

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Internet dengan berbagai kegunaannya semakin mudah diakses oleh siapapun. Survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menyebutkan bahwa dari total 262 juta penduduk Indonesia, sebanyak 143,26 juta diantaranya telah dapat mengakses internet dan 49,52% dari jumlah tersebut merupakan kaum muda. Hasil survei tersebut juga mengungkapkan bahwa internet sebagian besar digunakan untuk layanan *chatting* melalui aplikasi *Whatsapp*, *Line*, *We Chat*, dan lainnya dengan prosentase 89,35% dan juga digunakan untuk *upload* di media sosial melalui aplikasi *Facebook*, *Instagram*, *Twitter*, dan lainnya dengan prosentase 87,13% (Adhitia, 2018).

Pada kehidupan masa kini, media sosial memberikan pengaruh yang cukup besar, dimana hampir seluruh manusia di berbagai belahan dunia mengetahui dan memahami, serta menggunakan media sosial. Media sosial sendiri merupakan perkembangan modern yang lahir dari teknologi *web* baru dengan basis internet yang memudahkan manusia dalam berkomunikasi, berpartisipasi, saling berbagi dan menciptakan sebuah jaringan secara *online*. Media sosial dapat menjadi alat komunikasi yang menghubungkan individu satu dengan yang lainnya tanpa batasan ruang dan waktu karena media sosial menghapus batasan-batasan dalam berkomunikasi, sehingga individu dapat berkomunikasi kapanpun dan dimanapun

mereka berada. Remaja adalah kalangan usia yang paling banyak menggunakan media sosial (Azizan, 2016).

Dilansir dari Kompas.com (2018), terdapat beberapa survei dan penelitian yang terkait dengan penggunaan media sosial, diantaranya Global Web Index pada tahun 2016 melakukan survei yang menunjukkan bahwa waktu yang dihabiskan oleh rata-rata orang dalam membuka media sosial adalah dua jam setiap harinya. Survei lain yang dilakukan oleh Retrevo mengungkapkan sebanyak 11% dari keseluruhan peserta penelitian memberikan pengakuan bahwa mereka tidak bisa menahan diri untuk membuka media sosial setiap dua jam. Penggunaan media sosial yang terlalu sering, menurut beberapa penelitian dapat berakibat buruk bagi kesehatan mental individu. Salah satu penelitian tersebut dilakukan oleh University of Pittsburgh dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang setiap harinya terlalu aktif menggunakan media sosial memiliki risiko tiga kali lebih besar untuk mengalami depresi jika dibandingkan dengan individu yang jarang memakai media sosial. Didukung dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Case Western Reserve School of Medicine yang mengaitkan kecanduan media sosial dengan perilaku sembrono terutama pada remaja. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa remaja yang kecanduan media sosial memiliki kemungkinan 3,5 kali lebih tinggi dalam melakukan hal-hal yang berisiko seperti merokok, meminum alkohol, dan berhubungan seks bebas, tanpa berpikir panjang (Kompas.com, 2018). Kecanduan media sosial memiliki berbagai dampak, diantaranya adalah individu yang kecanduan akan menggunakan media sosial sebagai tempat untuk mengungkapkan diri atau memamerkan aktivitas sehari-hari, dimana hal tersebut dapat mengundang

perasaan iri pada individu lain. Perasaan iri tersebut juga dapat mengakibatkan gangguan mental seperti depresi (Kompas.com, 2018).

Beberapa contoh dari situs media sosial yang ada di internet adalah *facebook*, *twitter*, dan *instagram*. Data atau informasi pengguna media sosial dapat diunggah atau disajikan dalam situs-situs media sosial tersebut, seperti nama, alamat, pendidikan, pekerjaan, data demografis lainnya, hobi, serta kecenderungan lainnya. Seorang individu dapat memiliki gambaran lebih jelas mengenai orang lain dengan mempelajari profil di *facebook*. Sebagai media sosial *online* yang paling populer di kalangan remaja, *facebook* dilengkapi dengan berbagai fasilitas berinteraksi seperti *email*, obrolan atau *chat*, dan berbagi foto (Azizan, 2016). Tidak hanya *facebook*, remaja juga memiliki minat yang tinggi dalam menggunakan *instagram*. Survei yang dilakukan oleh Ngazis (2014) juga mengungkapkan bahwa 76% remaja mengunggah foto atau video mereka ke *instagram*. Unggahan foto ataupun video ke dalam media sosial seperti *instagram* memungkinkan remaja dapat lebih luas terhubung dengan orang lain, sehingga kebutuhan remaja untuk menjalin relasi sosial dengan orang lain dapat terpenuhi (Setiasih & Puspitasari, 2015).

