

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kecanduan Media Sosial**

##### **2.1.1 Pengertian Kecanduan Media Sosial**

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. Pada dasarnya, media sosial dapat dianggap sebagai bentuk komunikasi yang unik (Ahmed et al., 2019). Sagar (2021) mengatakan bahwa kecanduan media sosial, dianggap sebagai jenis kecanduan internet, yang berarti individu menghabiskan terlalu banyak waktu menggunakan jejaring sosial online secara berlebihan. Kecanduan media sosial adalah pola perilaku yang terjadi terus-menerus saat menggunakan platform media sosial di mana pengguna meningkatkan jumlah pengguna lain, sehingga tidak mungkin untuk dikendalikan (Balakrishnan & Griffiths, 2017).

Kleiser dan Bright (2019), kecanduan media sosial adalah aktivitas yang terkadang digunakan untuk menunjukkan bahwa seseorang ada di facebook, Twitter, Instagram, atau jenis media sosial lainnya yang mengganggu aktivitas kehidupan sehari-hari orang lain. 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.

Individu yang menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial memiliki keinginan untuk segera diberitahu tentang apa pun, yang dapat menyebabkan toleransi virtual, komunikasi virtual, dan masalah virtual. Perilaku yang memaksa orang tersebut melakukan tindakan ini dapat dijelaskan sebagai kecanduan media sosial (Cengiz Sahin, 2018). Kecanduan media sosial disebut sebagai “cyber-relationship” yaitu seseorang yang mengalami kecanduan melalui pertemanan dalam dunia maya (cyber) seperti chatting, Internet Messenger (IM), facebook, atau situs media sosial lainnya (Young, 1996). Kecanduan media sosial adalah

ketidakmampuan individu untuk mengontrol penggunaan media sosial yang sangat intensif dan berlebihan sehingga menyebabkan masalah psikologis dan sosial (Kootesh, Raisi, & Ziapour, 2016). Kecanduan media sosial berkaitan dengan upaya pemenuhan kebutuhan dan kepuasan untuk mendapatkan informasi dan komunikasi yang bergantung pada media sosial yang dapat menyebabkan kecanduan media sosial (Schrock, 2006; Soliha, 2015).

Berdasarkan definisi menurut tokoh yang telah dijelaskan tersebut bisa diambil kesimpulan bahwa kecanduan media sosial merupakan perilaku individu yang secara terus-menerus menggunakan waktunya untuk membuka media sosial yang dimilikinya. Kecanduan media sosial juga bisa mengganggu konsentrasi dalam pekerjaan ataupun tugas individu sehari-hari dikarenakan individu terlalu sering untuk mengecek notifikasi atau konten terbaru yang ada di media sosialnya.

### **2.1.2 Aspek-Aspek Kecanduan Media Sosial**

Adapun Aspek-aspek kecanduan media sosial Menurut Cengiz Sahin (2018), adalah:

a. Toleransi virtual (*virtual tolerance*)

Kecanduan media sosial bisa terjadi karena adanya peningkatan pada diri individu tersebut agar bisa terus terhubung dengan media sosialnya.

b. Komunikasi virtual (*virtual communication*)

Kecanduan media sosial ini terjadi karena individu yang kurang bisa memiliki keterampilan berkomunikasi dalam mempresentasikan dirinya kepada orang lain sehingga lebih memilih berkomunikasi secara virtual.

c. Masalah virtual (*virtual problem*)

Kecanduan media sosial ini terjadi karena pelarian dari dunia nyata dengan apa yang diinginkan untuk memunculkan rasa bahagia pada individu tersebut.

d. Informasi virtual (*virtual information*)

Kebutuhan seseorang dalam mencari informasi dapat dibagikan secara online di media sosial.

