

PENDAHULUAN

Saat ini, Indonesia sudah memasuki era globalisasi dan teknologi berkembang sangat pesat. Berkembangnya teknologi tersebut, memudahkan manusia untuk memperoleh informasi dan berinteraksi serta bersosialisasi dengan orang lain. Kehadiran *smartphone* mempermudah akses masyarakat untuk menggunakan internet. Riset yang dikeluarkan oleh Google pada Maret 2015, Indonesia sendiri mengalami pertumbuhan sebanyak dua kali lipat dalam membeli *smartphone*, dan 62% pengguna diantaranya menggunakan ponsel untuk menelusuri internet (Felita, Siahaja, Wijaya, Melisa, Chandra, & Dahesihsari, 2016).

Indonesia sendiri mengalami perkembangan internet yang sangat signifikan, laporan dari *We Are Social* tahun 2020, mengatakan terdapat 175,4 juta pengguna internet yang ada di Indonesia. Dibandingkan dengan tahun sebelumnya, terdapat kenaikan sebanyak 17% atau 25 juta pengguna internet, dengan total penduduk Indonesia yang berjumlah 272,1 juta jiwa, yang artinya sudah 64% penduduk Indonesia yang mengakses dunia maya (Haryanto, 2020). Hal ini terjadi karena penggunaan internet sangatlah mudah untuk digunakan dan dapat diakses kapanpun, dimanapun dan oleh siapapun. Munculnya berbagai macam situs jejaring sosial salah satunya adalah media sosial merupakan hasil dari kemajuan teknologi tersebut.

Media sosial sudah menjadi kebutuhan yang dibutuhkan oleh berbagai kalangan, seperti menjadikan media sosial untuk menjalin komunikasi, mencari dan membagikan informasi serta memungkinkan seseorang dalam membangun profil dirinya (Oberst, Wegmann, Stodt, Brand, & Chamorro, 2017). Terdapat macam-macam media sosial yang sudah ada saat ini antara lain *Instagram*, *Youtube*, *Facebook*, *Tiktok*, *Twitter* dan lain sebagainya. Berbagai aplikasi media sosial tersebut memberikan berbagai macam fitur

yang berbeda-beda sehingga dapat menarik para penggunanya. Putri (2019) mengatakan *instagram* memberikan wadah bagi penggunanya dalam berekspresi secara visual. *Instagram* dapat menjadi media untuk berkomunikasi dengan pengguna lainnya, serta akan mendapatkan perhatian dan kesenangan yang dapat ditunjukkan dengan banyaknya *like* dan pengikut. Selain itu, media sosial *instagram* dapat menghasilkan uang yang didapat dari iklan/*endorse* (Osazee-Odia, 2018).

Menurut data yang dikeluarkan oleh *We Are Social* pada tahun 2020, media sosial *instagram* memiliki 1 milyar akun di dunia (Ramadhan, 2020). Penelitian lain yang dilakukan oleh Lembaga riset Piper Jaffray kepada remaja di Amerika Serikat mendapatkan hasil 33 persen remaja dengan rentang usia 13 sampai 19 tahun cenderung mengakses *instagram* (Widiartanto, 2015). Indonesia *Director Facebook* mengatakan bahwa Indonesia termasuk negara dengan pengguna *instagram* terbanyak di kawasan Asia Pasifik (Goenawan, 2017). Survei yang dilakukan APJII pada tahun 2016 menunjukkan bahwa media sosial *instagram* sering diakses oleh masyarakat Indonesia dengan 19,9 juta (Tim APJII, 2016). Pengguna *instagram* di Indonesia didominasi oleh usia 19 sampai 34 tahun dengan jumlah presentase sebesar 49 persen, dan 16 persen untuk pengguna usia 13 hingga 18 tahun (Tim APJII, 2018).

Penambahan penggunaan media sosial berbanding lurus dengan peningkatan rata-rata waktu yang dihabiskan seseorang ketika menggunakan media sosial. Seperti data dari *We Are Social* (2018) yang mengatakan bahwa pada tahun 2016 pengguna menghabiskan waktu rata-rata 2 jam 51 menit dalam sehari sedangkan saat ini meningkat menjadi 3 jam 23 menit dalam sehari. Kemudian riset yang dilakukan *Instagram* menunjukkan pengguna dengan usia remaja mengunggah enam kali lebih banyak dan menikmati empat kali lebih banyak di setiap harinya dibandingkan dengan pengguna lain.

