

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecanduan media sosial merupakan penggunaan yang menghabiskan banyak waktu menggunakan media sosial yang ditandai gejala klinis kecanduan, seperti sering menggunakan media sosial sehingga kecanduan serta keasyikan (Lestari & Winingsih, 2020). Dalam mengakses media sosial dikatakan kecanduan apabila mengakses media sosial lebih dari 5 jam dalam satu hari, sehingga pecandu media sosial tidak bisa mengontrol keinginan guna menggunakan media sosial dan kehilangan kontrol diri atas penggunaan media sosial dalam kehidupan (Muhamad Ayub & Sofia Farzanah Sulaeman, 2022). Penggunaan media sosial yang berlebihan disebabkan oleh kurangnya kontrol diri (Marsela & Supriatna, 2019). Individu dengan kontrol diri yang tinggi dapat mengontrol penggunaan media sosial sehingga tidak terjerumus ke dalam kecanduan media sosial serta individu dengan kontrol diri rendah tidak dapat mengatur penggunaan media sosial sehingga lebih rentan kecanduan (Widiana, Retnowati, and Hidayat 2021).

Penggunaan media sosial didominasi oleh remaja di Indonesia. Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna media sosial di Indonesia mencapai 215,63 juta orang (APJII, 2024). Jawa Timur pada tahun 2023 pengguna media sosial yaitu mencapai 716,290%. Di Kabupaten Jember pada tahun 2024

dengan pengguna media sosial yaitu mencapai 64,3% dari populasi 167 juta pengguna media sosial di Jember (BPS Provinsi Jawa Timur).

Perkembangan media sosial yang terus semakin canggih bertujuan guna memudahkan dalam komunikasi, pekerjaan serta menyebabkan dampak positif jika menggunakan perkembangan media sosial ini dengan baik serta juga menyebabkan dampak negatif jika digunakan untuk mengakses media sosial dalam waktu yang berlebihan (Jambi, 2023). Dampak positif pada media sosial antara lain untuk mempermudah dalam berinteraksi dengan banyak orang, memperluas pergaulan, dan memudahkan dalam pencarian informasi. Selain memberikan dampak positif, media sosial juga memberikan beberapa dampak negatif yang dapat dirasakan oleh remaja yaitu kecanduan dan kecemasan (Riski Aprillia, 2020).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Novitasari tentang Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Media Sosial Pada Remaja, terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan media sosial. Besarnya kontrol diri dengan kecenderungan media sosial pada remaja.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 25 Januari 2024 yang dilakukan di SMA Negeri 1 Tanggul didapatkan 7 dari 10 siswa mengalami kecanduan karena beberapa kebiasaan diantaranya menghabiskan waktu bermain media sosial lebih dari 5 jam dalam sehari, mereka lebih banyak menggunakan waktu mengakses media sosial untuk menonton, scrolling, komunikasi dan

didapatkan juga 3 siswa mengatakan tidak bisa jauh dari media sosial, mereka mengatakan media sosial sudah seperti kebutuhan pokok bagi dirinya dan apabila tidak bermain media sosial mereka mengatakan hari-harinya terasa kosong dan membosankan.

Menurut peneliti upaya dalam menunjukkan adanya penemuan baru (*novelty*) antara peneliti saat ini dengan peneliti sebelumnya, maka peneliti berusaha untuk membandingkan metode penelitian, pendekatan, populasi, dan instrument yang digunakan untuk mengatasi masalah diatas ada beberapa solusi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah tersebut yaitu dengan membatasi penggunaan media sosial seperti menetapkan waktu terbatas untuk menggunakan platform-platform tersebut, menghapus aplikasi media sosial dari perangkat selama beberapa jam atau hari tertentu dan menggunakan waktu luang dengan aktivitas yang lebih bermanfaat seperti berolahraga, bermain musik, membaca, dan mengobrol sesama teman. Melihat fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Kontrol Diri Pada Remaja Di SMAN 1 Tanggul”.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Kontrol diri yang dimaksud pada penelitian ini yaitu melihat kemampuan siswa yang dimiliki dalam mengontrol diri dalam penggunaan media sosial sehingga menjadi kecanduan media sosial.

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimana kecanduan media sosial pada remaja di SMAN 1 Tanggul?
- b. Bagaimana kontrol diri pada remaja di SMAN 1 Tanggul?
- c. Adakah hubungan kecanduan media sosial dengan kontrol diri pada remaja di SMAN 1 Tanggul?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi hubungan kecanduan media sosial dengan kontrol diri pada remaja di SMAN 1 Tanggul.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kecanduan media sosial pada remaja di SMAN 1 Tanggul.
- b. Mengidentifikasi kontrol diri pada remaja di SMAN 1 Tanggul.
- c. Menganalisis hubungan kecanduan media sosial dengan kontrol diri pada remaja di SMAN 1 Tanggul.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi instansi

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai pedoman dan materi tentang ilmu keperawatan jiwa tentang kecanduan media sosial dengan kontrol diri

2. Bagi Tenaga kesehatan

Memberikan pemahaman tentang dampak negatif kecanduan media sosial terhadap kesehatan mental dan fisik, serta cara mengelola penggunaan media sosial yang sehat, bisa memberikan strategi untuk mengurangi ketergantungan pada media sosial dan mengalihkan perhatian ke aktivitas lain yang lebih bermanfaat.

3. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman akan pentingnya kecanduan media sosial dengan kontrol diri penggunaan media sosial

4. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Memberikan dasar rujukan dan data dasar pada penelitian terkait dengan kesehatan serta dapat dikembangkan menggunakan pendekatan lainnya.

5. Bagi Pendidikan Keperawatan

Memberikan sumber bacaan dan referensi dalam menambah pengetahuan khususnya pada lingkup keperawatan kesehatan.