### **2.1.3 Faktor-Faktor Kecanduan Media Sosial**

Kecanduan media sosial sangat berpengaruh terhadap kehidupan individu, maka sebagai individu harus mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial. Menurut Montang & Reuter (2017) ada faktor-faktor yang menyebabkan kecanduan media sosial, yaitu:

a. Faktor sosial

Individu seringkali kesulitan dengan komunikasi interpersonalnya. Katena menurut individu Berkomunikasi online tampaknya lebih aman dan mudah bagi mereka. Keterampilan komunikasi yang buruk juga dapat menyebabkan rendahnya harga diri, perasaan terisolasi dan menimbulkan masalah tambahan dalam hidup, seperti kesulitan bekerja dalam kelompok, membuat presentasi, atau pergi ke pertemuan sosial.

b. Faktor psikologis

Individu yang mengalami kecanduan media sosial mengalami depresi, kecemasan, gangguan obsesif-komplusif.

c. Faktor biologis

Perbedaan dari fungsi otak antara individu yang mengalami kecanduan internet dengan yang tidak. Individu yang mengalami kecanduan internet terkhususnya pada remaja menunjukkan bahwa dalam memperoleh informasi jauh lebih lambat dan kesulitan dalam mengontrol diri.

## **2.2 Kontrol Diri**

### **2.2.1 Pengertian Kontrol Diri**

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menentukan perilakunya dengan mempertimbangkan moral, nilai, dan aturan masyarakat sehingga mengesampingkan impuls dan respon spontan yang selama ini menjadi kebiasaan agar mengarah pada perilaku positif (Tangney et al., 2004). Menurut Sun Yang (2020) kontrol diri adalah kemampuan untuk mengontrol atau menunda impuls ini untuk mencapai tujuan yang lebih bermakna dan jangka panjang. Haberman (2021) mengatakan kontrol diri dapat didefinisikan sebagai kumpulan kapasitas individu untuk mengelola, mengatur, dan mengarahkan diri dengan cara yang menghasilkan hasil yang bermanfaat. Lazarus (1976) menjelaskan kontrol diri menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu sebagaimana diinginkan. Gleitman (1999) bahwa kontrol diri merujuk pada kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu yang ingin dilakukan tanpa terhalangi baik oleh rintangan maupun kekuatan yang berasal dari dalam diri individu.

Kontrol diri dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif (Averill, 1973). Menurut Goleman (2005) kontrol diri adalah ketrampilan untuk mengendalikan diri dari api-api emosi yang terlihat mencolok. Tanda-tandanya meliputi ketegangan saat menghadapi stress atau menghadapi seseorang yang bersikap bermusuhan tanpa membalas dengan sikap atau perilaku serupa.

Berdasarkan dari paparan beberapa definisi tokoh diatas maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adaah kemampuan individu untuk mengontrol, mengedalikan dirinya agar bisa menuju ke hal yang lebih baik.

### 2.2.2 Aspek-Aspek Kontrol Diri

Terdapat lima aspek kontrol diri menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004), yaitu:

a. *Self-discipline*

Aspek ini mengacu pada kemampuan individu dalam kedisiplinan diri. Dengan kata lain, seseorang mampu memfokuskan diri saat melakukan tugas. Individu yang memiliki self-discipline mampu menahan dirinya dari hal lain yang mengganggu konsentrasinya.

b. *Deliberate / nonimpulsive*

Kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu sehingga memiliki sifat hati-hati, dan tidak tergesa-gesa. Seseorang yang memiliki nonimpulsive mampu bersikap tenang dalam bertindak atau mengambil keputusan.

c. *Healthy habits*

Kemampuan seseorang dalam mengatur perilaku sehingga menjadi suatu kebiasaan yang baik dan sehat bagi orang tersebut. Individu yang memiliki healthy habits akan menolak hal lain yang dapat berdampak buruk bagi dirinya meskipun sangat menyenangkan. Ia akan mengutamakan hal-hal lain yang berdampak positif bagi dirinya meski tidak akan berdampak secara langsung.

d. *Work ethic*

Menilai tentang regulasi diri dari etika individu dalam melakukan suatu aktivitas sehari-hari. Individu yang memiliki work ethics akan mampu

menyelesaikan tugasnya tanpa dipengaruhi hal-hal yang ada diluar. Ia akan mampu berkonsentrasi pada tugas yang ia kerjakan.

e. *Realibility*

Terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam merancang rencana untuk tujuan tertentu. Individu ini secara konsisten akan mengatur perilakunya dalam rangka mencapai tujuan rencananya.

### **2.2.3 Faktor-Faktor Kontrol Diri**

Faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri menurut Averill (1973) antara lain:

a. Faktor Internal

Yang mempengaruhi kontrol diri adalah kondisi emosi dalam diri seorang individu, kemampuan kognitif, kepribadian, minat dan usia. Faktor internal adalah faktor yang mempengaruhi kontrol diri seseorang individu yang berasal dari dalam diri sendiri.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal diantaranya adalah lingkungan. Lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat menjadi faktor yang mempengaruhi kontrol diri seorang individu.