Hal ini juga terjadi di negara Jepang, Amerika Serikat, dan Spanyol (Taqwa, 2018). Maraknya penggunaan *instagram* ini disebabkan karena *instagram* menyediakan kemudahan dalam fitur berfoto, sehingga dapat menarik perhatian dari pengguna *instagram* (Zappavigna, 2016). Selain itu, *instagram* memiliki fitur *instagram stories* yang memudahkan pengguna untuk berbagi foto atau video secara singkat, dan akan menghilang dalam waktu 24 jam sehingga pengguna tidak harus mengunggahnya secara permanen (Taqwa, 2018).

Tubb & Moss mengatakan remaja dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi akan mengoperasikan media sosialnya dalam jangka waktu lama berdasarkan frekuensi dan durasi penggunaan (Nurjan, Tjahjono, & Yamin, 2016). Terdapat beberapa alasan yang mendasari remaja menjadi sering mengoperasikan media sosial *instagram*. *Instagram* memberikan kemudahan bagi penggunanya untuk berkomunikasi jarak jauh, selain itu para remaja menggunakan *instagram* karena terdorong motif sosial, seperti ingin mendapatkan pengakuan dari lingkungan dimana remaja tersebut berada (Rizki, 2017).

Perkembangan dunia digitalisasi saat ini, bertumbuh secara pesat dan tidak dapat dipungkiri lagi bahwa media sosial sudah menjadi kebutuhan, dan apabila tidak dimanfaatkan dengan bijak dapat membawa dampak negatif, seperti kecanduan. Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, belum banyak penelitian yang membahas mengenai regulasi diri dan intensitas penggunaan media sosial khususnya *instagram*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengangkat tema mengenai hal tersebut.

Instagram merupakan media sosial yang memberikan kemudahan bagi remaja dalam berbagi maupun mencari informasi, berkomunikasi serta membagikan kegiatannya sehari-hari. Saat seseorang memasuki masa remaja,

maka ia akan berusaha mencari perhatian dengan memanfaatkan fitur foto dan video yang ada di *instagram* untuk ajang eksistensi diri, yang dapat dilihat dari banyaknya *like*, *comment* maupun *followers* yang dimiliki (Sakti & Yulianto, 2018), sehingga akan menimbulkan kesenangan dan apabila tidak dikontrol dapat menyebabkan kecanduan. Remaja yang mengalami kecanduan akan menjadi sangat tergantung terhadap media sosial, sehingga mereka rela menghabiskan waktu yang lama hanya untuk mencapai kepuasan (Fauziawati, 2015).

Selain untuk mencapai kepuasan, hal lain yang menyebabkan remaja menjadi kecanduan bermain *instagram* dengan intensitas yang tinggi adalah adanya rasa khawatir akan ketinggalan informasi dari media sosial tersebut, sehingga penggunaannya akan berlebihan (Fathadhika & Afriani, 2018). Hal-hal tersebut akan berdampak pada menurunnya produktivitas, membuat remaja menjadi acuh dengan tanggung jawabnya sebagai pelajar sehingga motivasi serta prestasinya menurun, dan dengan meningkatnya durasi pemakaian *instagram* saat proses pembelajaran berlangsung, dapat mengganggu proses belajar mengajar (Mim, Islam, & Paul, 2018).

Remaja sebaiknya dapat memanfaatkan media sosial *Instagram* dengan baik serta bijak, seperti tidak memainkannya ketika kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung agar dapat tetap fokus dengan materi yang disampaikan, menjadikannya alat untuk berkomunikasi jarak jauh, dan dapat membatasi waktu ketika dirinya bermain *instagram* sehingga tidak mengabaikan tanggung jawabnya sebagai seorang pelajar. Maka dari itu, regulasi diri yang baik sangat dibutuhkan untuk membantu remaja dalam mewujudkannya.

Cara-cara yang dapat dilakukan remaja untuk mengurangi intensitas bermain media sosial *instagram*, antara lain membatasi penggunaan media

sosial dengan menggunakan alarm atau *stopwatch* untuk mengontrol penggunaan media sosialnya sehingga remaja akan terbiasa untuk membatasi waktu bermain *instagram*. Mencari alternatif lain untuk mendapatkan informasi selain dari media sosial *instagram*, seperti membaca di situs berita, membaca buku atau dari televisi. Terakhir, dengan mencari kegiatan yang lebih bermanfaat seperti berolahraga, berkumpul bersama keluarga atau orang-orang terdekat.

