak, kalau kesalahan dari aku ya tak ulang kembali kak omonganku biar jelas dan sebaliknya kak	Subjek pernah terjadi kesalah pahaman dengan temannya di media sosial tetapi subjek bisa memecahkan permasalahan tersbut
P	Bagaimana komunikasi dengan teman anda melalui media sosial masih terjalin dengan baik?	Baik, karena suka berkomunikasi lewat medsos	Subjek masih berkomunikasi baik dengan temannya melalui media sosial
	Apakah anda akan menerima kritik atau masukan dari teman anda melalui medsos	menerima	Subjek menerima kritik dan masukan dari teman
	Apakah anda sering ada permasalahan karena ada kesalah pahaman jika berkomunikasi melalui media sosial? Lalu bagaimana cara anda memecahkan permasalahan pada saat berbicara dengan orang lain melalui medsos?	Ada tapi tidak sering, membicarakannya dengan baik-baik permasalahannya	Subjek menyelesaikan permasalahannya dengan membicarakan baik-baik
AH	Ketika ada teman yang sharing dengan anda melalui media sosial apakah anda langsung membaca atau mendengarkan dan langsung memberikan feedback kepadanya?	Terkadang ketika teman shring melalui medsos saya jarang langsung meresponnya direspon tapi ya lama gitu responnya beda dengan teman yang sharing secara langsung saya mendengarkan dan langsung memberi masukan	Subjek lebih mendengarkan dan memberi masukan jika sharingnya secara langsung
DP	Bagaimana komunikasi dengan teman anda melalui media sosial masih terjalin dengan baik?	Baik, karena dengan adanya media sosial saya bisa tahu kabar teman saya yang jauh dan kami dapat tetap menjalin silaturahmi yang baik	Komunikasi subjek dengan temannya terjalin dengan baik
	Apakah anda akan menerima kritik atau masukan dari teman anda melalui medsos	Iya menerima	Subjek menerima kritik dan masukan dari temannya

SUBJEK	PERTANYAAN	VERBATIM	KESMPULAN
	Kenapa anda menerima kritikan atau masukan tersebut?	Karena saya merasa masih banyak kekurangan yang saya miliki	Subjek merasa banyak kekurangan dari dalam dirinya sehingga subjek menerima kritik dan masukan
	Bagaimana cara anda memahami penjelasan orang lain melalui media sosial?	Tentunya ya dibaca dengan baik pelan-pelan gitu biar paham, kalau lewat VN gitu ya aku ulang-ulang aja sih	Subjek memahami penjelasan orang lain dengan dibaca pelan dan diulang-ulang
	Apakah anda sering ada permasalahan karena ada kesalah pahaman jika berkomunikasi melalui media sosial? Lalu bagaimana cara anda memecahkan permasalahan pada saat berbicara dengan orang lain melalui medsos?	Iya tapi tidak sering karena saya membaca chat yang dimaksud oleh teman saya tadi jadi agar minim terjadi kesalahpahaman	Subjek memecahkan permasalahan dengan membaca chat dari temannya tadi
R	Bagaimana komunikasi dengan teman anda melalui media sosial masih terjalin dengan baik?	Baik, karena kita sering berkabar lewat media sosial	Hubungan subjek dengan teman terjalin dengan baik
	Apakah anda akan menerima kritik atau masukan dari teman anda melalui medsos	Menerima dengan baik	Subjek menerima kritik dan masukan
	Kenapa anda menerima kritikan atau masukan tersebut?	Diterima karena untuk kedepannya biar lebih baik	Subjek menerima agar biar bisa lebih baik untuk kedepannya
	Bagaimana cara anda memahami penjelasan orang lain melalui media sosial?	Kalau aku bisanya aku suruh voice note aja mbak soalnya kalau suara kan lebih paham daripada lewat chat gitu	Subjek memahami penjelasan dengan Voice Note
	Apakah anda sering ada permasalahan karena ada kesalah pahaman jika berkomunikasi melalui media sosial? Lalu bagaimana cara anda memecahkan permasalahan pada saat berbicara dengan orang lain melalui medsos?	Ya sering, tapi itu kan wajar soalnya lewat medsos tidak seperti berbicara secara langsung. cara saya biasanya kalau nggak voice note ya saya telfon	Subjek memecahkan permasalahan dengan voice note atau telfon agar bisa terselesaikan