## **2.3 Keterampilan Sosial**

### **2.3.1 Pengertian Keterampilan Sosial**

Menurut Sihite dkk (2022:1008) Keterampilan sosial merupakan kemampuan seseorang untuk berani berbicara, mengungkapkan setiap perasaan atau permasalahan yang dihadapi sekaligus menemukan penyelesaian yang adaptif, memiliki tanggung jawab yang cukup tinggi dalam segala hal, penuh pertimbangan sebelum melakukan sesuatu, mampu menolak dan menyatakan ketidak setujuannya terhadap pengaruh-pengaruh positif dari lingkungan. 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).

Menurut Merrel (2008), keterampilan sosial sebagai perilaku spesifik, inisiatif, mengarahkan pada hasil sosial yang diharapkan sebagai bentuk perilaku seseorang. Menurut Cartledge dan Milburn (1995) keterampilan sosial adalah kemampuan

seseorang saat memecahkan masalah sehingga dapat beradaptasi secara harmonis dengan masyarakat di sekitarnya.

Berdasarkan definisi menurut tokoh yang sudah dijelaskan dapat diambil kesimpulan bahwa keterampilan sosial adalah kemampuan seseorang untuk menjalin hubungan sosial yang positif dengan orang lain, bisa menempatkan diri dengan lingkungan, percaya diri, mampu untuk berkomunikasi dan bisa mendengarkan pendapat orang lain.

### **2.3.2 Aspek-Aspek Keterampilan Sosial**

Menurut Caldarella & Merrel (1995) terdapat lima aspek keterampilan sosial, yaitu:

- a. Hubungan dengan teman sebaya (*Peer relationship*), yaitu perilaku yang menunjukkan hubungan yang positif dengan teman sebaya.
- b. Manajemen diri (*Self-management*), yaitu kemampuan individu untuk mengatur dirinya sendiri serta dapat mengontrol emosinya dengan baik.
- c. Kemampuan akademis (*Academic*), yaitu kemampuan atau perilaku individu yang mendukung prestasi belajar di sekolah.
- d. Kepatuhan (*Compliance*), yaitu kemampuan individu untuk memenuhi permintaan orang lain.
- e. Perilaku asertif (*Assertion*), yaitu perilaku yang didominasi oleh kemampuan-kemampuan yang membuat individu dapat menampilkan perilaku yang tepat dalam situasi yang diharapkan.

### **2.3.3 Faktor-Faktor Keterampilan Sosial**

Menurut Thalib (2010) ada delapan faktor penentu keterampilan sosial yaitu sebagai berikut:

- a. Keluarga

Keluarga merupakan tempat pertama dan utama bagi seorang individu untuk mendapatkan keinginan. Dengan adanya komunikasi timbal balik antara anak dan orang tua maka segala konflik yang timbul akan mudah diatasi. Sebaliknya komunikasi yang kaku, dingin, terbatas, menekan, penuh otoritas, dan lain sebagainya hanya akan memunculkan berbagai konflik yang berkepanjangan sehingga suasana menjadi tegang, panas, emosional, sehingga dapat menyebabkan hubungan sosial antara satu sama lain menjadi rusak.

b. Lingkungan

Lingkungan dalam batasan ini meliputi lingkungan fisik (rumah, pekarangan) dan lingkungan sosial (tetangga). Lingkungan juga meliputi lingkungan keluarga (keluarga primer dan sekunder), lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat luas. Dengan pengenalan lingkungan maka sejak dini anak sudah mengetahui bahwa dia memiliki lingkungan sosial yang luas, tidak hanya terdiri dari orang tua, saudara, atau kakek dan nenek saja.

c. Kepribadian

Secara umum penampilan sering diidentikkan dengan manifestasi dari kepribadian seseorang, namun sebenarnya tidak. Karena apa yang tampil tidak selalu menggambarkan pribadi yang sebenarnya (bukan aku yang sebenarnya). Dalam hal ini amatlah penting bagi seorang individu untuk tidak menilai seseorang berdasarkan penampilan semata, sehingga orang yang memiliki penampilan tidak menarik cenderung dikucilkan.