Menurut Bandura regulasi diri merupakan pribadi yang dapat mengatur dirinya sendiri, kemudian mempengaruhi tingkah laku dengan mengatur lingkungannya, menciptakan dukungan kognitif, serta memberikan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri (Alwisol, 2018). Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Cervone dan Pervin yang mengatakan bahwa regulasi diri adalah sebuah motivasi internal yang dapat menimbulkan keinginan seseorang untuk menentukan tujuan dalam hidupnya dengan merencanakan strategi yang akan digunakan, serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan dilakukannya (Cervone & Pervin, 2012). Regulasi diri juga dapat didefinisikan sebagai sebuah proses untuk mengaktifkan serta mempertahankan pikiran, perilaku, dan juga emosi untuk mencapai sebuah tujuan (Woolfolk, 2009).

Berdasarkan pengertian dari para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah suatu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengatur, mengendalikan serta mengevaluasi perilakunya agar dapat mencapai tujuan-tujuan dalam hidupnya.

Terdapat tiga aspek regulasi diri menurut Bandura yaitu *Self observation* (observasi diri), *judgemental process* (proses penilaian), dan *self respon process* (reaksi diri). Observasi diri adalah hal-hal yang dilihat berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, dan keaslian

dari tingkah laku setelah mencapai tujuan. Selanjutnya, proses penilaian adalah sebuah proses penilaian terhadap kesesuaian tingkah laku dengan pertimbangan persepsi pribadi, norma yang ada atau membandingkan dengan tingkah laku orang lain. Terakhir, reaksi diri adalah faktor internal berdasarkan penilaian individu terhadap dirinya, bagaimana individu tersebut mengevaluasi dan memberikan hadiah ataupun hukuman terhadap diri sendiri (Feist & Feist, 2010).

Regulasi diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu adanya kesadaran dari dalam diri individu, kemudian cara berfikir yang positif, mengembangkan tujuan-tujuan hidupnya, serta memiliki dukungan positif yang diberikan oleh lingkungan sekitar sehingga dapat memotivasi individu tersebut (Pratiwi & Wahyuni, 2019).

Menurut Azjen (2005) intensitas adalah suatu bentuk tindakan yang dilakukan seseorang untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Hal itu sesuai dengan yang dikatakan oleh Azwar (2000) bahwa intensitas merupakan kedalaman sikap terhadap sesuatu berdasarkan tingkatan frekuensi dan durasi. Media sosial merupakan komunitas virtual berbasis *website* yang dapat digunakan untuk membangun profil yang bertujuan untuk membangun komunikasi sehari-hari (Oberst, Wegmann, Stodt, Brand, & Chamorro, 2017). Sedangkan, menurut Kaplan dan Haenlein (2010) mengatakan bahwa media sosial merupakan aplikasi-aplikasi berbasis internet yang dibangun dengan dasar teknologi web, yang dapat digunakan untuk menciptakan dan saling menukarkan konten dengan pengguna lain. *Instagram* merupakan aplikasi yang memberikan ruang bagi penggunanya dalam bidang fotografi sosial seperti memasang foto atau mengambil video tanpa mengeluarkan biaya dan dapat diakses secara mudah menggunakan *smartphone* (Lim, 2017).

Berdasarkan pengertian dari para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial *instagram* merupakan suatu bentuk tindakan yang dilihat berdasarkan frekuensi serta durasi ketika individu mengoperasikan media berbasis internet untuk mempermudah individu dalam berpartisipasi, berbagi, atau menciptakan sesuatu melalui foto atau video dan dapat dibagikan serta diakses secara mudah menggunakan *smartphone*.

Terdapat empat aspek intensitas penggunaan media sosial menurut Ajzen yaitu perhatian, yang merupakan ketertarikan seseorang terhadap media sosial yang menjadikannya target perilaku. Selanjutnya aspek penghayatan, yang merupakan pemahaman dan penyerapan terhadap informasi yang didapatkan dari media sosial sebagai pengetahuan yang baru. Aspek ketiga adalah durasi, yang merupakan kebutuhan seseorang dalam selang waktu tertentu untuk mengakses media sosial (lamanya selang waktu dalam satuan jam). Aspek terakhir yaitu frekuensi, yang merupakan banyaknya pengulangan dalam mengakses media sosial (dalam kurun waktu satu hari) (Ajzen, 2005).