Media sosial *instagram* memiliki sistem sosial yang dapat dijadikan sebagai media dalam memperluas hubungan sosial penggunanya, selain juga sebagai media untuk berkomunikasi dan bertukar informasi. (Suhartanti, 2016). Saat remaja berhubungan dengan orang lain secara *online* menggunakan jejaring sosial, proses pengungkapan diri akan terlibat (Mafazi & Nuqul, 2017). Pengungkapan diri atau yang dikenal dengan *self-disclosure* adalah jenis komunikasi dimana informasi tentang diri individu yang secara aktif disembunyikan akan diungkapkan oleh

individu tersebut. Pengungkapan diri memungkinkan individu untuk mengungkapkan suatu kenyataan mengenai dirinya sendiri kepada orang lain dimana hal ini menyangkut sebuah proses penting dalam pertumbuhan hubungan (Satrio & Budiani, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Satrio (2018) menyebutkan hasil wawancaranya dengan salah satu subjek dimana sebagian besar orang saat ini cenderung lebih menyukai *curhat* melalui jejaring sosial, disertai dengan tingkat pengungkapan diri yang terbilang cukup besar, walaupun mereka terkadang menutupi identitasnya. Ketika mengungkapkan sesuatu yang terjadi pada dirinya di jejaring sosial, para pengguna *instagram* dapat lebih mengutarakan hal yang melalui percakapan langsung kurang dapat diutarakan. Sehingga jejaring sosial *instagram* memiliki korelasi yang cukup signifikan pada tingkat keterbukaan diri individu, selain sebagai media sosial tambahan untuk berkomunikasi.

Pengungkapan diri melalui tulisan menurut Pennebaker dan Graybeal (2013, dalam Paramithasari & Dewi, 2013) memiliki manfaat dalam peningkatan kesehatan fisik dan mental. Pengalaman emosional dapat diungkapkan sehingga pikiran dan perasaan tentang pengalaman traumatik atau hambatan yang tersembunyi dalam pikiran individu dapat diatur ulang melalui pengungkapan diri (Paramithasari & Dewi, 2013). Namun tidak berarti pengungkapan diri selalu menimbulkan efek yang positif. Pengungkapan diri juga menimbulkan beberapa risiko, terutama apabila mengandung informasi yang negatif. Pengungkapan informasi yang bersifat negatif dapat mengakibatkan penolakan dari orang lain, dicemooh, dihindari, serta dikucilkan dari pergaulan sosial, yang akhirnya akan

muncul kesulitan dalam diri dan berhubungan dengan tingkat kepuasan diri yang rendah (Paramithasari & Dewi, 2013).

Pengungkapan berbagai macam informasi pribadi secara *online* telah merupakan kebiasaan sehari-hari di kalangan anak muda, dengan kecenderungan menginformasikan segala hal tentang diri kepada semua orang di jejaring sosial, dimana hal ini disebut Singh (2008, dalam Paramithasari & Dewi, 2013) sebagai pengungkapan diri yang tidak sesuai dan berlebihan. Tanpa ragu individu memperlihatkan detail kehidupan pribadi di hadapan umum atau publik. Padahal pengungkapan diri di jejaring sosial memiliki risiko yang lebih besar karena semua orang dapat mengakses informasi pribadi yang telah dipaparkan (Paramithasari & Dewi, 2013). Lebih dari itu, Nosko, Wood, dan Molema (2010) dalam penelitiannya mengenai pengungkapan diri dalam profil jejaring sosial *facebook* menunjukkan bahwa pencurian identitas dan keamanan pribadi merupakan masalah yang selalu berkaitan dengan informasi yang diungkapkan secara *online* (Nosko, Wood, & Molema, 2010).

Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Yu (2014), dimana remaja akhir atau yang lebih tua bersedia menempatkan privasi mereka berada dalam risiko demi mendapat hubungan interpersonal sebagai imbalannya. Padahal saat melakukan hal tersebut mereka sadar akan risiko yang dihadapi, meliputi pengungkapan informasi pribadi secara tidak sengaja, adanya kontak atau hubungan yang tidak diinginkan, pelecehan atau pengintaian dan pengawasan, penggunaan data pribadi oleh pihak yang tidak bertanggung jawab, peretasan, hingga pencurian identitas. Dengan demikian, perilaku pengungkapan diri di

internet dilihat sebagai perilaku pengambilan risiko atau yang biasa dikenal dengan *risk-taking behavior*, yang erat kaitannya dengan rendahnya kontrol diri (Yu, 2014). Dampak negatif yang ditimbulkan dari penggunaan internet dapat diminimalisir salah satunya dengan mengatur dan mengontrol perilaku, serta membuat batasan-batasan dalam penggunaannya. Kemampuan untuk mengatur dan mengontrol perilaku dalam diri individu dikenal dengan istilah kontrol diri (Paramithasari & Dewi, 2013).

Perkembangan dari kontrol diri akan semakin baik seiring dengan bertambahnya usia (Ghufron & Suminta, 2017), sehingga kontrol diri yang dimiliki remaja akhir berbeda dengan kontrol diri yang dimiliki remaja awal maupun usia dibawahnya. Masa remaja merupakan bagian penting kehidupan dalam siklus perkembangan individu dan merupakan masa transisi yang perlu diarahkan menuju perkembangan masa dewasa yang sehat. Remaja harus menjalankan tugas-tugas perkembangannya dengan baik agar dapat melakukan sosialisasi dengan baik pula. Karena ketika remaja berhasil melakukan tugas perkembangan sosial dengan baik, mereka tidak akan mengalami kesulitan di kehidupan sosialnya. Namun ketika remaja gagal melakukan tugas-tugas perkembangannya, maka akan berdampak negatif pada kehidupan sosial di fase berikutnya yang menyebabkan ketidakbahagiaan, penolakan oleh masyarakat, serta hambatan dalam menyelesaikan tugas perkembangan berikutnya. Salah satu tugas perkembangan remaja tersebut menurut Kay (dalam Putro, 2017) adalah dengan memperkuat *self-control* atau kemampuan mengontrol diri atas nilai, prinsip-prinsip, dan falsafah hidup (Putro, 2017). Berk (dalam Suhartanti, 2016) mengungkapkan bahwa kontrol

diri adalah kemampuan seseorang untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang tidak sesuai dengan perilaku yang diterima di norma sosial (Suhartanti, 2016).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Muna dan Astuti (2014) mengenai hubungan kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial, dimana semakin rendah kemampuan kontrol diri yang dimiliki remaja maka kecenderungan kecanduan media sosialnya akan semakin tinggi, begitupun sebaliknya (Muna & Astuti, 2014). Hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri di jejaring sosial sebelumnya pernah diteliti oleh Paramithasari dan Dewi (2013) terhadap 152 siswa di SMA Kesatrian 1 Semarang, dimana hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri di jejaring sosial. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kontrol diri maka pengungkapan diri di jejaring sosial akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya. (Paramithasari & Dewi, 2013).