d. Pergaulan dengan lawan jenis

Anak dan remaja selayaknya tidak dibatasi pergaulannya hanya dengan teman-teman yang memiliki jenis kelamin yang sama. Pergaulan dengan lawan jenis akan memudahkan anak dalam mengidentifikasi *sex role behavior* yang menjadi sangat penting dalam persiapan berkeluarga maupun berumah tangga.

e. Pendidikan

Pada dasarnya sekolah mengajarkan berbagai keterampilan kepada anak. Salah satu keterampilan tersebut adalah keterampilan sosial yang dikaitkan dengan cara-cara belajar yang efisien dan berbagai teknik belajar yang sesuai dengan pelajarannya, dalam hal ini, peran orang tua adalah menjaga agar keterampilan-keterampilan tersebut tetap dimiliki oleh anak ataupun remaja dan dikembangkan terus menerus sesuai tahap perkembangannya

f. Persahabatan

Pada masa remaja peran kelompok dan teman-teman amatlah besar. Seringkali remaja lebih mementingkan urusan kelompok dibandingkan urusan dengan keluarganya.

## **2.4 Hubungan Antar Variabel**

### **2.4.1 Hubungan Kontrol Diri dan Kecanduan Media Sosial**

Setiap orang memiliki kontrol diri yang bervariasi, ada beberapa orang memiliki kontrol diri tinggi, dan ada orang yang memiliki kontrol diri rendah. Pecandu media sosial tidak dapat mengontrol diri untuk memiliki kesempatan mengabaikan kegiatan lain, seperti lupa waktu mengerjakan tugas dan juga tetap menggunakan media sosial saat di dalam kelas. Pengguna media yang memiliki kontrol diri tinggi maka akan mampu untuk mengatur dalam menggunakan media sosial yang dimiliki. Seseorang dengan tingkat kontrol diri yang tinggi dapat mengatur penggunaan media sosial sedemikian rupa sehingga tidak mengalami kecanduan, dapat menggunakan media sosial sesuai dengan kebutuhan. Pengguna media sosial dengan sedikit kontrol diri tidak dapat mengarahkan, atau mengatur perilakunya, sehingga dapat menimbulkan perilaku kecanduan (Diba, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Pata, dkk (2021) didapatkan hasil bahwa ada pengaruh yang signifikan antara kontrol diri terhadap kecanduan media sosial pada siswa kelas XII di SMKN 1 Kendari dengan hasil  $0,037 < 0,05$ . Penelitian yang dilakukan oleh Shindia dkk (2014). Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan kontrol diri terhadap kecanduan media sosial. Sebagai salah satu faktor penyebab kecanduan media sosial yaitu kontrol diri, diperlukan kontrol diri untuk membaca keadaan seseorang dari lingkungan dan mengontrol perilaku dalam menggunakan media sosial.

### **2.4.2 Hubungan Kontrol Diri dengan Keterampilan Sosial**

Masa transisi akan melibatkan berbagai perubahan yang menggantikan pola responsif lama dan pola responsif baru seperti pikiran, emosi, dan perilaku. Respon ini melibatkan kemampuan kontrol diri individu untuk memberikan kontrol atas dirinya dalam hal perilaku, emosi dan pikiran ketika mengambil keputusan sehingga sebelum mengambil suatu tindakan atau memutuskan suatu individu dapat terlebih dahulu menimbang efek dan konsekuensi yang muncul kedepannya (Ulfa dan Nisa, 2015). Menurut Istri (2016) kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelolah faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi.



Kemampuan dalam mengatasi persoalan yang terjadi merupakan hasil interaksi dengan lingkungan di berbagai situasi, individu berusaha untuk menjauh dari hal-hal yang tidak diinginkan pada saat berkomunikasi baik secara verbal atau fisik serta perilaku yang mengarah pada keterampilan sosial. Dapat disimpulkan bahwa hubungan kontrol diri dan keterampilan sosial akan mempengaruhi situasi dan kondisi dalam melakukan sosialisasi. Jika kontrol diri tinggi maka individu akan mudah melakukan apa yang individu lakukan begitu juga dengan keterampilan sosial.