Faktor yang dapat menimbulkan intensitas penggunaan media sosial menurut Casdari adalah faktor yang berasal dari dalam yaitu faktor kebutuhan psikologis manusia, salah satunya kebutuhan afiliasi yaitu kebutuhan untuk menjalin hubungan dekat dengan orang lain. Kemudian, faktor motif sosial yaitu motif yang mendasari individu dalam berperilaku terhadap orang lain. Terakhir adalah faktor emosional yaitu motif yang dipengaruhi oleh perasaan, seperti individu akan mengulang suatu aktivitas yang menimbulkan perasaan senang (Casdari, 2006).

Media sosial *instagram* memiliki andil besar dalam mempermudah remaja untuk bersosialisasi, berinteraksi, maupun berbagi informasi dengan orang lain. Kemudahan tersebut membuat remaja saling berlomba-lomba

untuk menyajikan berbagai macam informasi dan selalu memperbarui informasi agar tidak merasa tertinggal, sehingga dapat membuat remaja menjadi acuh terhadap lingkungan disekitarnya dan lebih memilih untuk memainkan *instagram*nya. Penelitian yang dilakukan oleh Wang, Lee, dan Hua menunjukkan bahwa perasaan yang terganggu dan regulasi diri yang kurang memiliki pengaruh positif terhadap ketergantungan media sosial sehingga intensitas bermain *instagram*nya menjadi tinggi (Wang, Lee, & Hua, 2015).

Terdapat keterkaitan antar aspek dari intensitas penggunaan media sosial *instagram* dan regulasi diri, yaitu antara aspek reaksi diri dengan aspek durasi dan aspek frekuensi. Keterkaitan antar aspek tersebut berupa aspek durasi dan frekuensi dapat mempengaruhi aspek reaksi dalam penggunaan *instagram*, dimana ketika individu mengevaluasi seberapa lama dirinya menggunakan *instagram* dan individu tersebut akan memberikan *reward* kepada diri sendiri saat tidak terlalu lama bermain media sosial *instagram*, begitu pula sebaliknya, dengan begitu maka durasi dan frekuensi penggunaan media sosial *instagram* akan lebih terkontrol. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa dengan menggunakan metode penghargaan dapat meningkatkan regulasi diri yang dimiliki seseorang (Wahyuningtyas, 2015).

Perbedaan dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel dan subjeknya yaitu intensitas penggunaan media sosial khususnya *instagram* pada siswa/siswi SMA Muhammadiyah Program Khusus KottaBarat Surakarta.

Berdasarkan uraian diatas, peran regulasi diri dianggap penting untuk dapat mengontrol intensitas penggunaan media sosial khususnya *instagram*. Mengingat saat seseorang memasuki masa remaja, ia akan saling berlomba untuk menunjukkan eksistensi dirinya, maka peneliti memiliki sebuah

rumusan masalah yaitu adakah hubungan antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial *instagram* pada remaja ?. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial *instagram* pada remaja. Pengajuan hipotesis dari penulis yaitu ada hubungan yang negatif antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial *instagram* pada remaja.

Adapun manfaat dalam penelitian ini, yaitu manfaat teoritis berupa hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi ilmiah yang dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya dan dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan tentang Hubungan antara Regulasi diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram* pada Remaja. Kemudian terdapat 3 manfaat praktis dalam penelitian ini, yaitu bagi remaja diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan gambaran adanya hubungan antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial *instagram* sehingga remaja dapat membatasi dirinya ketika bermain *instagram*. Manfaat bagi sekolah khususnya bagi guru bimbingan konseling, diharapkan dapat membantu guru dalam mengetahui dan memahami adanya hubungan regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial *instagram* pada remaja, sehingga dapat dimanfaatkan dengan baik ketika memberi layanan kepada peserta didik. Manfaat bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat dijadikan bahan acuan maupun tambahan dalam menyusun penelitian selanjutnya yang ada kaitannya antara intensitas penggunaan media sosial *instagram* dengan regulasi diri.