Berdasarkan fenomena-fenomena yang telah dipaparkan, maka penelitian mengenai pengaruh kontrol diri terhadap pengungkapan diri pada remaja yang kecanduan media sosial penting untuk dilakukan, mengingat dampak-dampak negatif dari kecanduan media sosial serta pengungkapan diri yang mengandung informasi negatif, informasi pribadi, maupun yang berlebihan dapat memunculkan masalah bagi dirinya sendiri maupun orang lain, serta mengakibatkan dampak lain bagi remaja tersebut. Maka dari itu, kontrol diri diperlukan remaja agar dapat menahan atau mengatur dorongan dan perilaku sehingga dapat menghindari hal-hal

yang mengarah pada konsekuensi negatif dari pengungkapan diri yang dilakukan. Ditambah lagi belum ada penelitian mengenai pengaruh dari kontrol diri terhadap pengungkapan diri remaja akhir yang kecanduan media sosial, sehingga hal tersebut menambah urgensi dilakukannya penelitian ini. Bagaimanakah pengaruh kontrol diri terhadap pengungkapan diri remaja akhir yang kecanduan media sosial? Pertanyaan tersebut yang membuat peneliti tertarik dan akan dicoba untuk dijawab dalam penelitian ini.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat diketahui bahwa media sosial memberikan kemudahan dan pengaruh yang sangat besar dalam kehidupan manusia dewasa ini. Salah satunya dapat dilihat dari kemudahan komunikasi yang dapat dilakukan tanpa batasan ruang dan waktu. Akan tetapi, penggunaan media sosial yang terlalu sering dapat menyebabkan kecanduan serta berakibat negatif pada penggunaannya. Remaja adalah kalangan usia yang paling banyak menggunakan media sosial (Azizan, 2016). Didukung dengan data yang dikeluarkan oleh APJII (2019) bahwa remaja akhir adalah golongan usia yang mendominasi penggunaan internet di Indonesia.

Ketika remaja berhubungan dengan orang lain secara *online* menggunakan jejaring sosial, proses pengungkapan diri akan terlibat (Mafazi & Nuqul, 2017). Walaupun pengungkapan diri memiliki manfaat dan dampak positif, akan tetapi tidak semua pengungkapan diri selalu menimbulkan efek yang positif. Pengungkapan diri yang mengandung informasi negatif dapat mengakibatkan



penolakan dari orang lain, dicemooh, dihindari, serta dikucilkan dari pergaulan sosial, yang akhirnya akan muncul kesulitan dalam diri. Akibat tersebut juga dapat timbul karena pengungkapan diri yang berlebihan (Paramithasari & Dewi, 2013).

Pengungkapan diri di media sosial juga memiliki risiko yang lebih besar karena semua orang dapat mengakses segala informasi pribadi yang telah dipaparkan oleh remaja di media sosialnya. Tidak hanya itu, seseorang yang kecanduan media sosial dapat menggunakan media sosial sebagai ajang untuk mengungkapkan atau mengekspresikan diri, ataupun memamerkan kegiatan sehari-hari yang dapat memicu perasaan iri pada orang lain yang menyaksikan (Kompas.com, 2018). Dampak negatif yang ditimbulkan dari penggunaan internet dapat diminimalisir salah satunya dengan mengatur dan mengontrol perilaku, serta membuat batasan-batasan dalam penggunaannya. Kemampuan untuk mengatur dan mengontrol perilaku dalam diri individu dikenal dengan istilah kontrol diri (Paramithasari & Dewi, 2013).

Seperti yang telah dijelaskan, remaja yang berada pada masa transisi perlu diarahkan menuju perkembangan masa dewasa yang sehat. Salah satu tugas perkembangan remaja yang seharusnya menurut Kay (dalam Putro, 2017) adalah memperkuat *self-control* atau kemampuan mengontrol diri atas nilai, prinsip-prinsip, dan falsafah hidup (Putro, 2017). Remaja akhir seharusnya memiliki kontrol diri yang lebih baik dibanding kategori remaja dibawahnya, karena semakin bertambah usia individu maka semakin baik pula kemampuannya dalam mengontrol diri (Ghufron & Suminta, 2017).

Berk (dalam Suhartanti, 2016) mengungkapkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang tidak sesuai dengan perilaku yang diterima di norma sosial. Sejalan dengan hal tersebut, Tangney (2004) dalam jurnalnya menjelaskan bahwa kontrol diri secara luas dianggap sebagai kapasitas untuk mengubah serta menyesuaikan diri dengan dunia, sehingga antara diri dengan dunia dapat menghasilkan fungsi yang lebih baik dan lebih optimal. Kontrol diri menekankan pada kemampuan individu untuk mengesampingkan atau mengubah respon batin, serta menahan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri untuk tidak menindakinya. Dengan demikian, kontrol diri seharusnya akan menghasilkan dampak yang positif dalam kehidupan individu. Bukti empiris menunjukkan fakta bahwa individu yang memiliki kontrol diri tinggi akan berhasil lebih baik dalam berbagai bidang (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004).