#### **2.4.3 Hubungan Keterampilan Sosial dengan Kecanduan Media Sosial**

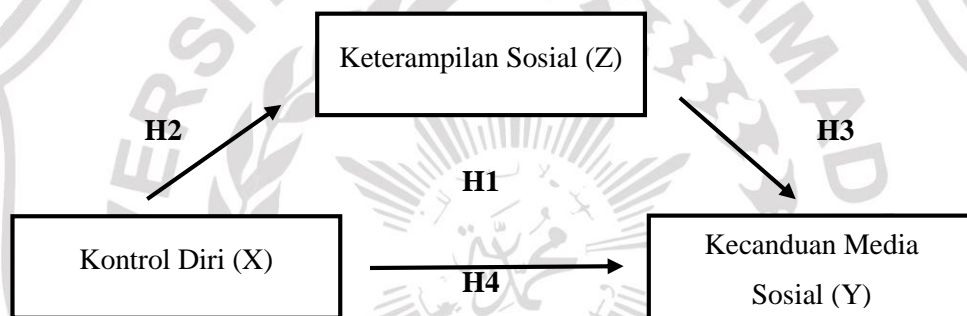
Hubungan keterampilan sosial dengan kecanduan media sosial pada siswa penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh keterampilan sosial dengan kecanduan media sosial. Hasil yang diperoleh dari pengajuan hipotesis diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keterampilan sosial dengan kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri X. Artinya semakin tinggi keterampilan sosial maka semakin rendah kecanduan media sosial sebaliknya semakin rendah keterampilan sosial maka semakin tinggi kecanduan media sosial. Salah satu faktor yang berperan besar dalam menentukan kecanduan media sosial adalah kontrol diri dan keterampilan sosial. Oleh karena itu, kemampuan siswa dalam keterampilan sosial memberikan pengaruh positif yang besar bagi dirinya.

#### **2.4.4 Hubungan Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Media Sosial Dengan Mediasi Keterampilan Sosial**

Kontrol diri menjadi salah satu pendekatan yang dikenal amat luas untuk menggambarkan hubungan kontrol diri dengan kecanduan media sosial. Menurut Rodin (1977) Kontrol diri adalah perasaan bahwa seseorang dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan efektif untuk menghasilkan akibat yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan. Menurut Dwi Istri (2016) individu dengan kontrol diri tinggi yaitu tekun, dapat menyesuaikan perilaku sesuai aturan, tidak emosional, toleran sedangkan individu dengan kontrol diri yang rendah yaitu bertindak impulsif, memilih tugas sederhana, senang mengambil resiko, dan mudah kehilangan kendali emosi. Jadi dapat disimpulkan bahwa individu dengan kontrol diri tinggi dapat mengurangi untuk kecanduan media sosial, sebaliknya individu dengan kontrol diri rendah maka kemampuan mengontrol media sosialnya menjadi lemah sehingga akan kecanduan media sosial.

Oleh karena itu agar tidak terjadi terjadi kecanduan media sosial harus ada keterampilan sosial dalam diri individu. Menurut Silondae (2013) keterampilan sosial sebagai kemampuan seseorang dalam beradaptasi secara baik dengan lingkungannya dan menghindari konflik saat berkomunikasi baik secara fisik maupun verbal. Eisler (dalam Setiyani,2014) ciri-ciri individu yang memiliki keterampilan sosial adalah orang yang berani berbicara, memberikan pertimbangan yang mendalam memberikan respon yang lebih cepat, memberikan jawaban secara lengkap, mengutarakan bukti-bukti yang dapat menyakinkan orang lain, menuntut hubungan timbal balik serta terbuka dalam mengkspresikan dirinya. Berdasarkan pemaparan dapat disimpulkan bahwa kontrol diri dan keterampilan sosial dapat mempengaruhi tinggi rendahnya kecanduan media sosial.

## 2.5 Kerangka Konseptual



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

## 2.6 Hipotesis Penelitian

Hipotesis yaitu jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2015). Berikut Hipotesis dalam penelitian ini. Berikut hipotesis dalam penelitian ini:

H<sub>1</sub>: Terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan media sosial dengan mediasi keterampilan sosial.

H<sub>2</sub>: Terdapat pengaruh kontrol diri terhadap keterampilan sosial.

H<sub>3</sub>: Terdapat pengaruh keterampilan sosial terhadap kecanduan media sosial.

H<sub>4</sub>: Terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan media sosial secara langsung.