Berdasarkan tabel 1.4 hasil wawancara dengan subjek menunjukkan keterampilan sosial berdasarkan aspek Caldarella dan Merrel (1995). Subjek mengatakan bahwa komunikasi dan sharing-sharing dengan orang lain masih terjalin dengan baik. Ketika ada

konflik atau permasalahan subjek juga bisa mengatasinya dengan cara yang cukup baik. Subjek juga menerima setiap kritik dan masukan dari semua orang sebagai pembelajaran untuk bertindak atau bersikap kedepannya dengan baik. Majorsy dkk (2013) menyimpulkan bahwa perilaku kecanduan media sosial juga dipengaruhi oleh keterampilan sosial dimana keterampilan sosial merupakan kemampuan dalam berkomunikasi, menjalin hubungan dengan orang lain, menghargai diri sendiri dan orang lain, mendengarkan pendapat atau keluhan dari orang lain, memberi atau menerima feedback seperti kritik, bertindak sesuai norma dan aturan yang berlaku.

Dari hasil penelitian sebelumnya, keterbaruan dalam penelitian ini adalah penambahan variabel. Peneliti menambahkan variabel mediasi keterampilan sosial yang bertujuan untuk memahami mekanisme pengaruh antara kontrol diri dan kecanduan media sosial. Karena keterampilan sosial bisa berfungsi sebagai jembatan yang menjelaskan bagaimana individu dengan kontrol diri yang baik mungkin lebih mampu berinteraksi secara positif dengan orang lain sehingga mampu mengurangi resiko kecanduan media sosial. Dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putri Rahma dkk (2023) menggunakan variabel kontrol diri sebagai variabel independen dan variabel kecanduan media sosial sebagai variabel dependen.

### **1.3 Batasan Masalah**

Dalam penelitian ini, permasalahan yang akan diteliti perlu dibatasi agar penelitian ini dapat lebih berfokus dan menjawab permasalahan dengan efektif. Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### **a. Kecanduan Media Sosial**

Andreassen & pallesen (2015) mengatakan bahwa kecanduan media sosial adalah perilaku khawatir tentang media sosial yang didorong oleh motivasi yang kuat untuk masuk atau menggunakan media sosial, dan mencurahkan begitu banyak waktu dan upaya untuk media sosial sehingga mengganggu aktivitas sosial, studi atau pekerjaan, hubungan interpersonal dan atau kesehatan psikologis lainnya dan kesejahteraan.

#### **b. Keterampilan Sosial**

Keterampilan sosial merupakan kemampuan dalam berkomunikasi, menjalin hubungan dengan orang lain, menghargai diri sendiri dan orang lain, mendengarkan pendapat atau keluhan dari orang lain, memberi atau menerima masukan seperti kritik, bertindak sesuai norma dan aturan yang berlaku (Majorsy Ursa, dkk 2013).

c. Kontrol Diri

Kontrol diri mengacu pada kemampuan individu untuk menahan keinginan internal dan godaan eksternal untuk mematuhi tujuan jangka panjang (Tangney, dkk 2004).

d. Siswa

Siswa adalah orang yang datang kesekolah untuk memperoleh atau mempelajari beberapa tipe pendidikan. Pada masa ini siswa mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis. Selain itu juga berubah secara kognitif dan mulai mampu berpikir abstrak seperti orang dewasa. Pada periode ini pula remaja mulai melepaskan diri secara emosional dari orang tua dalam rangka menjalankan peran sosialnya yang baru sebagai orang dewasa. Masa ini secara global berlangsung antara usia 12-22 tahun.

#### 1.4 Rumusan Masalah

Adapun perumusan masalah yang diperoleh berdasarkan pemaparan latar belakang masalah ialah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan media sosial dengan mediasi keterampilan sosial pada siswa SMA Negeri X?
2. Apakah ada pengaruh kontrol diri terhadap keterampilan sosial pada siswa SMA Negeri X?
3. Apakah ada pengaruh keterampilan sosial terhadap kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri X?
4. Apakah ada pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri X?

#### 1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan media sosial dengan mediasi keterampilan sosial.
2. Untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap keterampilan sosial.
3. Untuk mengetahui pengaruh keterampilan sosial terhadap kecanduan media sosial.
4. Untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan media sosial.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Dengan mengacu pada rumusan masalah, melalui penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis.

### 1. Manfaat Teoritis

Memberikan referensi bagi peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan kontrol diri dan keterampilan sosial dengan kecanduan media sosial. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan referensi ilmiah dalam bidang psikologi sosial.

### 2. Manfaat praktis

Manfaat praktis ini diharapkan bisa untuk memberi informasi bagi mahasiswa mengenai Kontrol diri dan keterampilan sosial yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial pada mahasiswa. Sehingga Kontrol diri dan keterampilan sosial menjadi hal yang harus diperhatikan oleh mahasiswa