Terdapat dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol dirinya secara berkelanjutan menurut Calhoun dan Acocella (1990, dalam Ghufron & Risnawita S., 2017). Yang pertama adalah karena individu hidup dengan kelompok, dimana hal tersebut membuat individu dalam memuaskan keinginannya harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Sedangkan yang kedua adalah karena masyarakat mendorong individu untuk menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya secara konstan atau terus-menerus. Dalam usahanya untuk memenuhi tuntutan yang ada, dibutuhkan pengontrolan diri agar individu tidak melakukan hal-hal menyimpang dalam proses pencapaian standar tersebut (Ghufron & Suminta, 2017).

Kontrol diri yang memang seharusnya telah dimiliki individu pada masa remaja akhir sangat dibutuhkan dan perlu dibangun atau dikuatkan untuk melakukan aktivitas di kehidupannya, termasuk aktivitas di dunia maya khususnya di media sosial, agar tidak mengembangkan perilaku yang dapat menimbulkan konsekuensi negatif karena perilaku pengungkapan diri yang terlalu berlebihan atau berisiko. Selain itu, kontrol diri juga sangat diperlukan remaja akhir dengan tujuan agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain serta tidak melakukan hal-hal yang menyimpang dalam memuaskan keinginannya di media sosial.

### **1.3 Batasan Masalah**

Agar pembahasan dalam penelitian tidak terlalu luas, diperlukan beberapa batasan masalah dalam penelitian ini. Peneliti menentukan batasan dalam penelitian ini sebagai berikut:

#### **a. Kontrol Diri**

Secara luas dianggap sebagai kapasitas individu untuk mengubah dan menyesuaikan diri, sehingga antara diri dan dunia akan menghasilkan keselarasan yang lebih baik dan optimal (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004).

#### **b. Pengungkapan Diri**

Dikonseptualisasikan atau digambarkan sebagai pesan tentang diri yang dikomunikasikan atau disampaikan kepada orang lain (Wheless, 1978). Informasi yang disampaikan dapat berupa pengalaman hidup, perasaan, emosi, pendapat, cita-cita, dan lain sebagainya (Novianna, 2012).

### c. Remaja Akhir yang Kecanduan Media Sosial

Merupakan individu dengan kategori usia yang berada pada rentang 18-21 tahun yang terindikasi kecanduan media sosial berdasarkan skala *Internet Addiction Test* milik Young (1998), baik tergolong dalam kategori kecanduan ringan, sedang, maupun berat.

## 1.4 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh kontrol diri terhadap pengungkapan diri remaja akhir yang kecanduan media sosial?

## 1.5 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap pengungkapan diri pada remaja akhir yang kecanduan media sosial

## 1.6 Manfaat Penelitian

### 1.6.1 Manfaat Teoritis

Memberi kontribusi ilmiah terhadap pengetahuan dan pemahaman mengenai pengungkapan diri pada remaja akhir yang kecanduan media sosial dan memperkaya hasil penelitian dalam bidang ilmu psikologi berkaitan dengan pengaruh dari kontrol diri terhadap pengungkapan diri khususnya pada remaja akhir yang kecanduan media sosial.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

Memberikan informasi dan pemahaman kepada para remaja yang menggunakan media sosial terutama mereka yang telah kecanduan terkait pengungkapan diri beserta dampaknya, sehingga perilaku berlebihan yang mungkin telah mereka munculkan saat ini bisa segera diatasi menggunakan kontrol diri. Harapannya, remaja dapat mengurangi perilaku kecanduannya dan tidak terus membawa perilaku negatif dari pengungkapan diri hingga dewasa dan fase kehidupan berikutnya agar dapat diterima di lingkungan sekitar atau masyarakat luas.